

Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа «Олимп»

Программа рассмотрена и
рекомендована к применению
Тренерским советом ДЮСШ «Олимп»
Протокол № 1 от 30.08.2017 г.



Н.Г. Кучера

Приказ № 275 от 01.09.2017 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«БОКС ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ»

(срок реализации 2 года)

Составители:

Глотова В.А. – инструктор-методист ДЮСШ «Олимп»
Кондаков С.А.- старший тренер-преподаватель ДЮСШ
«Олимп»
Матвеев А.А.- тренер преподаватель ДЮСШ «Олимп»

г. Оленегорск,
2017 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Бокс» физкультурно-спортивной направленности является модифицированной на основе типовой программы «Бокс» для ДЮСШ и СДЮШОР, составленной авторским коллективом под руководством А.О. Акопяна и допущенной Федеральным агентством по физической культуре и спорту в 2005 г.

Программа составлена в соответствии с Законом «Об образовании в РФ» (от 29.12.2012 № 273-ФЗ), «Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (от 29.08.2013 г. № 1008), приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. N 1125 «Об особенностях организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», Уставом и локальными актами ДЮСШ «Олимп».

В Программу внесены коррективы в содержание учебно-тематического планирования в соответствие с особенностями её реализации в условиях Крайнего Севера, с учётом материально-технических возможностей ДЮСШ «Олимп».

При модифицировании Программы в соответствие с особенностями реализации программы в условиях Крайнего Севера, учитывая материально-технические возможности ДЮСШ «Олимп» в учебно-тематическое планирование и в контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП для перевода обучающихся по годам обучения внесены коррективы. При этом соблюдены принципы соотношения средств подготовки по годам обучения.

Настоящая программа составлена для её реализации с участием учащихся образовательных учреждений в возрасте с 10 лет, имеющих допуск врача-педиатра к занятиям избранным видом спорта. *Срок реализации программы – 2 года.*

Цель программы базового этапа подготовки – утверждение в выборе спортивной специализации и овладение основами техники бокса.

Основные задачи на этапе базовой подготовки - вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по боксу, направленную на гармоническое развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники бокса, волевых и морально-этических качеств личности, формирования потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

Режимы учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке

Год обучения	Минимальное число учащихся в группе	Количество учебных часов в неделю	Требования по физической и специальной подготовке на начало учебного года
<i>Базовый этап</i>			
1-й	15	6	Выполнение нормативов ОФП
2-й	12	6	

Расписание занятий (тренировок) составляется по представлению тренера-преподавателя в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

При разработке учебного плана учитывался круглогодичный (52 недели) режим учебно-тренировочной работы с расчетом 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 6 недель для тренировки в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха.

В соответствие с особенностями учебно-тренировочного процесса при реализации программы в условиях Крайнего Севера и материально-технических возможностей ДЮСШ в учебно-тематическое планирование внесены коррективы.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; восстановительные мероприятия; тестирование и медицинский контроль; участие в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах; инструкторская и судейская практика учащихся.

Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих вид подготовки боксеров: теоретическую, физическую, технико-тактическую, психологическую и соревновательную. Представлены разделы, в которых раскрывается содержание восстановительных мероприятий, проводимых в ДЮСШ в обязательном порядке, в пределах объема учебных часов, в зависимости от года обучения, содержания судейско-инструкторской практики, перечень основных мероприятий по воспитательной работе, а также контрольные и переводные нормативы по годам обучения.

Перевод обучающихся (в т.ч. досрочно) в группу следующего года обучения или этапа спортивной подготовки проводится решением тренерского совета на основании стажа занятий, выполнения контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, а также заключения врача.

Обучающимся, не выполнившим предъявляемые требования предоставляется возможность продолжить обучение повторно на том же этапе или в спортивно-оздоровительных группах ДЮСШ «Олимп».

Ожидаемые результаты

Этап начальной подготовки - выполнение контрольно-переводных нормативов, отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий боксом и перевод обучающихся на учебно-тренировочный этап подготовки ДЮСШ.

Учебно-тренировочный этап подготовки - углубленное овладение технико-тактическим арсеналом бокса, улучшение скоростно-силовой подготовки спортсменов, сформированность основных навыков, присущих избранному виду спорта. Выполнение контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке по годам подготовки, перевод наиболее перспективных обучающихся (КМС) на этап спортивного совершенствования.

Формы подведения итогов реализации программы: контрольное учебно-тренировочное занятие, соревнования.

Тестирование общей физической подготовленности осуществляется два раза в год, в начале и в конце учебного года. Решением ТС отделения бокса отдельные нормативы могут быть изменены, но их направленность должна оставаться той же.

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ И НОРМАТИВЫ

для зачисления в группу базового этапа 2 года обучения

Требования по подготовке:

1. Выполнить контрольно-переводные нормативы
2. Принять участие в соревнованиях по физподготовке 2 раза в учебном году

ОФП	Наименование упражнений	Легкие веса 34-48 кг	Средние веса 50-65 кг	Тяжелые веса 66 кг и выше
1	Бег 30 м (сек)	5,2	5,3	5,4
2	Бег 100 м (мин, сек) Кроссовый бег 20 мин.	16,0 зачёт	15,4 зачёт	15,8 зачёт
3	Прыжок в длину с места (см)	180	185	190
4	Подтягивание на перекладине хватом сверху (кол-во раз)	6	8	6
5	Подъём ног к перекладине (раз)	6	8	4
6	Толкание набивного мяча 4 кг (м) – сильнейшей рукой - слабой рукой	5,8	7,0	8,2
		4,7	5,6	6,7

Учебно-тематический план многолетней подготовки (на 52 недели), ч

№ п/п	Разделы подготовки	1 год	2 год
<i>I. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</i>			
1.	Техника безопасности на занятиях.	2	2
2.	История развития бокса	1	1
3.	Гигиена боксера. Закаливание организма	1	1
4.	Врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний	1	1
5.	Правила и организация соревнований	1	1
Итого:		6	6
<i>II. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</i>			
1.	Общая физическая подготовка	178	165
2.	Специальная физическая подготовка	60	68
3.	Технико-тактическая подготовка	60	65
4.	Соревновательная подготовка (контрольное тестирование)	4	4
<i>МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ. ВРАЧЕБНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ</i>		4	4
Итого:		306	306
Общее количество часов:		312	312

Соотношение средств физической и технико-тактической подготовки по годам обучения (%)

Виды подготовки	Этапы подготовки	
	Базовая подготовка	
	1-й год	Свыше года
Общая физическая	60	55
Специальная физическая	20	20
Технико-тактическая	20	25