



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №1 «ЛИГР»

Принята
на педагогическом совете
протокол № 1
« 02 » 09 2013г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ ДОД
ДЮСШ №1 «ЛИГР»
И. П. Самодумов
« 06 » сентября 2013 г.

ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ

«Бокс»

Срок реализации: 9 лет
Возраст обучающихся: 7-21 год

Автор программы:
Самодумов И. П., директор

г. Новосибирск
2013

ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ
«БОКС» (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ)
АННОТАЦИЯ

Комплексная программа дополнительного образования детей «Бокс» (далее Программа) разработана на основе директивных и нормативных документов, регламентирующих работу спортивных школ и в соответствии с Законом РФ «Об образовании», Федеральным законом от 29.04.1999 г. № 80-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». А также с учётом требований установленных Приказом Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 г. N 730 «Об утверждении Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам», а также приказом Минспорта России от 20.03.2013 N 123 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта бокс" (Зарегистрировано в Минюсте России 30.05.2013 N 28598)

При составлении Программы были использованы результаты исследований и научно-методические разработки в области детско-юношеского спорта и системы многолетней спортивной подготовки, обобщение передового опыта работы тренеров с юными боксерами и боксерами национальных сборных команд различных возрастных групп. В её основу заложены основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов, а также нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов.

Программа составлена для тренеров ДЮСШ№1 «ЛИГР» и является основным документом учебно-тренировочной работы. Она охватывает всю систему подготовки боксёров от новичков до спортсменов-разрядников.

В данной Программе представлены: методические указания по организации процесса спортивной подготовки в боксе; структура и содержание процесса спортивной подготовки в боксе по этапам обучения (задачи этапов; содержание годичного цикла подготовки на всех этапах; учебно-тематическое планирование работы; нормативные требования). Также программа содержит методические рекомендации и практический материал для проведения учебно-тренировочных занятий; раскрывает структуру и организацию педагогического и медико-биологического контроля на этапах подготовки, восстановительных мероприятий. В программе раскрыты содержание процесса воспитательной работы и психологической подготовки.

Основная идея Программы – реализация тренировочного процесса по боксу на этапах многолетней спортивной подготовки для формирования физической культуры школьников и их спортивной подготовки.

Целью реализации Программы является всестороннее развитие и совершенствование жизненно важных двигательных и морально-волевых качеств школьников для достижения результатов, определённых периодизацией спортивной подготовки.

Основными задачами Программы являются:

1. Формирование физической и спортивной культуры школьников.
2. Укрепление физического здоровья школьников
3. Развитие физических и психофизических качеств школьников.
4. Формирование двигательных навыков, необходимых для достижения спортивных результатов.

Учебная работа на основе данной Программы рассчитана на календарный год. Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; медико-восстановительные мероприятия; тестирование и медицинский контроль; участие в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах; инструкторская и судейская практика учащихся.

Программа является комплексной и рассчитана на срок реализации 9 лет.

В программе учтены особенности подготовки обучающихся по боксу, в том числе:

- построение процесса подготовки в строгом соответствии со спецификой соревновательной деятельности в боксе);
- преемственность технической, тактической, физической, психологической подготовки в боксе;
- повышение уровня специальных скоростно-силовых качеств и совершенствование специальной выносливости;
- использование оптимальных объемов специальной подготовки, моделирующей соревновательную деятельность.

Результатом освоения Программы по боксу является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

- **в области теории и методики физической культуры и спорта:**

- история развития бокса;
- основы философии и психологии спортивных единоборств;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила бокса, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов; федеральные стандарты спортивной подготовки; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);

- уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приемов борьбы, в том числе за превышение пределов необходимой обороны;

- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях боксом.

- **в области общей и специальной физической подготовки:**

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и базирующихся на них способностях и их гармоничное сочетание применительно к специфике бокса;

- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

- **в области избранного вида спорта:**

- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники и тактики бокса;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- развитие специальных физических (двигательных) и психологических качеств;
- повышение уровня функциональной подготовленности;

- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по боксу.

в области освоения других видов спорта и подвижных игр:

- умение развивать специфические физические качества в боксе средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- навыки сохранения собственной физической формы.

• **в области технико-тактической и психологической подготовки:**

- освоение основ технических и тактических действий бокса;
- овладение необходимым уровнем автоматизированного реагирования на действия соперника;
- освоение различных алгоритмов технико-тактических действий;
- приобретение навыков анализа спортивного мастерства соперников;
- умение адаптироваться к тренировочной (в том числе, соревновательной) деятельности;
- умение преодолевать предсоревновательные и соревновательные факторы, воздействующие на психологическое состояние спортсмена;
- умение концентрировать внимание в ходе поединка.

В процессе реализации Программы необходимо предусмотрено следующее соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана:

- теоретическая подготовка в объеме от 5% до 10% от общего объема учебного плана;
- общая и специальная физическая подготовка в объеме от 20% до 25% от общего объема учебного плана;
- бокс в объеме не менее 45% от общего объема учебного плана;
- другие виды спорта и подвижные игры в объеме от 5% до 10% от общего объема учебного плана;
- технико-тактическая и психологическая подготовка в объеме от 10% до 15% от общего объема учебного плана;
- самостоятельная работа обучающихся в пределах до 10% от общего объема учебного плана;
- организация возможности посещений обучающимися официальных спортивных соревнований;
- организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО ДЮСШ №1 «ЛИГР»
И. П. Самодумов
Приказ № _____ от _____ 2017 г.

Учебный план (2017-2018 год) в группе СОГ
по программе дополнительного образования детей «Бокс» (общеразвивающая)

Содержание	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	всего часов
ОФП	16	16	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	178
СФП	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	10	10	90
Технико-тактическая подготовка			3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30
Теоретическая подготовка	2				2				2				6
Контрольные испытания				2						2			4
Медицинское обследование	2						2						4
ИТОГО часов	27	23	24	26	26	24	26	24	26	26	27	27	312

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО ДЮСШ №1 «ЛИГР»
И. П. Самодумов
Приказ № _____ от _____ 2017 г.

Учебный план (2017-2018 год) в группе НП-1
по программе дополнительного образования детей «Бокс» (общеразвивающая)

Содержание	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	всего часов
ОФП	16	16	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	178
СФП	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
Технико-тактическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
Теоретическая подготовка	2				2				2				6
Контрольные испытания				2						2			4
Медицинское обследование	2						2						4
ИТОГО часов	30	26	24	26	26	24	26	24	26	26	24	24	312

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБУДО ДЮСШ №1 «ЛИГР»
 _____ И. П. Самодумов
 Приказ № _____ от _____ 2017 г.

Учебный план (2017-2018 год) в группе НП-2
 по программе дополнительного образования детей «Бокс» (общеразвивающая)

Содержание	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	всего часов
ОФП	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	20	19	249
СФП	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	10	10	90
Технико-тактическая подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	11	12	113
Теоретическая подготовка	2				2				2				6
Контрольные испытания		2				2					2		6
Медицинское обследование	2						2						4
ИТОГО часов	41	39	37	37	39	39	39	37	39	37	43	41	468

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБУДО ДЮСШ №1 «ЛИГР»
 _____ И. П. Самодумов
 Приказ № _____ от _____ 2017 г.

Учебный план (2017-2018 год) в группе НП-3
 по программе дополнительного образования детей «Бокс» (общеразвивающая)

Содержание	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	всего часов
ОФП	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	20	19	249
СФП	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	10	10	90
Технико-тактическая подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	11	12	113
Теоретическая подготовка	2				2				2				6
Контрольные испытания		2				2					2		6
Медицинское обследование	2						2						4
ИТОГО часов	41	39	37	37	39	39	39	37	39	37	43	41	468

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБУДО ДЮСШ №1 «ЛИГР»
 _____ И. П. Самодумов
 Приказ № _____ от _____ 2017 г.

Учебный план (2017-2018 год) в группе УТ-1
 по программе дополнительного образования детей «Бокс» (общеразвивающая)

Содержание	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	всего часов
ОФП	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	23	23	256
СФП	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	11	11	142
Технико-тактическая подготовка	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	15	15	170
Теоретическая подготовка	3	3	3	3	3	3	2	2					22
Контрольные испытания		2		2		2		2		2		2	12
Контрольные соревнования	2				2				2				6
Инструкторская и судейская практика	2						2						4
Восстановительные мероприятия		2			2			2			2		8
Медицинское обследование			2							2			4
ИТОГО часов	54	54	52	52	54	52	51	53	49	51	51	51	624

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБУДО ДЮСШ №1 «ЛИГР»
 _____ И. П. Самодумов
 Приказ № _____ от _____ 2017 г.

Учебный план (2017-2018 год) в группе УТ-2
 по программе дополнительного образования детей «Бокс» (общеразвивающая)

Содержание	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	всего часов
ОФП	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	23	23	256
СФП	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	11	11	142
Технико-тактическая подготовка	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	15	15	170
Теоретическая подготовка	3	3	3	3	3	3	2	2					22
Контрольные испытания		2		2		2		2		2		2	12
Контрольные соревнования	2				2				2				6
Инструкторская и судейская практика	2						2						4
Восстановительные мероприятия		2			2			2			2		8
Медицинское обследование			2							2			4
ИТОГО часов	54	54	52	52	54	52	51	53	49	51	51	51	624

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБУДО ДЮСШ №1 «ЛИГР»
 _____ И. П. Самодумов
 Приказ № _____ от _____ 2017 г.

Учебный план (2017-2018 год) в группе УТ-3
 по программе дополнительного образования детей «Бокс» (общеразвивающая)

Содержание	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	всего часов
ОФП	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	21	263
СФП	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	21	263
Технико-тактическая подготовка	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	30	30	350
Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
Контрольные испытания		2		2		2		2		2		2	12
Контрольные соревнования	2				2				2		2		8
Инструкторская и судейская практика	2			2			2						6
Восстановительные мероприятия		2			2			2		2	2		10
Медицинское обследование			2							2			4
ИТОГО часов	79	79	77	79	79	77	79	79	77	81	80	76	936

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБУДО ДЮСШ №1 «ЛИГР»
 И. П. Самодумов
 Приказ № _____ от _____ 2017 г.

Учебный план (2017-2018 год) в группе УТ-4
 по программе дополнительного образования детей «Бокс» (общеразвивающая)

Содержание	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	всего часов
ОФП	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	21	263
СФП	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	21	263
Технико-тактическая подготовка	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	30	30	350
Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
Контрольные испытания		2		2		2		2		2		2	12
Контрольные соревнования	2				2				2		2		8
Инструкторская и судейская практика	2			2			2						6
Восстановительные мероприятия		2			2			2		2	2		10
Медицинское обследование			2							2			4
ИТОГО часов	79	79	77	79	79	77	79	79	77	81	80	76	936

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБУДО ДЮСШ №1 «ЛИГР»
 _____ И. П. Самодумов
 Приказ № _____ от _____ 2017 г.

Учебный план (2017-2018 год) в группе УТ-5
 по программе дополнительного образования детей «Бокс» (общеразвивающая)

Содержание	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	всего часов
ОФП	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	21	263
СФП	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	21	263
Технико-тактическая подготовка	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	30	30	350
Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
Контрольные испытания		2		2		2		2		2		2	12
Контрольные соревнования	2				2				2		2		8
Инструкторская и судейская практика	2			2			2						6
Восстановительные мероприятия		2			2			2		2	2		10
Медицинское обследование			2							2			4
ИТОГО часов	79	79	77	79	79	77	79	79	77	81	80	76	936

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБУДО ДЮСШ №1 «ЛИГР»
 И. П. Самодумов
 Приказ № _____ от _____ 2017 г.

Учебный план (2017-2018 год) в группе СС
 по программе дополнительного образования детей «Бокс» (общеразвивающая)

Содержание	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	всего часов
ОФП	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	42	43	485
СФП	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	300
Технико-тактическая подготовка	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	420
Теоретическая подготовка		2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	32
Контрольные испытания	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2		28
Контрольные соревнования	6	6	6	6	7	7	7	7	7	7	7	7	80
Инструкторская и судейская практика	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
Восстановительные мероприятия	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	5	70
Медицинское обследование			2							3			5
ИТОГО часов	118	120	123	121	122	122	121	121	121	123	120	118	1456