

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
города Нижневартовска
«Спортивная школа олимпийского резерва»
(МАУДО г. Нижневартовска «СШОР»)

Согласовано
на заседании педагогического совета
МАУДО г. Нижневартовска «СШОР»
Протокол №1 от «27» апреля 2023 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МАУДО г. Нижневартовска
«СШОР»
Р.Р. Куштанов
2023г.



Дополнительная общеразвивающая программа
по виду спорта «бокс»
(спортивно-оздоровительной направленности)

Разработана в соответствии с приказом Министерства просвещения
Российской Федерации №196 от 09 ноября 2018 года «Об утверждении Порядка
организации и осуществления образовательной деятельности по
дополнительным общеобразовательным программам»

Срок реализации программы: без ограничений.
Автор программы: Светочев Р.В., Лизуненко Г.А.



г. Нижневартовск, 2023 год

СОДЕРЖАНИЕ

	Пояснительная записка	3
1.	Учебный план	7
1.1	Порядок зачисления в спортивно-оздоровительные группы	7
1.2	Организация образовательной деятельности и режим тренировочной работы.	8
1.3	Контрольно-переводные нормативы по ОФП.	10
2.	Методическое обеспечение программы	10
2.1.	Организация тренировочного процесса	14
2.2.	Общая физическая подготовка	19
2.3.	Педагогический мониторинг эффективности учебно-тренировочного процесса	21
3.	Перечень информационного обеспечения	25
	Приложения	

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Бокс» - образовательная программа физкультурно-спортивной направленности, которая отражает единую систему подготовки начинающих боксёров в условиях спортивной школы. Программа предназначена для детей и подростков от 7 лет до (без ограничений) лет, которые испытывают потребность в двигательном режиме, но не могут быть зачислены на другие этапы подготовки. Срок реализации программы бессрочно.

Настоящая программа разработана с учетом федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения, утвержденными приказом Министерства спорта Российской Федерации от 14 декабря 2014 г. N 1223

Бокс — это один из самых сложных видов спорта, в котором от обучающегося требуется идеальное сочетание выносливости, силы и скорости.

В данной программе представлены: модель построения подготовки обучающихся на спортивно-оздоровительном этапе, минимальный возраст лиц для зачисления и минимальное количество лиц, проходящих подготовку, соотношение объёмов тренировочного процесса по видам подготовки, режимы тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке. В программе определена общая последовательность изучения программного материала, отражена методическая часть реализации программы и система контроля.

Программа предусматривает осуществление физкультурно-оздоровительной работы, направленной на физическое образование, разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники бокса, выборе спортивной специализации, выполнение контрольных нормативов для зачисления в группу начальной подготовки.

Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение основами физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Программа является актуальной в силу того, что позволяет удовлетворить как запросы родителей в организации занятий единоборствами для детей начального школьного возраста, так и для подростков, не прошедших отбор на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта бокс.

Цель программы – осуществление физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы среди детей, направленной на укрепление их здоровья и всестороннее физическое и личностное развитие, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, подготовка детей к освоению предпрофессиональной программы.

Основные задачи:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;
- формирование стойкого интереса к занятиям физической культурой и спортом, к занятиям боксом;
- обучению жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- отбор перспективных детей для дальнейших занятий боксом.

Основополагающие принципы программы:

- Комплексность - предусматривает тесную взаимосвязь всех видов подготовки для всестороннего развития занимающихся (общей и специальной физической подготовки, технико-тактической, теоретической, воспитательной работы, медико-педагогического контроля).
- Преемственность - определяет последовательность изложения программного материала по годам обучения, для обеспечения в многолетнем процессе спортивной подготовки преемственности задач, средств и методов, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.
- Вариативность - предусматривает, в зависимости от индивидуальных особенностей включение в учебно-тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок.

Ожидаемые результаты.

В результате обучения по программе, учащиеся должны **знать:**

- основные понятия, термины бокса,
- роль физической культуры и спорта в здоровом образе жизни,
- историю развития бокса,
- правила соревнований в избранном виде спорта
- знать значение жестов рефери в ринге