

Составитель
Евгений Толовихин

программа
по боксу
(новый ФГОС)

Евгений Головихин

**Программа по боксу
(новый ФГОС)**

«Издательские решения»

Головихин Е. В.

Программа по боксу (новый ФГОС) / Е. В. Головихин —
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-939170-4

В программе есть этап спортивного оздоровления, что позволит принять детей в секцию бокса с 7 лет. Утвердив на педсовете спортивного учреждения.

ISBN 978-5-44-939170-4

© Головихин Е. В.
© Издательские решения

Содержание

Дополнительная общеобразовательная программа (общеразвивающий этап, этап предпрофессиональной подготовки, этап спортивной подготовки) по виду спорта БОКС	6
для ДЮК, ДЮСШ, СДЮСШОР, УОР, ЦОП, ЦСП, федераций	7
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	8
Специфика организации тренировочного процесса. Структура системы многолетней подготовки	10
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Программа по боксу (новый ФГОС)

Составитель Евгений Васильевич Головихин

ISBN 978-5-4493-9170-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

**Дополнительная общеобразовательная
программа (общеразвивающий этап, этап
предпрофессиональной подготовки, этап
спортивной подготовки) по виду спорта БОКС**

для ДЮК, ДЮСШ, СДЮСШОР, УОР, ЦОП, ЦСП, федераций

Программа разработана на основании: Федерального закона от 29 декабря 2012 года №273 « Об образовании в Российской Федерации» и Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта бокс, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 20 марта 2013 г. №123

Срок реализации программы на этапах:

- спортивно-оздоровительный – не ограничен;
- начальной подготовки -3 года;
- тренировочном (этап спортивной специализации) -5 лет;
- совершенствования спортивного мастерства -3 года;

Россия

® Головихин Евгений Васильевич +79324277735

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная программа по виду спорта бокс для разработана в соответствии регламентируются следующими нормативными актами:

Приказ Министерства спорта Российской Федерации (Минспорт России) от 12 сентября 2013 г. N 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»

Приказ Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 г. N 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»

Приказ Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 г. №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» (не вступил в силу) общее положение

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 26 июня 2012 г. N 504 г. Москва

Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. N 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172—14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»

Постановление Правительства Российской Федерации от 28.10.2013 №966 «О лицензировании образовательной деятельности»

Определяются образовательной организацией в соответствии с частью 3 статьи 28, часть 2 статьи 30 273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации»

Часть 3 статьи 28; часть 2 статьи 30 273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации».

Разрабатываются образовательной организацией в соответствии с приказом Минспорта России от 12.09.2013 №731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта» (зарегистрирован Минюстом России 02.12.2013, регистрационный №30531)

Приказ Минспорта России от 12.09.2013 №731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта» (зарегистрирован Минюстом России 02.12.2013, регистрационный №30531); приказ Минспорта России от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» (на регистрации в Минюсте России)

статья 91 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации», а также пункт 40 статьи 12 Федерального закона от 04.05.2011 №99-ФЗ (ред. от 04.03.2013) «О лицензировании отдельных видов деятельности».

Постановление Правительства Российской Федерации от 28.10.2013 №966 «О лицензировании образовательной деятельности» по этим программам» (зарегистрирован Минюстом России 02.12.2013, регистрационный №30530)

Часть 5 статьи 75; часть 5 статьи 84

273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

Часть 2 статьи 75 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» Правила оказания платных образовательных услуг, утвержденные постановлением Правительства Российской Федерации от 15.08.2013 №706.

№1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Зарегистрирован Минюстом России 27 ноября 2013 г. регистрационный №30468)

Проект приказа Минспорта России «Об утверждении Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации» от 2014 г.

с Федеральным законом от 29 декабря 2012 года №273 «Об образовании в Российской Федерации» и Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта бокс (утвержден приказом Минспорта России от 20 марта 2013 г. N 123), с учетом основных положений Федерального закона №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», а также с учётом методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (утверждены приказом Минспорта России от 24 октября 2012 г. N 325).

Краткая характеристика вида спорта. Бокс является индивидуальным спортивным единоборством, в котором удары в боксе наносятся кулаками. Формула боя на соревнованиях меняется в зависимости от возраста и квалификации боксеров. Официальные соревнования по боксу проводятся в спортивных дисциплинах (весовых категориях) согласно Всероссийскому реестру видов спорта (далее – ВРВС).

Система спортивной подготовки в боксе должна обеспечивать комплексное решение специальных для данного вида спорта задач: развитие разносторонних навыков в мгновенной оценке пространственных, временных характеристик и градаций усилий, выработку четкой ответной реакции и точности координированных движений в условиях их вариативного применения и сложной обстановки.

При спортивных школах могут быть созданы спортивно-оздоровительные группы (СО). Численный состав занимающихся, объем учебно-тренировочной работы, норматив оплаты труда тренера-преподавателя за работу в спортивно-оздоровительных группах устанавливается администрацией в соответствии с нормативно-правовыми документами, регулирующими деятельность спортивной школы.

Специфика организации тренировочного процесса. Структура системы многолетней подготовки

Основные задачи спортивно-оздоровительного этапа —укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей; формирование стойкого интереса к занятиям спортом вообще; овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр; воспитание трудолюбия; развитие и совершенствование физических качеств; отбор перспективных детей и молодежи для дальнейших занятий боксом.

Основные задачи этапа начальной 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.

В тренировочных группах задачи подготовки отвечают основным требованиям формирования спортивного мастерства боксеров, к которым относятся – состояние здоровья, дальнейшее развитие физических качеств, функциональной подготовленности, совершенствование технико-тактического арсенала, воспитание специальных психических качеств и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов.

Основные задачи групп совершенствования спортивного мастерства. Перед спортивными школами, деятельность которых направлена на развитие спорта высших достижений, на этапах спортивного совершенствования ставится задача привлечения к специализированной спортивной подготовке перспективных спортсменов для достижения ими высоких и стабильных результатов посредством комплексного совершенствования всех сторон мастерства спортсмена, позволяющих войти в состав сборных команд России.

Цель многолетней подготовки юных спортсменов в ДЮСШ воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд региона, страны.

Достижение указанной цели зависит:

от оптимального уровня исходных данных спортсменов;

от уровня квалификации и профессиональной подготовленности тренерского состава;

наличия современной материально-технической базы;

от качества организации педагогического, тренировочного и соревновательного процессов;

от использования новейших научно-исследовательских и научнометодических данных.

Подготовка спортсменов высшей квалификации рассматривается как многолетний процесс единства тренировки, соревновательной практики, восстановительных мероприятий.

Основными задачами спортивной подготовки являются:

привлечение максимального количества детей к занятиям спортом;

обеспечение всестороннего физического, умственного и психического развития детей;

подготовка спортсменов высокой квалификации – резерва сборной команды России.

Программа определяет основные направления и условия спортивной подготовки боксеров в период обучения и прохождения спортивной подготовки в ДЮСШ №5 и является основным документом, регламентирующим процесс спортивной подготовки по виду спорта. Реализация программы рассчитана на весь период подготовки спортсмена, начиная с спортивно-оздоровительного этапа, заканчивая этапом совершенствования спортивного мастерства.

Программа содержит следующие разделы:

пояснительная записка;
нормативная часть;
методическая часть;
система контроля и зачётные требования;
перечень информационного обеспечения;
план спортивных мероприятий.

В качестве основных при разработке программы, использованы следующие принципы и подходы:

программно-целевой подход к организации спортивной подготовки;

индивидуализация спортивной подготовки;

единство общей и специальной спортивной подготовки;

непрерывность и цикличность процесса подготовки;

единство постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам;

единство и взаимосвязь структуры соревновательной деятельности и

структуры подготовленности;

единство и взаимосвязь тренировочного процесса и соревновательной

деятельности с внутренировочными факторами.

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса по виду спорта бокс на различных этапах многолетней подготовки.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач:

содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся видом спорта;

подготовка боксеров высокой квалификации, резерва сборной команды регионов и сборных команд Российской Федерации;

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.