

«Согласовано»

Председатель комитета  
по физической культуре и  
спорту администрации  
Волгограда

И.А.Еременко  
«\_\_» \_\_\_\_ 2015 г.

«Принято»

На заседании  
педагогического совета  
МОУ СДЮСШОР № 9  
« 28 » \_\_\_\_ 05 2015г.

Протокол № 4

«Принято»

На заседании  
тренировочного совета  
МОУ СДЮСШОР № 9  
« 28 » \_\_\_\_ 05 2015г.

Протокол №

«Утверждаю»

Директор  
МОУ СДЮСШОР № 9

Т.В.Гурьева

«\_\_» \_\_\_\_ 05 2015г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ  
ПРОГРАММА  
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
БОКС**



**Срок реализации: 10 лет**

г. Волгоград 2015 г.

## Содержание.

Пояснительная записка	5
<b>1. Нормативная часть</b>	<b>10</b>
1.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки (таблица №1)	11
1.2. Соотношение объемов тренировочного процесса таблица № 2	12
1.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности	12
1.4. Годовой план-график	13
1.5. Планирование программного материала по этапам подготовки	14
<b>2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ. 2.1. Теоретическая часть</b>	<b>20</b>
2.1.1.История развития бокса	20
2.1.2.Основы философии и психологии спортивных единоборств	20
2.1.3.Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	21
2.1.4. Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса	21
2.1.5.Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта	22
2.1.6. Уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приемов борьбы..	22
2.1.7. Необходимые сведения о строении и функциях организма человека	22
2.1.8. Гигиенические знания, умения и навыки	22
2.1.9.Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	22
2.1.10. Основы спортивного питания	23
2.1.11.Требования к оборудованию, инвентарю/и спортивной экипировке	23
2.1.12.Требования техники безопасности при занятиях	23
2.2. Общая и специальная физическая подготовка	23
2.2.1.Освоение комплексов физических упражнений	23
2.2.2. Развитие основных физических качеств и базирующихся на них способностях и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий	26
2.2.3. Укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма.	27
2.3. Избранный вид спорта. 2.3.1. Повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности	27
2.3.2.Овладение основами техники и тактики	27
2.3.3. Приобретение соревновательного опыта путём участия в спортивных соревнованиях	32
2.3.4.Развитие специальных физических и психических качеств	32
2.3.5. Освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок	32
2.3.6. Выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий	32
2.4. Другие виды спорта и подвижные игры	33
2.5. Техничко-тактическая и психическая подготовка	33
2.5.1.Освоение основ технических и тактических действий	33
2.5.2. Овладение необходимым уровнем автоматизированного реагирования на действия соперника	33
2.5.3.Освоение различных алгоритмов технико-тактических действий	33
2.5.4. Приобретение навыков анализа спортивного мастерства спортсменов	33
2.5.5. Умение социально-психологической адаптации к тренировочной деятельности.	33
2.5.7. Навыки проявления психических качеств, необходимых в поединках	33
2.6.Инструкторская и судейская практика	33
2.7.Восстановительные мероприятия	34
<b>3. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ</b>	<b>37</b>
<b>4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ</b>	<b>42</b>
4.1.Методика требований и оценка показателей развития физических качеств и двигательных способностей	42
4.1.1.Нормативные требования к оценке показателей развития физических качеств и двигательных способностей учащихся	45
<b>5.ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ</b>	<b>47</b>
5.1. Список литературы	47
5.2. Перечень аудиовизуальных средств с учётом специфики вида спорта бокс	47
<b>6. ПРИЛОЖЕНИЯ</b>	<b>48</b>
Приложение 1. Шкала интенсивности тренировочных упражнений	48
Приложение 2. Формы контроля за тренированностью боксёров	50
Приложение 3.Экипировка боксера	51
Приложение 4. План-конспект учебно-тренировочного занятия по боксу	53
Приложение 5. Примерный план-конспект №1 подготовительной части тренировки в группе начальной подготовки 1-го года обучения	54
Приложение 6.Примерный план-конспект занятия № 2 группы начальной подготовки 1-го года обучения	55
Примерный план-график	56