

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ НЕТИПОВОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОРОДСКОЙ ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ЮНЫХ»

ПРИНЯТО

Протокол Малого педагогического совета
Специализированной детско-юношеской
спортивной школы олимпийского резерва № 1
№ 1 от «23» 05 2018 г.

Явгель Н. Е. lk
/руководитель структурного подразделения/

УТВЕРЖДЕНО

Приказ № 181 от «30» 08 2018 г.
генеральный директор
М. Р. Кагунова



**Дополнительная общеобразовательная
предпрофессиональная программа
по виду спорта бокс**

Возраст учащихся с 10 лет
Срок реализации программы 7 лет и более

Разработчик:

Шелохнева Валентина
Алексеевна, инструктор-методист

ОДОБРЕНО

Протокол Методического совета
№ 9 от «30» 08 2018 г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативно-правовое обоснование написания программы.

Дополнительная общеобразовательная (предпрофессиональная) программа по виду спорта «Бокс» (далее – Программа) подготовлена с учетом нормативно-правовых основ, регулирующих деятельность спортивных школ в системе Министерства образования Российской Федерации, приказа Министерства спорта Российской Федерации от 12 сентября 2013 года 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» и на основе федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «бокс» (приказ Министерства России от 20 марта 2013 г. № 123), правил по виду спорта «бокс» (приказ Министерства России от 04 апреля 2014 г. № 206), примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (М.: Советский спорт, 2005.), обобщения научных исследований в области детско-юношеского спорта и системы многолетней спортивной подготовки, передового опыта работы тренеров с юными боксерами и боксерами национальных сборных команд различных возрастных групп.

Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта утверждены Приказом Министерства спорта Российской Федерации №1125 от 27 декабря 2013 г.

Нормативная часть Программы составлена на основании постановления Правительства Санкт-Петербурга от 01 ноября 2005 г. № 1675 «О системе оплаты труда работников государственных учреждений физкультурно-спортивной направленности Санкт-Петербурга» с изменениями. Нормативная часть Программы подлежит корректировке в случае изменений в нормативно-правовых актах, регулирующих деятельность учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности на территории Российской Федерации.

Характеристика избранного вида спорта

Бокс - контактный вид спорта, единоборство, в котором спортсмены наносят друг другу удары кулаками в специальных перчатках. Рефери контролирует бой, который длится от 3 до 12 раундов. Победа присваивается в случае, если соперник сбит с ног и не может подняться в течение десяти секунд (нокаут) или если он получил травму, не позволяющую продолжать бой (технический нокаут). Если после установленного количества раундов поединок не был преран, то победитель определяется оценками судей.

Самые ранние свидетельства подобных состязаний запечатлены ещё на шумерских, египетских и минойских рельефах. Турниры по кулачным боям, напоминающим бокс, проходили ещё в Древней Греции. По-настоящему бокс стал спортивным единоборством в 688 году до н. э., когда кулачные бои были впервые включены в программу античных Олимпийских игр. В отличие от современного, в древнем боксе не было ограничения длительности ведения боя. Атлеты дрались до тех пор, пока один из них не терял сознания или не признавал своего поражения. Довольно часто состязания заканчивались трагически.

Современный бокс зародился в Англии в начале XVIII в. Его основателем и первым официально признанным чемпионом истории называют Джеймса Фигга, известного в Англии фехтовальщика. Вскоре после получения чемпионского титула он открыл "Академию бокса Джеймса Фигга" и начал обучать желающих искусству кулачного боя. Первые правила появились также в Англии в 1865 г. В них оговаривались размеры ринга, длительность раундов, вес перчаток. Эти правила легли в основу современных. Участники соревнований боксируют в специальных мягких перчатках массой 8 унций (около 227 г). Правилами разрешается наносить удары сопернику в переднюю и боковую части головы и туловища, но не ниже пояса. Со второй

половины 1980-х гг. в целях профилактики травматизма боксеры выступают в специальных защитных шлемах.

Организаторы первых и вторых Олимпийских игр нашего времени считали бокс слишком варварским видом спорта, поэтому он был включен в программу только в 1904 г. - к тому времени в Америке бокс стал одним из популярных видов спорта. Через четыре года, в Лондоне, бокс включили в олимпийскую программу, но, как и на предыдущих играх в турнире участвовали лишь хозяева. На играх в Стокгольме (1912 г.), бокса вновь нет в олимпийской программе. Только с 1920 г. бокс становится постоянной олимпийской дисциплиной, вместе с тем растет и популярность любительского бокса во всем мире. Бокс - единственный из олимпийских видов спорта - имеет верхнюю возрастную границу (17-32 года).

Бокс прошел сложный путь от примитивного кулачного боя, самобытного единоборства до современных правил, сформировавших его как вид спорта.

Данная Программа разработана с учетом потребностей и проблем сегодняшнего поколения подростков и юношей. С одной стороны, подростки и юноши хотят быть сильными, независимыми, пользоваться авторитетом у товарищей и поэтому приходят в спорт и бокс в частности. С другой - работа с такими ребятами становится все сложнее потому, что они не готовы к преодолению своих негативных привычек, волевым усилиям, осмыслению необходимости ежедневной работы для достижения поставленной цели. Именно поэтому большое внимание в программе уделяется воспитательным аспектам работы со спортсменами. Развитие морально-волевых и нравственных качеств, развитие интеллекта и общей культуры – неотъемлемая часть подготовки боксера, проводимая как в свободное от тренировочных занятий время, так и в процессе занятий.

Содержание Программы основывается на современных тенденциях личностно-ориентированного образования и следующих основных принципах:

-*целостности* (соблюдение единства обучения, воспитания и развития, с одной стороны, и системность, с другой);

-*гуманизации* (признания личности ребёнка с её достоинствами и недостатками, атмосфера доброжелательности и взаимопонимания);

-*интеграции* (тесная взаимосвязь всех разделов образовательного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля), подчинённых одной цели и связанных между собой);

-*деятельностного подхода* (знания приобретаются обучающимися во время активной деятельности);

-*возрастного и индивидуального подхода* (выбор форм, методов, приёмов работы в соответствии с субъективным опытом и возрастом детей).

Примерный учебный план на 42 недели учебно-тренировочных занятий

Предметные области	Этапы подготовки			
	НП		УТ	
	До года	Свыше года	До 2-х лет	Свыше 2-х лет
Теоретическая подготовка	13	20	26	40
Общая и специальная физическая подготовка	51	76	101	152
Избранный вид спорта - бокс	114	172	229	343
Другие виды спорта и подвижные игры	14	20	27	40
Технико-тактическая и психологическая подготовка	35	52	71	106
Самостоятельная работа	25	38	50	75
Участие в соревнованиях	Согласно календарному плану физкультурных мероприятий, спортивных мероприятий			
Организация возможности посещения учащимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, всероссийских и международных проводимых на территории Российской Федерации	+	+	+	+
Организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями	+	+	+	+
Промежуточная и итоговая аттестации	+	+	+	+
Общее количество	252	378	504	756