

«Согласовано»

Начальник УФС

Исполнительного комитета

Н.Ш. Безрукова

«Утверждено»



А.В. Габдрахманов

# УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Муниципального автономного учреждения  
дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа «Заря»  
для отделения бокса  
на 2016/2017 учебный год

Составило: зам. директора по УП

Т.З.Каримова



## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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.

*Основные задачи этапа начальной подготовки* - вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по боксу, направленную на гармоничное 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.

*На тренировочном этапе 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 совершенствования спортивного мастерства 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 страны, Республики.

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 научно-методических 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.

### **Общие требования к организации учебно-воспитательной работы.**

На основании нормативной части программы в ДЮСШ разработаны планы подготовки учебных групп и отдельных спортсменов с учетом имеющихся условий. Утверждение планов подготовки проводится на основании решения педагогического совета, директором ДЮСШ.

В основу комплектования учебных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства (выполнение норматива мастера спорта России, среднего стажа занятий и возраста занимающихся).

1. Увеличение недельной учебно-тренировочной нагрузки и перевод учащихся в следующие группы обучения обуславливаются стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов.
2. Возраст учащихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в учебные группы. Допускается превышение указанного возраста не более чем на два года.
3. Установленная недельная учебно-тренировочная нагрузка является максимальной.
4. Количество установленных в отделе учебных групп является минимальным.
5. На период учебно-тренировочных сборов, оздоровительно-спортивного лагеря наполняемость учебных групп и режим учебно-тренировочной работы устанавливаются в соответствии с наполняемостью и режимами работы специализированных классов.
6. В зависимости от уровня спортивной подготовленности учащихся разрешается сокращение недельной нагрузки, но не более чем на 25%.



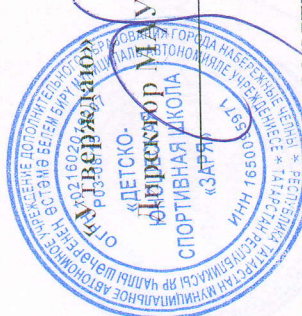
### Режимы учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке

| Год обучения                                    | Минимальное число учащихся в группе | Максимальное число учащихся в группе | Максимальное количество учебных часов в неделю | Требования по физической и специальной подготовке на начало учебного года |
|---|-------------------------------------|--------------------------------------|--|---|
| 1-й<br>свыше года                               | 15                                  | 30                                   | 6  | Выполнение нормативов ОФП   |
|   | 12                                  | 24                                   | 9  |   |
| Тренировочный (спортивная специализация)        |                                     |                                      |  |   |
| 1-й   | 10                                  | 20                                   | 12   | Выполнение нормативов ОФП, СФП, ТТП<br><i>50% сверх. рафф.</i>            |
| 2-й   | 10                                  | 20                                   | 12   |   |
| 3-й   | 8-10                                | 16                                   | 16   |   |
| 4-й   | 7-8                                 | 16                                   | 18   |   |
| Группы совершенствования спортивного мастерства |                                     |                                      |  |   |
| 1-й   | 3-5                                 | 12                                   | 24   | 50% КМС   |
| 2-й   | 3-5                                 | 12                                   | 28   | КМС   |
| 3-й   | 3-4                                 | 12                                   | 28   | 50% МС  |
| Группы высшего спортивного мастерства           |                                     |                                      |  |   |
| 1-й   | 3                                   | 8                                    | 32   | МС  |
| 2-й   | 2-3                                 | 8                                    | 32   | МС  |
| <i>свыше 2-х лет</i>                            | 2-3                                 | 8                                    | 32   | 50%МСМК   |

### Соотношение средств физической и технико-тактической подготовки по годам обучения (%).

| Виды подготовки | Этапы подготовки |       |            |            |               |       |              |  |
|-----------------|------------------|-------|------------|------------|---------------|-------|--------------|--|
|                 | СО               |       | НП         |            | Т(СС)         |       | ССМ          |  |
|                 | весь период      | 1 год | свыше года | до 2-х лет | свыше 2-х лет | 1 год | свыше 1 года |  |
| ОФП             | 60               | 60    | 55         | 45         | 30            | 35    | 40           |  |
| СФП             | 30               | 20    | 20         | 25         | 30            | 30    | 25           |  |
| ТТП             | 10               | 20    | 25         | 30         | 40            | 35    | 35           |  |





У ДО ДЮСШ «Заря»  
А.В. Габдрахманов

Примерный учебный план на 52 недели учебно-тренировочных занятий

| №<br>п/п | Разделы подготовки                  | Этапы подготовки |            |            |            |            |            |             |             |             |             |             | ВСМ         |
|----------|-------------------------------------|------------------|------------|------------|------------|------------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
|          |                                     | НП               |            | Т(СС)      |            |            |            | ССМ         |             | 1-й год     | свыше года  | Весь период |             |
|          |                                     | 1-й год          | свыше года | 1-й год    | 2-й год    | 3-й год    | 4-й год    | 1-й год     | свыше года  |             |             |             |             |
| 1.       | Общая физическая подготовка         | 178              | 249        | 256        | 256        | 250        | 262        | 383         | 485         | 485         | 485         | 485         | 485         |
| 2.       | Специальная физическая подготовка   | 60               | 90         | 142        | 142        | 250        | 262        | 330         | 300         | 300         | 435         | 435         | 435         |
| 3.       | Технико-тактическая подготовка      | 60               | 113        | 170        | 270        | 270        | 348        | 380         | 420         | 420         | 465         | 465         | 465         |
| 4.       | Теоретическая подготовка            | 6                | 6          | 22         | 22         | 24         | 24         | 30          | 32          | 32          | 34          | 34          | 34          |
| 5.       | Контрольно- переводные испытания    | 4                | 4          | 8          | 8          | 8          | 8          | 20          | 28          | 28          | 30          | 30          | 30          |
| 6.       | Контрольные соревнования            | -                | -          | 10         | 10         | 11         | 10         | 60          | 80          | 80          | 90          | 90          | 90          |
| 7.       | Инструкторская и судейская практика | -                | -          | 4          | 4          | 6          | 6          | 10          | 36          | 36          | 40          | 40          | 40          |
| 8.       | Восстановительные мероприятия       | -                | 2          | 8          | 8          | 9          | 10         | 30          | 70          | 70          | 80          | 80          | 80          |
| 9.       | Медицинское обследование            | 4                | 4          | 4          | 4          | 4          | 4          | 5           | 5           | 5           | 5           | 5           | 5           |
|          | <b>Общее количество часов</b>       | <b>312</b>       | <b>468</b> | <b>624</b> | <b>728</b> | <b>832</b> | <b>936</b> | <b>1248</b> | <b>1456</b> | <b>1456</b> | <b>1664</b> | <b>1664</b> | <b>1664</b> |



Прошнуровано, пронумеровано и

скреплено печатью

18 (восемь) листов

Директор МАУДО  
ДЮСШ «Заря»

А.В.Габдрахманов

