

Пояснительная записка
к учебному плану МБУДО «КДЮСШ «Ямбург»
на 2019-2020 учебный год по боксу

Учебный план МБУДО «КДЮСШ «Ямбург» по боксу разработан в соответствии с перечнем нормативных документов:

Федерального уровня:

- Законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 года № 41);
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (приказ Минобрнауки от 29 августа 2013 года № 1008);
- Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта (приказ Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 года № 1125);
- Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам, утвержденными приказом № 730 Министерства спорта Российской Федерации 12 сентября 2013 года;
- Федеральным стандартом спортивной подготовки по боксу, утвержденным Министерством спорта Российской Федерации.

Уровня учреждения дополнительного образования:

- Дополнительной предпрофессиональной программой в области физической культуры и спорта по боксу;
- Уставом МБУДО «КДЮСШ «Ямбург»,
- Локальными актами МБУДО «КДЮСШ «Ямбург».

Задачи, над которыми работает учреждение на этапе спортивной подготовки:

На этапе начальной подготовки – привлечение к систематическим занятиям спортом максимального количества обучающихся, не имеющих медицинских противопоказаний; повышение уровня общей физической подготовленности и освоение основ техники бокса.

В соответствии с Дополнительной предпрофессиональной программой в области физической культуры и спорта по боксу минимальный возраст зачисления в группы начальной подготовки для занятий боксом – 10 лет. Согласно Уставу Учреждения максимальный возраст обучающихся – 18 лет.

По Дополнительной предпрофессиональной программе в области физической культуры и спорта по боксу проходят обучение 30 человек. Из них:

- в группе начальной подготовки 2 года обучения – 16 человек (1 группа);
- в группе начальной подготовки 3 года обучения – 14 человек (1 группа).

Максимальный объем учебно-тренировочной работы:

- для этапа начальной подготовки второго года обучения составляет – 8 часов в неделю;
- для этапа начальной подготовки третьего года обучения составляет – 9 часов в неделю.

Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта по боксу составлена на основе нормативных требований по физической и спортивно-технической подготовке, научных и методических разработок отечественных и зарубежных тренеров и специалистов, применяемые в последние годы.

В соответствии с Уставом учреждения продолжительность обучения определяется образовательной программой и составляет 46 недель непосредственно в условиях. Продолжительность академического часа в учреждении – 45 минут.

Продолжительность одного занятия (в рамках основной программы) в группах начальной подготовки не превышает двух академических часов в день (45 минут x 2 часа), в учебно-тренировочных - трех академических часов при не менее четырех разовых тренировочных занятиях в неделю.

Общее количество часов в рамках учебного года составляет:

- в группе начальной подготовки 2 года обучения (НП-2) – 343 часа;
- в группе начальной подготовки 3 года обучения (НП-2) – 387 часов.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные занятия и теоретические занятия;
- контрольные испытания (участие в соревнованиях);
- инструкторская и судейская практика;
- психологическая подготовка;
- восстановительные мероприятия;
- медицинский контроль;

Количество часов, определенное учебным планом, дает возможность для качественного освоения учебных программ, обеспечивающих выполнение требований на каждом этапе спортивной подготовки.

Зам. директора по УВР и безопасности



Тислер И.Н.

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
МБУДО "КДЮСШ "Ямбург" № 1
"22" августа 2019 года



Утверждено
приказ № 64-02
от 29 августа 2019 г.

Годовой учебно-тематический план МБУДО "КДЮСШ
"Ямбург" по боксу на 2019-2020 учебный год

	Год обучения	НП-2	НП-3
	Количество часов в неделю	8 часов	9 часов
1	Теоретическая подготовка	18	20
2	Общая физическая подготовка (другие виды спорта и подвижные)	55	62
3	Специальная физическая подготовка	40	46
4	Технико-тактическая подготовка	53	59
5	Бокс	147	166
6	Контрольно-переводные нормативы	4	4
7	Участие в соревнованиях	Согласно календарю	
8	Инструкторская и судейская	5	5
9	Психологическая подготовка	11	12
10	Медицинский контроль	4	4
11	Самостоятельная работа	6	9
	ВСЕГО	343	387



Учебно-тематический план на 2019-2020 учебный год
 для группы начальной подготовки 3 года обучения
 по боксу
 9 часов в неделю

Задачи этапа подготовки на 2019-2020 учебный год:

1. Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков.
2. Овладение обучающимися основами техники базовых упражнений.
3. Повышение уровня физической подготовки на основе занятий различными видами спорта.
4. Привитие интереса к занятиям боксом.
5. Воспитание морально-волевых качеств.
6. Формирование потребности в занятиях спортом и ведении здорового образа жизни.

№ п/п	Содержание занятий	всего часов	Месяцы											
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1	Теоретическая подготовка	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1		1
2	Общая физическая подготовка (другие виды спорта и подвижные игры)	62	6	6	5	8	5	5	6	6	5	7		3
3	Специальная физическая подготовка	46	4	4	5	5	4	5	4	4	3	5		3
4	Технико-тактическая подготовка	59	6	7	5	5	5	6	5	6	4	6		4
5	Бокс	166	15	16	14	15	14	17	17	16	14	20		8
6	Контрольно-переводные нормативы	4									4			
7	Участие в соревнованиях		Согласно календарю соревнований											
8	Инструкторская и судейская практика	5	1	1	1	1				1				
9	Психологическая подготовка	12	2	2	2	1			1	1	1	1		1
10	Медицинский контроль	4	2						2					
11	Самостоятельная работа обучающихся	9		1	1	1	1	1	1	2	1			
	ВСЕГО	387	38	39	35	38	31	36	38	38	34	40		20

38 39 35 38 31 36 38 38 34 40 0 20



**Учебно-тематический план на 2019-2020 учебный год
для группы начальной подготовки 2 года обучения
по боксу
8 часов в неделю**

Задачи этапа подготовки на 2019-2020 учебный год:

1. Привитие интереса к боксу, его истории.
2. Изучение основ техники и тактики боя.
3. Формирование потребности в соблюдении режима дня, гигиенических процедур, режима питания.
4. Развитие способности адекватно реагировать на неудачи.
5. Продолжение целенаправленного развития специальных физических качеств.
6. Формирование благоприятного отношения к преодолению тренировочных нагрузок.

№ п/п	Содержание занятий	всего часов	Месяцы											
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1	Теоретическая подготовка	18	2	2	2	2	1	1	2	2	2	1		1
2	Общая физическая подготовка (другие виды спорта и подвижные игры)	55	6	6	5	6	5	5	6	5	4	4		3
3	Специальная физическая подготовка	40	4	4	3	5	4	4	4	4	2	4		2
4	Технико-тактическая подготовка	53	5	5	5	5	5	5	5	5	4	6		3
5	Бокс	147	13	15	13	13	12	14	14	15	13	18		7
6	Контрольно-переводные нормативы	4									4			
7	Участие в соревнованиях		Согласно календарю соревнований											
8	Инструкторская и судейская практика	5	1	1	1	1				1				
9	Психологическая подготовка	11	1	2	2	1			1	1	1	1		1
10	Медицинский контроль	4	2						2					
11	Самостоятельная работа обучающихся	6		1	1	1	1	1		1				
	ВСЕГО	343	34	36	32	34	28	30	34	34	30	34		17