

Пояснительная записка
к учебному плану МБУДО «КДЮСШ «Ямбург»
на 2020-2021 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);
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 № 16 "Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4 3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)";
- 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);
- Приказом Министерства спорта РФ от 15 ноября 2018 г. N 939 "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";
- Федеральным стандартом спортивной подготовки по боксу, утвержденным приказом Министерством спорта Российской Федерации № 348 от 16 апреля 2018 года.

Уровня учреждения дополнительного образования:

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

Основная цель «Дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности по боксу»: привлечение детей к занятиям боксом, сохранение и улучшение здоровья обучающихся. Согласно «Дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности по боксу» возраст обучающихся составляет 6 – 9 лет. По «Дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности по боксу» в 2020-2021 учебном году обучение будут проходить 34 человека (2 группы).

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 1 года обучения – 17 человек (1 группа);
- 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 первого года обучения составляет – 6 часов в неделю;
- для этапа начальной подготовки второго года обучения составляет – 8 часов в неделю;
- для этапа начальной подготовки третьего года обучения составляет – 8 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:

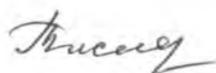
- в группе начальной подготовки 1 года обучения (НП-1) – 252 часа;
- в группе начальной подготовки 2 года обучения (НП-2) – 343 часа;
- в группе начальной подготовки 3 года обучения (НП-3) – 343 часа.

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" 09 2020 года



Годовой учебно-тематический план МБУДО "КДЮСШ "Ямбург" по
"Дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-
спортивной направленности по боксу" на
2020-2021 учебный год

Количество часов в неделю		4 часа	2 часа
1	Теоретическая подготовка	8	4
2	Общая физическая подготовка	42	21
3	Специальная физическая подготовка	38	17
4	Технико-тактическая подготовка	22	14
5	Бокс	54	27
6	Участие в соревнованиях	Согласно календарю соревнований	
7	Инструкторская и судейская практика	3	-
8	Контрольно-переводные нормативы	-	3
9	Психологическая подготовка	7	5
10	Медицинский контроль	4	1
11	Самостоятельная работа	6	
	ВСЕГО	184	92

«УТВЕРЖДЕНО»
приказ № 69-12 от 02.09.2020



Учебно-тематический план на 2020/2021 учебный год
по "Дополнительной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта
по боксу" (в рамках персонифицированного финансирования)
2 часа в неделю

Задачи этапа подготовки на 2020-2021 учебный год:

1. Гармоническое развитие физических качеств, укрепление здоровья.
2. Повышение уровня общей физической подготовленности.
3. Овладение основами техники базовых упражнений.
4. Привитие интереса к занятиям боксом.
5. Воспитание смелости, воли, решительности и других качеств характера.
6. Формирование потребности в занятиях спортом и ведении здорового образа жизни.

№ /п	Содержание занятий	всего часов	Месяцы											
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1	Теоретическая подготовка	4	1			1				1		1		
2	Общая физическая подготовка (другие виды спорта и подвижные игры)	21	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1		2
3	Специальная физическая подготовка	17	1	2	2	2	1	2	2	2	1	1		1
4	Технико-тактическая подготовка	14	1	2	1	1	2	1	1	1	2	1		1
5	Бокс	27	2	3	2	3	3	3	3	2	1	3		2
6	Контрольно-переводные нормативы	3									3			
7	Участие в соревнованиях		Согласно календарю соревнований											
8	Психологическая подготовка	5	1		1		1			1		1		
9	Медицинский контроль	1	1											
	ВСЕГО	92	9	9	8	9	9	8	8	9	9	8	0	6

«УТВЕРЖДЕНО»
приказ № 69-10 от 02.09.2020



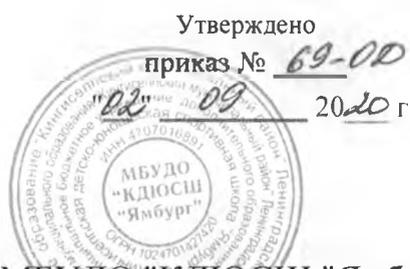
Учебно-тематический план на 2020/2021 учебный год
по "Дополнительной общеразвивающей программе в области
физической культуры и спорта по боксу"
4 часа в неделю

Задачи этапа подготовки на 2020-2021 учебный год:

1. Гармоническое развитие физических качеств, укрепление здоровья.
2. Повышение уровня общей физической подготовленности на основе занятий различными
3. Овладение основами техники базовых упражнений.
4. Привитие интереса к занятиям боксом.
5. Воспитание смелости, воли, решительности и других качеств характера.
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	8		1	1		1	1	1		1	1		1
2	Общая физическая подготовка (другие виды спорта и подвижные игры)	42	4	4	4	5	4	4	4	3	4	3		3
3	Специальная физическая подготовка	38	3	3	4	5	4	4	4	3	4	1		3
4	Технико-тактическая подготовка	22	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		2
5	Бокс	54	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5		4
8	Инструкторская и судейская практика	3	1							2				
9	психологическая	7		1	1		1			1	1	1		1
10	Медицинский контроль	4	2						2					
11	Самостоятельная работа обучающихся	6		1	1	1	1	1		1				
	ВСЕГО	184	17	17	18	18	18	17	18	17	17	13	0	14

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
МБУДО "КДЮСШ "Ямбург" № 1
02 09 2020 года



Годовой учебно-тематический план МБУДО "КДЮСШ "Ямбург"
по боксу на 2020-2021 учебный год

	Год обучения	НП-1	НП-2	НП-3
	Количество часов в неделю	6 часов	8 часов	9 часов
1	Теоретическая подготовка	11	18	18
2	Общая физическая подготовка (другие виды спорта и подвижные игры)	34	55	55
3	Специальная физическая подготовка	29	40	40
4	Технико-тактическая подготовка	34	53	53
5	Бокс	110	147	147
6	Контрольно-переводные нормативы	4	4	4
7	Участие в соревнованиях	Согласно календарю соревнований		
8	Инструкторская и судейская	10	5	5
9	Психологическая подготовка	10	11	11
10	Медицинский контроль	4	4	4
11	Самостоятельная работа	6	6	6
	ВСЕГО	252	343	343



**Учебно-тематический план на 2020-2021 учебный год
для группы начальной подготовки 1 года обучения по боксу**

6 часов в неделю

Задачи этапа подготовки на 2020-2021 учебный год:

Гармоническое развитие физических качеств, укрепление здоровья.

Повышение уровня общей физической подготовленности на основе занятий различными видами спорта.

Овладение основами техники базовых упражнений.

Привитие интереса к занятиям боксом.

Воспитание смелости, воли, решительности и других качеств характера.

Формирование потребности в занятиях спортом и ведении здорового образа жизни.

Содержание занятий	всего часов	Месяцы											
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теоретическая подготовка	11	1	1	1	1	1	1	1	1	1			1
Общая физическая подготовка (другие виды спорта и подвижные игры)	34	3	4	3	3	3	3	4	4	2	3		2
Специальная физическая подготовка	29	3	3	3	3	2	3	3	4	3	1		1
Технико-тактическая подготовка	34	3	3	4	4	3	4	3	3	3	2		2
Бокс	110	10	12	13	10	8	11	11	9	8	13		5
Контрольно-переводные нормативы	4									4			
Участие в соревнованиях		Согласно календарю соревнований											
Инструкторская и судейская практика	10	1	1	2	1	1	1	1	1		1		
Психологическая подготовка	10	1	1	1	1	1		1	1	1	1		1
Медицинский контроль	4	2						2					
Самостоятельная работа обучающихся	6		1	1	1	1	1		1				
ВСЕГО	252	24	26	28	24	20	24	26	24	22	22		12

«УТВЕРЖДЕНО»

приказ № 69-ОП от 02.09.2020

Учебно-тематический план на 2020-2021 учебный год
для группы начальной подготовки 2 года обучения
по боксу

8 часов в неделю

Задачи этапа подготовки на 2020-2021 учебный год:

- Привитие интереса к боксу, его истории.
- Изучение основ техники и тактики боя.
- Формирование потребности в соблюдении режима дня, гигиенических процедур, режима питания.
- Развитие способности адекватно реагировать на неудачи.
- Продолжение целенаправленного развития специальных физических качеств.
- 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
	Теоретическая подготовка	18	2	2	2	2	1	1	2	2	2	1		1
	Общая физическая подготовка (другие виды спорта и подвижные игры)	55	6	6	5	6	5	5	6	5	4	4		3
	Специальная физическая подготовка	40	4	4	3	5	4	4	4	4	2	4		2
	Технико-тактическая подготовка	53	5	5	5	5	5	5	5	5	4	6		3
	Бокс	147	13	15	13	13	12	14	14	15	13	18		7
	Контрольно-переводные нормативы	4									4			
	Участие в соревнованиях		Согласно календарю соревнований											
	Инструкторская и судейская практика	5	1	1	1	1				1				
	Психологическая подготовка	11	1	2	2	1			1	1	1	1		1
	Медицинский контроль	4	2						2					
	Самостоятельная работа обучающихся	6		1	1	1	1	1		1				
	ВСЕГО	343	34	36	32	34	28	30	34	34	30	34		17

