

ПРИНЯТА

Малым педагогическим советом
специализированной детско-юношеской
спортивной школы олимпийского резерва №1
протокол от 15 марта 2019 г. № 3)



УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор
М.Р. Катунова

приказ № 375 -Од от 13.06.2019 г)

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

Срок реализации: 8 лет и более

Разработчик:

Шелохнева Валентина Алексеевна,
инструктор-методист

Рецензенты:

Волков Андрей Владимирович,
начальник управления по физической
культуре и спорту СПб НИУ ИТМО
Федотова Анна Александровна,
доцент, тренер управления по
физической культуре и спорту СПб
НИУ ИТМО

ОДОБРЕНА

Методическим советом
ГБНОУ «СПБ ГДТЮ»
(протокол от 13.06.2019 № 8)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа (далее - Программа) по виду спорта бокс составлена в соответствии с основными направлениями государственной образовательной политики и современными нормативными документами в сфере образования¹ и с учетом нормативных документов в области физической культуры и спорта:

- 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// Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2018 № 939;
- Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта// Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 № 731;
- Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «бокс»// Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 16.04.2018 № 348;
- Об учреждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта// Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 № 1125;
- О системе оплаты труда работников государственных учреждений физкультурно-спортивной направленности Санкт-Петербурга // Постановление Правительства Санкт-Петербурга от 01.11.2005 № 1675 (в ред. от 26.07.2016).

Нормативная часть Программы подлежит корректировке в случае изменений в нормативно-правовых актах, регулирующих деятельность учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности на территории Российской Федерации.

Предметное содержание Программы опирается на положения Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «бокс» (Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 16.04.2018 № 348) и Федеральные государственные требования к минимуму содержания дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам (Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2018 № 939).

Направленность Программы: физкультурно-спортивная.

Срок реализации Программы: 8 лет и более.

Характеристика вида спорта «бокс»

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 прекращён, 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

1

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Концепция развития дополнительного образования детей // Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р.

3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года// Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р.

4. Государственная программа «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016-2020 годы» / Постановление Правительства РФ от 30.12.2015 № 1493.

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 посчитали 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).

Цель Программы: развитие физических и творческих способностей детей, профессиональная ориентация для сферы физической культуры и спорта, выявление и поддержка спортивно одаренных детей.

Основные задачи Программы

- получение знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в особенности в области избранного вида спорта – бокса;
- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки;
- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- удовлетворение потребностей в двигательной активности;
- выявление одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;
- подготовка к поступлению в организации профессионального образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта.

Условия реализации Программы

Программа или ее часть реализуется в очной форме или в формате внеаудиторной (самостоятельной работы). Возможна реализация программы или ее части с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Программа по виду спорта бокс имеет *два уровня сложности*:

- базовый уровень сложности;
- углубленный уровень сложности.

Организация занятий по Программе осуществляется по этапам, наименования которых в различных нормативных документах варьируются:

Постановление Правительства Санкт- Петербурга от 01.11.2005 №1675 (с изменениями)	Этап начальной подготовки	До одного года	Учебно-тренировочный	До двух лет
		Свыше года		Свыше двух лет
Приказ Министерства спорта РФ от 15.11.2018 №939 -ФГТ	Этап освоения базового уровня сложности образовательной программы	6 лет	Этап освоения углубленного уровня сложности образовательной программы	2 года и свыше
Приказ Министерства спорта РФ от 16.04.2018 № 348 -ФС «бокс»	Этап начальной подготовки	3 года	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5 лет
Приказ Министерства спорта РФ от 27.12.2013 № 1125	Этап начальной подготовки	До одного года	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Начальной специализации
		Свыше года		Углубленной специализации

В данной Программе использованы наименования по Постановлению Правительства Санкт-Петербурга от 01.11.2005 №1675 с учетом 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 // Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2018 № 939.

В соответствии с уровнями сложности Программы выстроена система многолетней подготовки спортсмена по этапам образовательного процесса:

1. Освоение базового уровня сложности:
 - этап начальной подготовки - до 1 года и свыше года;
 - учебно-тренировочный этап - до двух лет, свыше двух лет;
2. Освоение углубленного уровня сложности: учебно-тренировочный этап - свыше двух лет.

Задачи программы на этапах образовательного процесса

Этап освоения базового уровня сложности образовательной программы- этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап до двух лет:

- получение начальных знаний в области физической культуры и спорта, в области избранного вида спорта – бокса;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта бокс;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- укрепление здоровья спортсменов.

Этап освоения углубленного уровня сложности образовательной программы - учебно-тренировочный этап свыше двух лет обучения:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- углубление знаний в области физической культуры и спорта, в области избранного вида спорта – бокса;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта бокс;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

Условия приема и перехода по этапам обучения

В группы *этапа начальной подготовки* в соответствии с Положением о порядке приема на обучение по дополнительным общеобразовательным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта (Приказ ГБНОУ «СПБ ГДТЮ» от 23.09.2016 № 1564-ОД «Об утверждении локальных нормативных актов, регулирующих обучение по дополнительным общеобразовательным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта в ГБНОУ «СПБ ГДТЮ») зачисляются мальчики, достигшие 10-летнего возраста (на 1 сентября должно исполниться 10 лет), желающие заниматься боксом, прошедшие предварительный индивидуальный отбор в соответствии с приказом ГБНОУ «СПБ ГДТЮ» от 28.06.2018 №1543-ОД «Об утверждении нормативов индивидуального отбора». Нормативы индивидуального отбора представлены в Таблице 10.

Для допуска к занятиям учащиеся должны предоставить медицинский документ, подтверждающий отсутствие противопоказаний для освоения программы и включающий в себя объективные данные о состоянии здоровья по результатам осмотра терапевта, хирурга, невролога, оториноларинголога, офтальмолога, перенесенные заболевания, профилактические прививки, данные флюорографии, ЭКГ и лабораторных исследований.

На следующий этап подготовки переходят учащиеся, успешно прошедшие промежуточную аттестацию по предметным областям Программы. Возможно повторное прохождение этапа подготовки.

Группы *учебно-тренировочного этапа* формируются из учащихся, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года на этапе начальной подготовки и выполнивших контрольные нормативы по общей физической и специальной подготовке (Таблица 10).

Для досрочного перехода на следующий этап подготовки необходимо успешно сдать требования промежуточной аттестации предшествующего этапа подготовки. В этом случае зачисление в группы следующего этапа подготовки производится решением малого педагогического совета СДЮСШОР № 1.

**Продолжительность освоения этапов образовательного процесса,
минимальное количество учащихся в группах, режим занятий**

Этапы образовательного процесса		Продолжительность освоения этапов (в годах)	Период подготовки	Наполняемость групп (человек)	Кол-во часов в неделю
Этап освоения базового уровня сложности	Этап начальной подготовки				
	Учебно-тренировочный этап	Свыше года			
Этап освоения углубленного уровня сложности	Учебно-тренировочный этап		До двух лет		
			Свыше двух лет		
Этап освоения углубленного уровня сложности	Учебно-тренировочный этап		Свыше двух лет		

Формы занятий

Основными формами осуществления подготовки по данной Программе являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия.

Кадровое обеспечение

Для проведения занятий на всех этапах подготовки допускается привлечение дополнительно к основному тренеру-преподавателю других тренеров-преподавателей и иных специалистов, непосредственно обеспечивающих образовательно-тренировочный процесс при условии их одновременной с основным тренером-преподавателем работы с обучающимися.

Особенности образовательного процесса с учетом специфики вида спорта бокс

- комплектование групп, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;
- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта бокс осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья учащихся;
- непрерывность освоения учащимися Программы в каникулярный период обеспечивается в ЗЦДЮТ «Зеркальный» ГБНОУ «СПБ ГДТЮ», других физкультурно-спортивных или оздоровительных лагерях (центрах), а также участием обучающихся в тренировочных сборах, проводимых образовательными организациями или иными физкультурно-спортивными организациями.

Планируемые результаты по итогам освоения Программы

- выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП для продолжения обучения по программе спортивной подготовки по виду спорта бокс;
- положительная динамика индивидуальных показателей физической подготовленности;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта бокс;
- выполнение и подтверждение разрядных требований (от III юношеского спортивного разряда до I спортивного разряда);
- знание теоретических основ физической культуры и спорта, избранного вида спорта-бокса, ведения здорового образа жизни.

Таблица 2

Требования к качественному составу групп подготовки

Этапы образовательного процесса	Год освоения	Качественный состав
Этап начальной подготовки	До года	ОФП, СФП
	Свыше года	
Учебно-тренировочный этап	До двух лет	III, II, I юношеский разряд
	Свыше двух лет	I юношеский разряд, III, II, I разряд

Формы подведения итогов реализации программы

- мониторинг соревновательной деятельности учащихся;
- учет посещаемости и наполняемости учебных групп;
- сравнительный анализ показателей выполнения учащимися контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке на начало и конец обучения;
- присвоение спортивных разрядов на основании выполнения разрядных требований Единой всероссийской спортивной классификации//Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 13.11.2017 № 988 (с изменениями, внесенными Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 20.03.2019 № 252).

План учебного процесса (базовый и углубленный уровень освоения)

№ п/п	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по этапам/ годам обучения			
				Теоретические	Практические	Промежуточная	Итоговая	Этап начальной подготовки до года/ 1-й год	Этап начальной подготовки свыше года/ 2-й год	Учебно-тренировочный этап до двух лет/3-4-й год	Учебно-тренировочный этап свыше двух лет/5-8-й год
	Общий объем часов	1890		358	1532			252	378	504	756
1.	Обязательные предметные области										
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	358		+	-			62	94	126	76
1.2.	Общая физическая подготовка	340		-	+			76	113	151	-
1.3.	Общая и специальная физическая подготовка	113		-	+			-	-	-	113
1.4.	Основы профессионального самоопределения	188		-	+			-	-	-	188
1.5.	Избранный вид спорта - бокс	567		-	+			76	113	151	227
2.	Вариативные предметные области										
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	248		-	+			38	58	76	76
2.2.	Судейская подготовка	76		-	+			-	-	-	76
3.	Теоретические занятия	358						62	94	126	76
4.	Практические занятия	1532						190	284	378	680
4.1.	Тренировочные мероприятия							+	+	+	+
4.2.	Физкультурные и спортивные мероприятия							В рамках предметной области «бокс» согласно календарю физкультурных и спортивных мероприятий			
4.3.	Иные виды практической деятельности							+	+	+	+
5.	Самостоятельная работа							+	+	+	+
6.	Аттестация*										
6.1.	Промежуточная							3	3	3	-
6.2.	Итоговая							-	-	-	3
	* Аттестация проводится в рамках предметной области «бокс»										