

Описание

дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «бокс» областного государственного автономного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа «Кристалл»

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «бокс» (далее – программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в областного государственного автономного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа «Кристалл», определяет цели, задачи, планируемые результаты, содержание и организацию образовательного процесса на уровне дополнительного образования.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность и рассчитана на 8 лет. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки по боксу.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач:

- обучение приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- обучение основам технических элементов и тактических действий в избранном виде спорта (бокс);
- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях по боксу;
- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки
- обеспечение преемственности спортивной подготовки по виду спорта на этапах спортивной подготовки;
- привлечение максимального количества детей к систематическим занятиям и сохранение контингента обучающихся;
- совершенствование уровня спортивной подготовки обучающихся на этапах, соответствующих году обучения;
- поэтапное освоение и совершенствование физической, технической, тактической, теоретической, психологической подготовки.

Продолжительность спортивной подготовки установлена федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта бокс и составляет:

- на этапе начальной подготовки – от 2 до 3 лет;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – от 2 до 5 лет.

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебнотренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса), рассчитанным на 52 недели в год. Сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса определены с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий, в которых планируется участие обучающихся. Учебно-тренировочный процесс проводится в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут).

Виды планирования учебно-тренировочного процесса:

- перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;
- ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае ее проведения) аттестации;

-ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;

-ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы установлен в часах и не превышает:

- на этапе начальной подготовки - двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий составляет не более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Представленные в годовом учебно-тренировочном плане мероприятия по теоретической подготовке, инструкторской и судейской практике, медико-биологическому обследованию являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса, указанные мероприятия входят в годовой объем учебно-тренировочной нагрузки.

Годовой учебно-тренировочный план разработан с учетом этапов спортивной подготовки и лет обучения по ним, недельной часовой учебно-тренировочной нагрузки, выраженной в астрономическом часе, максимальной продолжительности одного учебно-тренировочного занятия, наполняемости учебно-тренировочных групп, по видам спортивной подготовки: физической (общая физическая подготовка (ОФП), специальная физическая подготовка (СФП), технической, тактической, психологической, теоретической; по спортивным мероприятиям: спортивные соревнования, контрольные мероприятия (тестирование и контроль), инструкторская практика, судейская практика, медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, выраженные в часах.

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающихся, необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения

Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях.

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «бокс»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «бокс» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «бокс»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)
по видам спортивной подготовки.