



**Муниципальное автономное учреждение города Нижневартовска  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА»  
(МАУ г. Нижневартовска «СШОР»)**

**УТВЕРЖДЕНО**

## Директор

Директор  
МАУ г. Нижневартовска «СШОР»  
К.С. Березин

К.С. Березин

# **ПРОГРАММА по виду спорта БОКСА для спортивно-оздоровительных групп**

**Срок реализации рабочей программы: весь период**  
**Минимальный возраст для зачисления: 6 лет**

**Подготовил: Кунгурев С.П. (инструктор - методист ФСО)  
Гетман Е.Н. – тренер-преподаватель**

Нижневартовск, 2021

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Пояснительная записка.....	3 стр.
Нормативная часть.....	4 стр.
Особенности спортивной подготовки на спортивно-оздоровительном этап.....	6 стр.
Основные средства и методы тренировки.....	7 стр.
Физиологические основы оздоровительной тренировки.....	15 стр.
Воспитательная работа и психологическая подготовка.....	17 стр.
Тренировочный матери.....	20 стр.
Показатели для контроля физических качеств.....	28 стр.
Список используемой литературы.....	29 стр.



## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Значительное омоложение, произошедшее в спорте в последние годы (начало тренировок с 6-9 лет и даже с более раннего возраста), создало предпосылки для обязательного осуществления начальных занятий на спортивно-оздоровительном этапе подготовки по виду спорта.

Основная цель этого этапа обеспечение отбора, физической и координационной готовности к простейшим упражнениям (общеразвивающими специальным упражнениям своего вида). На протяжении спортивно-оздоровительного этапа подготовки начинающие юные спортсмены должны познакомиться с техникой нескольких видов: легкой атлетики, акробатики, игровых и единоборственных видов спорта.

Школьники в настоящее время ограничиваются двумя обязательными уроками физкультуры в неделю. При таком объеме физическая работоспособность практически не растет. Только насыщенный двигательный режим в спортивно-оздоровительных группах даст благоприятные изменения в состоянии здоровья и адаптации организма детей к физическим нагрузкам, значительно повысит их интерес к занятиям спортом.

Для того чтобы значительно повысить работоспособность (физическую и умственную), создать надежные предпосылки к укреплению здоровья, необходимо заниматься не менее шести часов в неделю, с учетом факторов, ограничивающих физическую нагрузку - отсутствие специфических двигательных навыков и адаптации к физическим нагрузкам (вообще).

***Основные задачи спортивно-оздоровительных групп*** - укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей; формирование стойкого интереса к занятиям спорта вообще; овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр; воспитание трудолюбия; развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на быстроту, ловкость и гибкость); достижение физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к общественно полезной деятельности; отбор перспективных детей и молодежи для дальнейших занятий боксом.



## **НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

### **Режимы занятий в спортивно-оздоровительных группах по общей физической подготовке с минимальным использованием средств бокса в ШОР**

*Таблица 1*

Возраст	Мин. возраст для зачисления	Мин. число занимающихся	Максимальное кол-во часов в неделю	Контрольные нормативы на конец года
<i>Спортивно-оздоровительные группы физической подготовки с минимальным использованием средств бокса</i>				
6-9	6 лет	15	4	выполнение
<i>Общие спортивно-оздоровительные группы</i>				
10-17	10	15	6	выполнение

Примерный тренировочный годовой план занятий в спортивно-оздоровительных группах физической подготовки детей 6-9 летнего возраста

*Таблица 2*

Виды подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V
Теоретические занятия	1	1	1	1	-	-	1	1	-
Общая физическая подготовка	9	8	9	8	7	6	7	8	6
Элементы взаимодействий в парах	6	4	5	5	4	4	5	4	4
Волевая подготовка	1	2	1	1	2	1	2	2	1
Нравственная подготовка			1			1			1
Гигиенические требования				2		1			2
Медицинский контроль							2	2	
Зачетные требования	-	2	-	-	-	-	-	-	2
<i>Всего за месяц</i>	17	17	17	17	13	13	17	17	16
<i>Всего за год</i>	144								

