



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



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

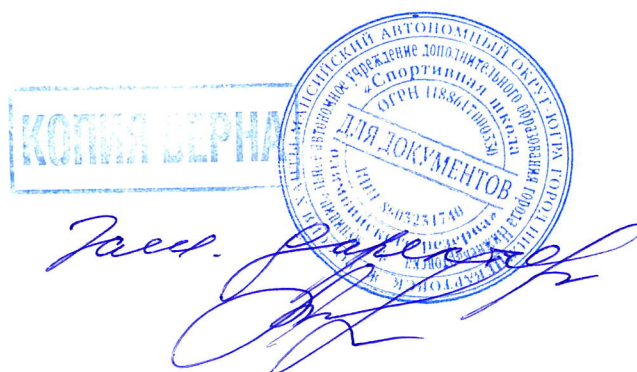
**ПРОГРАММА
по виду спорта БОКСА
для спортивно-оздоровительных групп**

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

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

ОГЛАВЛЕНИЕ

Пояснительная записка.....	3 стр.
Нормативная часть.....	4 стр.
Особенности спортивной подготовки на спортивно-оздоровительном этапе.....	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 специальными упражнениями своего вида). На протяжении спортивно-оздоровительного этапа подготовки начинающие юные спортсмены должны познакомиться с техникой нескольких видов: легкой атлетики, акробатики, игровых и единоборных 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 СШОР

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
Всего за год	144								

