



Г А У Д О Р С (Я) «Малая академия наук Республики Саха (Якутия)»
Региональный центр выявления и поддержки одаренных детей
Республики Саха (Якутия)

СОГЛАСОВАНО:

Член Экспертного совета

Жолесф /Жолесова А.Л./

« 18 » января 2022г.

УТВЕРЖДЕНО:

Председатель НМС МАН РС (Я)

Яковлева А.В. /Яковлева А.В./

Протокол № 1

« 18 » января 2022г.

СПОРТИВНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

«БОКС (ДЕВУШКИ)»
(13-26 апреля 2022 года)

Направление:

Спорт – бокс (девушки)

Авторы программы:

Егоров В.И. – заслуженный тренер РФ, директор ГБУ РС (Я) «РЦПСР»

Лисица В.В. – МС РФ, старший тренер сборной команды РС (Я) по боксу (юноши)

Болтунов Д.Н. – заслуженный тренер РС (Я), тренер-преподаватель МБУ ДО «Оленекская ДЮСШ»

Бадаев А.К. – аналитик отдела экспериментальной и аналитической работы ГБУ РС (Я) «РЦПСР»

Целевая аудитория:

Девушки (до 18 лет)

Пояснительная записка

Настоящая образовательная программа «Бокс (девушки)» (далее программа) является программой спортивной подготовки по виду спорта бокс, предназначенная для детей, проявивших одаренность в данном виде спорта и успешно обучающихся в спортивных организациях (ДЮСШ, СШ, СШОР и т.п.) Российской Федерации по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта согласно Приказ Министерства спорта РФ от 15 ноября 2018 г. № 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", отобранных Экспертным советом Фонда на основании утвержденных критериев отбора обучающихся. Программа разработана с учетом возрастных особенностей организма юных боксеров, спортивной квалификации, целей и задач годового макроцикла подготовки. Программа обеспечивает преемственность основных и дополнительных образовательных программ для спортивно одаренных детей. Программа составлена с учетом основополагающих законодательных и нормативно правовых документов, определяющих основную направленность, объем и содержание учебных занятий, согласно федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта бокс (утв. приказом Министерства спорта РФ от 09.02.2021 № 62, зарегистрировано в Минюсте России от 16.03.2021 г № 62766), совокупностью минимальных требований к спортивной подготовке по видам спорта, разработанными и утвержденными на основании с Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и определяет условия и требования к спортивной подготовке в организациях, осуществляющих спортивную подготовку.

Состав смены: сильнейшие боксеры Республики Саха (Якутия), отобранные по утвержденным критериям и спортивными результатами на Первенствах РС (Я) и ДВФО.

Цель программы: подготовка юных боксеров к успешному выступлению на важнейших всероссийских и международных соревнованиях.

Учебно-тренировочные задачи, решаемые в рамках программы по боксу:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом и формирование спортивной мотивации;
- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- освоение основ техники по виду спорта бокс;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта бокс;
- воспитание морально-волевых качеств и патриотизма у юных спортсменов;
- сохранение здоровья спортсменов.

В соответствии с перечисленными задачами и направленностью программ спортивной подготовки осуществляется адекватный подбор средств, методов и режима работы, определяются величины и направленность тренировочных нагрузок, производится рациональное построение учебно-тренировочного процесса микроциклах. При формировании программы учитывается принцип системного чередования нагрузок и восстановления (активного и пассивного отдыха, применение восстановительных средств).

Тематический план образовательной программы
«БОКС (ДЕВУШКИ)»:
(темы, формы и объем спортивной подготовки)

Модуль	Наименование	Часы
1. Обязательная часть (проводится штатными тренерами команд)		
Тема 1	Изучения соперников на первенстве России и во всех всероссийских соревнованиях	10
Тема 2	Соревновательные бои и закрепление техники выполнения приемов и комбинаций	
Тема 3	Изучения техники выполнения ударов и комбинаций с последующим разбором	
Тема 4	Индивидуальная работа со спортсменами	
2. Физическая и психологическая подготовка		
	Психологический настрой подготовки спортсмена. Работа на ОФП и СФП	46
Итого:		56 акад. ч.

Поурочный план учебно-тренировочных занятий

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания	Инвентарь
13 апреля 2022 года			
День приезда			
Вечерняя тренировка (90 минут (2 акад. ч.))			
Тактическая подготовка	1 акад. час	Школа бокса	
Общая физическая подготовка	1 акад. час	ОФП Заминка	Турник
14 апреля 2022 года			
Утренняя тренировка (45 минут (1 акад. ч.))			
Общая физическая подготовка	1 акад. час	Зарядка, ОРУ кросс, Заминка	Маты, скакалки.
Дневная тренировка (90 минут (2 акад. ч.))			
Упражнения в парах	1 акад. час	ГТП Школа бокса Упражнения в парах 5р*	Зеркало, перчатки, шлем, капа, бинт.
Специальная физическая подготовка	1 акад. час	Работа на снарядах 6р*	Боксерская груша, мешки.
Вечерняя тренировка (90 минут (2 акад. ч.))			
Тактическая подготовка	1 акад. час	Работа с резиной	Резина
Упражнения в парах	1 акад. час	Упражнения в парах 5р* Заминка	Зеркало, перчатки, шлем, капа, бинт.
15 апреля 2022 года			

Утренняя тренировка (45 минут (1 академ. ч.))			
Общая физическая подготовка	1 академ. час	Зарядка: ОРУ 10 мин Бег на 3 км, измерение ЧСС Заминка -5-10 мин	Маты, скакалки.
Дневная тренировка (90 минут (2 академ. ч.))			
Упражнения в парах	1 академ. час	ОРУ -15 мин. Упражнения в парах 5р*2.15 мин. Работа в парах 8р*2.15 мин Работа на снарядах 4р*2.15 мин. Заминка -10 мин.	Зеркало, перчатки, шлем, капа, бинт.
Игры	1 академ. час	ОРУ Игра	Мяч
Вечерняя тренировка (90 минут (2 академ. ч.))			
Упражнения в парах	1 академ. час	Школа бокса -15 мин Упражнения в парах 5р*2.15 мин Работа в парах 8р*2.15 мин Работа на снарядах 4р*2.15 мин Заминка -10 мин	Зеркало, перчатки, шлем, капа, бинт.
Общая физическая подготовка	1 академ. час	ОФП Заминка	Маты, скакалки.
16 апреля 2022 года			
Утренняя тренировка (45 минут (1 академ. ч.))			
Общая физическая подготовка	1 академ. час	Бег на 3 км измерение ЧСС	
Дневная тренировка (90 минут (2 академ. ч.))			
Упражнения в парах	1 академ. час	Зарядка: ОРУ Упражнения в парах Заминка 5-10 мин	Маты, скакалки.
Специальная физическая подготовка	1 академ. час	Школа бокса	Боксерская груша, мешки.
Вечерняя тренировка (90 минут (2 академ. ч.))			
Отработка стандартных положений в стойке	1 академ. час	Упражнения в парах 5р*2. Работа в парах 8р*2.	Зеркало, перчатки, шлем, капа, бинт.
Тактическая подготовка	1 академ. час	Работа на снарядах 4р*2. Заминка	Боксерская груша, мешки.
17 апреля 2022 года			
Утренняя тренировка (45 минут (1 академ. ч.))			
Общая физическая подготовка	1 академ. час	Кросс	

подготовка			
Восстановительные мероприятия			
Игры, отдых			
18 апреля 2022 года			
Утренняя тренировка (45 минут (1 академ. ч.))			
Общая физическая подготовка	1 академ. час	Зарядка: ОРУ 10 мин Кросс	Маты, скакалки.
Дневная тренировка (90 минут (2 академ. ч.))			
Упражнения в парах	1 академ. час	Школа бокса 15-20 мин Упражнения в парах Упражнения в парах 5р*2.15 мин Работа в парах 10р*2.15 мин	Зеркало, перчатки, шлем, капа, бинт.
Специальная физическая подготовка	1 академ. час	ОРУ -15 мин Школа бокса- 15 мин Заминка 10 мин	
Вечерняя тренировка (90 минут (2 академ. ч.))			
Работа на снарядах, Бой с тенью	1 академ. час	ОРУ -15 мин Работа на снарядах 4р*2. Бой с тенью 3р*2.	Боксерская груша, мешки. Гантели 0,5 кг
Тактическая подготовка	1 академ. час	Игра -30 мин ОФП -25 мин Заминка	Мяч, скакалки, маты
19 апреля 2022 года			
Утренняя тренировка (45 минут (1 академ. ч.))			
Общая физическая подготовка	1 академ. час	Зарядка: ОРУ 10 мин Бег на 3 км, ЧСС	
Дневная тренировка (90 минут (2 академ. ч.))			
Работа на снарядах	1 академ. час	ОРУ -15 мин Работа на снарядах 4р*2. Бой с тенью 3р*2.	Боксерская груша, мешки. Гантели 0,5 кг
	1 академ. час	ОФП -25 мин Заминка 10 мин Игра	Мяч
Вечерняя тренировка (90 минут (2 академ. ч.))			
Работа на снарядах	1 академ. час	ОРУ -15 мин Работа на снарядах 4р*2. Бой с тенью 3р*2.	Боксерская груша, мешки. Гантели 0,5 кг
Тактическая подготовка, игра	1 академ. час	Игра -30 мин ОФП -25 мин	Мяч, скакалки, маты

		Заминка	
20 апреля 2022 года			
Утренняя тренировка (45 минут (1 академ. ч.))			
Общая физическая подготовка	1 академ. час	Зарядка: ОРУ- 10 мин Бег на 3 км	
Дневная тренировка (90 минут (2 академ. ч.))			
Отработка упражнений «Школа бокса»	1 академ. час	Школа бокса- 15-20 мин Упражнения в парах- 10 мин Заминка -5-10 мин Бой с тенью 3р*2.15 Скакалка 20 мин	Боксерская груша, мешки. Гантели 0,5 кг. Зеркало, перчатки, шлем, капа, бинт.
Специальная физическая подготовка	1 академ. час	ОФП Заминка 10 мин	Скакалки, маты
Вечерняя тренировка (90 минут (2 академ. ч.))			
Упражнения в парах. Работа на снарядах.	1 академ. час	ОРУ- 10-15 мин Упражнения в парах 3р*2.15 мин Работа в парах 10р*2.15 мин, ЧСС Работа на снарядах 4р*2.15 мин	Боксерская груша, мешки. Гантели 0,5 кг. Зеркало, перчатки, шлем, капа, бинт.
Тактическая подготовка, игра	1 академ. час	ОРУ Игра	
21 апреля 2022 года			
Утренняя тренировка (45 минут (1 академ. ч.))			
Общая физическая подготовка	1 академ. час	Зарядка: ОРУ- 10 мин Кросс, ОФП	
Дневная тренировка (90 минут (2 академ. ч.))			
Упражнение «Школа бокса»	1 академ. час	Школа бокса- 15-20 мин Упражнения в парах- 10 мин Заминка -5-10 мин	Зеркало, перчатки, шлем, капа, бинт. Боксерская груша, мешки.
Упражнения в парах	1 академ. час	ОРУ- 10-15 мин Упражнения в парах 3р*3 мин Спарринг 6р*3 мин, ЧСС Заминка	Зеркало, перчатки, шлем, капа, бинт.
Вечерняя тренировка (90 минут (2 академ. ч.))			
Работа на снарядах. Упражнение «Бой с тенью»	1 академ. час	Работа на снарядах 6р*2.15 мин Бой с тенью 3р*3 мин Скакалка 20 мин	Боксерская груша, мешки. Гантели 0,5 кг.
Общая физическая подготовка	1 академ. час	ОРУ-10 мин Игра -30 мин ОФП	Мяч

22 апреля 2022 года

Утренняя тренировка (45 минут (1 академ. ч.))			
Общая физическая подготовка	1 академ. час	Зарядка: ОРУ 10 мин Кросс, ОФП	
Дневная тренировка (90 минут (2 академ. ч.))			
Упражнение «Школа бокса»	1 академ. час	Школа бокса 15-20 мин Заминка 5-10 мин Упражнения в парах 5р*2.15 мин Работа в парах 6р*2.05 мин Работа на снарядах 4р*2.05 мин	Зеркало, перчатки, шлем, капа, бинт. Боксерская груша, мешки.
Общая физическая подготовка, игра	1 академ. час	ОРУ-15 мин Игра -30 мин ОФП -25 мин Заминка 10 мин	
Вечерняя тренировка (90 минут (2 академ. ч.))			
Упражнение «Школа бокса»	1 академ. час	ОРУ -15 мин Школа бокса- 30 мин	Зеркало, перчатки, шлем, капа, бинт.
Тактическая подготовка	1 академ. час	Скакалка 15 мин Бой с тенью 3р*2.05 мин Заминка 10 мин	Скакалка, гантели 0,5 кг.

23 апреля 2022 года

Утренняя тренировка (45 минут (1 академ. ч.))			
Общая физическая подготовка	1 академ. час	Зарядка: ОРУ 10 мин Кросс, ОФП	
Дневная тренировка (90 минут (2 академ. ч.))			
Упражнение «Школа бокса»	1 академ. час	Школа бокса 15-20 мин Заминка 5-10 мин Упражнения в парах 5р*2.15 мин Работа в парах 6р*2.05 мин Работа на снарядах 4р*2.05 мин	Зеркало, перчатки, шлем, капа, бинт. Боксерская груша, мешки.
Общая физическая подготовка, игра	1 академ. час	ОРУ-15 мин Игра -30 мин ОФП -25 мин Заминка 10 мин	
Вечерняя тренировка (90 минут (2 академ. ч.))			
Упражнение «Школа бокса»	1 академ. час	ОРУ -15 мин Школа бокса- 30 мин	Зеркало, перчатки, шлем, капа, бинт.
Тактическая подготовка	1 академ. час	Скакалка 15 мин Бой с тенью 3р*2.05 мин Заминка 10 мин	Скакалка, гантели 0,5 кг.

24 апреля 2022 года			
Утренняя тренировка (45 минут (1 академический час))			
Общая физическая подготовка	1 академический час	Зарядка: ОРУ- 10мин Кросс, ОФП	
Восстановительные мероприятия			
Отдых			
25 апреля 2022 года			
Утренняя тренировка (45 минут (1 академический час))			
Общая физическая подготовка	1 академический час	Зарядка: ОРУ 10 мин Кросс, ОФП	
Дневная тренировка (90 минут (2 академических часа))			
Упражнение «Школа бокса»	1 академический час	Школа бокса 15-20 мин Заминка 5-10 мин Упражнения в парах 5р*2.15 мин Работа в парах 6р*2.05 мин Работа на снарядах 4р*2.05 мин	Зеркало, перчатки, шлем, капа, бинт. Боксерская груша, мешки.
Общая физическая подготовка, игра	1 академический час	ОРУ-15 мин Игра -30 мин ОФП -25 мин Заминка 10 мин	
Вечерняя тренировка (90 минут (2 академических часа))			
Упражнение «Школа бокса»	1 академический час	ОРУ -15 мин Школа бокса- 30 мин	Зеркало, перчатки, шлем, капа, бинт.
Тактическая подготовка	1 академический час	Скакалка 15 мин Бой с тенью 3р*2.05 мин Заминка 10 мин	Скакалка, гантели 0,5 кг.
26 апреля 2022 года			
Утренняя тренировка (45 минут (1 академический час))			
Общая физическая подготовка	1 академический час	Зарядка: ОРУ 10 мин Кросс, ОФП	
Отъезд			

Объем и интенсивность тренировочной нагрузки спортсменов определяется и может варьироваться в зависимости от текущего уровня подготовленности, сроков акклиматизации, индивидуальной переносимости тренировочных нагрузок, сроков пребывания в РЦВиПОД РС (Я), планов предстоящей соревновательной деятельности. Допускается перераспределение объема тренировочной нагрузки.

Основными формами учебно-тренировочной работы в рамках программы являются групповые и индивидуальные занятия, мастер-классы, теоретические занятия, соревновательная подготовка в форме контрольных схваток, психологическая подготовка, физическая подготовка.

Распределение тренировок в течение дня: утренняя тренировка 07:00 – 07:45 (45 минут (1 академический час); дневная тренировка 9.30 – 11:00 (90 минут (2 академических часа); вечерняя тренировка 15:30 – 17:00 (90 минут (2 академических часа).

Общее время тренировок 4 или 5 академических часов в день – трехразовые тренировки и активный отдых.

Состав рекомендованных тренеров и экспертов для реализации образовательной программы.

Для проведения тренировочных занятий с 13 по 26 апреля 2022 года рекомендуются тренеры и эксперты:

1. Васильева Оксана Владимировна — старший тренер сборной команды РС (Я) по боксу (девушки), заслуженный мастер спорта РФ, заслуженный работник ФКиС РС (Я).

2. Егоров Василий Иванович - директор государственного бюджетного учреждения Республики Саха (Якутия) «Республиканский центр подготовки спортивного резерва», Заслуженный тренер России, Заслуженный работник физической культуры Российской Федерации, Заслуженный тренер Республики Саха (Якутия), член Экспертного совета;

3. Гоголев Николай Ефимович - директор Института физической культуры и спорта ФГАОУ ВО «СВФУ им. М.К. Аммосова», член Экспертного совета

Предварительная подготовка к освоению образовательной программы:

1. Результаты выступлений на Первенствах РС (Я);
2. Прохождение программы по этапам подготовки;
3. Результаты сдачи нормативов ОФП и СФП;
4. Положительные результаты прохождения углубленного медицинского осмотра.

Оценка результатов

В течение образовательной смены, осуществляется педагогический тренерский контроль в форме экспертной оценки выполнения тренировочных упражнений.

Итоговая индивидуальная оценка формируется на основе совокупного учета данных: педагогического тренерского контроля в течение смены, спортивно-технических результатов в соревновательном сезоне и в возрастной группе, экспертной оценки качества соревновательной деятельности. Формат оценки по 10-балльной шкале.

Ожидаемые результаты:

- выполнение индивидуальных нормативов.

Сопровождение после окончания смены

Консультация старшего тренера. Разработка плана индивидуальной подготовки спортсмена.

Межпрофильные мероприятия

Юные боксеры проведут массовые соревнования с представителями направлений Наука, Искусство. Посетят кружковые занятия, концерты, музеи.

Условия проведения, требования к инфраструктуре

1. Спортивный зал для общекомандных тренировок со специальным инвентарем по боксу (бойцовский ринг).

2. Спортивные игровые площадки на открытом воздухе, мячи футбольные, баскетбольные, волейбольные.

3. Тренажерный зал для общей физической подготовки юных спортсменов;

4. Кабинет для комплексного тестирования функционального состояния юных спортсменов;

5. Комплект анализатора состава тела "МЕДАСС" АВС-02, Комплект оборудования «Омега-С», компьютер, ноутбук.

6. Кабинет для проведения теоретических занятий с интерактивной доской, проектором.

7. Восстановительно-оздоровительный комплекс (выезд на природу).