

Утверждаю:

Директор МБУ ДО СШОР № 9

г. Волгограда

Т.В. Гурьева

« 09 » января 2024 года



Учебный план
муниципального бюджетного учреждения
дополнительного образования Спортивной школы
олимпийского резерва № 9
г. Волгограда
на 2024 год.

Принят на заседании
педагогического совета
МБУ ДО СШОР № 9
« 09 » января 2024 года
протокол № 1

г. Волгоград

Пояснительная записка.

Учебный план МБУ ДО СШОР № 9 (далее - Учреждение) разработан в соответствии со следующими документами:

- Федерального закона Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ (ред. от 23.07.2013 г., ред. от 28.12.2013 г.);

- Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта бокс, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 22 ноября 2022 г. №1055;

Учебный план является одним из основных документов, предназначенных для планирования и организации образовательного процесса, определяющий направленность и содержание образовательного процесса Учреждения.

Учебный план содержит рекомендации по организации тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки, по построению годичного цикла, по содержанию типовых тренировочных занятий, по контрольным и переводным нормативам и системе медико-биологического обеспечения.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья обучающихся;
- подготовка спортсменов высокой квалификации;
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;
- организация и обеспечение безопасности на тренировках и различных спортивных мероприятиях;
- подготовка инструкторов и судей по спорту.

1. Учебный план дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «бокс».

Учебный план включает в себя этапы подготовки: начальная подготовка и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации). Продолжительность обучения по каждому этапу подготовки устанавливает Учреждение в соответствии с Федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта.

Годовой учебно-тренировочный план разрабатывается из расчета 52 недели непосредственно в условиях спортивной школы. С увеличением общего годового объема часов по годам обучения изменяется соотношение времени на различные предметные области. Повышается удельный вес нагрузок на обязательные и вариативные предметные области.

Распределение времени в годовом учебно-тренировочном плане на виды подготовки и иные мероприятия осуществляются в соответствии с конкретными задачами каждого года обучения.

Расчет осуществляется исходя из норм, установленных Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «бокс».

На протяжении периода обучения в спортивной школе спортсмены проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «бокс»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе о виде спорта «бокс»;
- повышение уровня общей физической подготовленности и всестороннее и гармоничное развитие физических качеств;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго

года;

- укрепление здоровья;

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «бокс»;
- формирование разносторонней общей физической и специальной физической подготовленности, соответствующей виду спорта «бокс»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

Общая направленность многолетней подготовки обучающихся от этапа к этапу следующая:

- постепенный переход от обучения приемам и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- переход от общеподготовительных средств к специализированным средствам подготовки спортсмена;
- увеличение соревновательной нагрузки и опыта;
- постепенное, планомерное увеличение объема тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности тренировок и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности сохранения здоровья юных спортсменов.

примерный ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН учебно-тренировочных занятий по боксу

№ п/п	Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
		1	2	3	1	2	3
		4,5 час.	6 час.	8 час.	12 час.	12 час.	12 час.
1.	Общая физическая подготовка (%)	104	124	148	138	138	138
2.	Специальная физическая подготовка (%)	30	52	62	130	130	130
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	-	24	24	24
4.	Техническая подготовка (%)	68	108	132	252	252	252
5.	Тактическая, теоретическая психологическая подготовка(%)	26	22	62	62	62	62
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	-	6	6	6
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	6	6	12	12	12	12
	ИТОГО:	234	312	416	624	624	524

2. Учебный план дополнительной общеразвивающей программы

Учебный год составляет 46 учебных и 6 недель, предусмотренных для самостоятельной работы, восстановительных мероприятий в условиях каникулярного периода. Количество занятий в неделю – 2-3 занятий. Дозировка нагрузок и выбор заданий дифференцируется в зависимости от возраста и способностей учащегося. При необходимости меняется время на изучение конкретной темы.

Весь материал программы распределён в соответствии с принципом расширения теоретических знаний, практических умений и навыков.

По мере изучения программы повышается уровень практических навыков обучающихся, что контролируется в течение учебного года (контрольные нормативы, спортивные праздники).

Весь процесс спортивно-оздоровительной подготовки делится на 2 этапа: 1 год обучения, 2 год обучения.

В спортивно-оздоровительные группы (СО) зачисляются учащиеся общеобразовательных школ в возрасте от 9 лет, имеющие медицинский допуск к занятиям в спортивной школе, желающие заниматься боксом, а так же не прошедшие конкурсный отбор для обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта бокс.

На обучение по дополнительной образовательной общеразвивающей программе принимаются обучающиеся в течение всего календарного года без проведения индивидуального отбора.

Примерный ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН дополнительной общеразвивающей программы

Для спортивно-оздоровительной группы 1,2 года обучения (6 часов)

Содержание	Всего часов
Теоретическая подготовка	10
Общая физическая подготовка (ОФП)	138
Специальная физическая подготовка (СФП)	64
Тактико-техническая подготовка	42
Восстановительные мероприятия	4
Контрольные испытания (нормативы)	4
Итого:	262
Самостоятельная работа	14
Всего часов	276

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 359040073915316482112313993369613528402878580851

Владелец Гурьева Татьяна Викторовна

Действителен с 27.02.2024 по 26.02.2025