Государственное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования детей детско-юношеская спортивная школа «Выборжанин»
(ГБОУ ДОД ДЮСШ «Выборжанин»)

ПРИНЯТО
Решением Тренерского Совета
ГБОУ ДОД ДЮСШ «Выборжанин»
Протокол от 31.08.2016 № 6

УТВЕРЖДЕНО
Приказ ГБОУ ДОД ДЮСШ «Выборжанин»
от 31.08.2016 г. № 110
_____ А.В. Чиженков
«31» 08 2016 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО

БОКС
(вид спорта)

Тренер-преподаватель по спорту:
Гилев Владимир Леонидович
(ФИО тренера-преподавателя)
Этап подготовки (группа): УТ-2

Санкт – Петербург

2016 год

1. Пояснительная записка

Рабочая программа составлена в соответствии с дополнительной общеобразовательной программой по виду спорта бокс, принятой решением Тренерского Совета ГБОУ ДОД ДЮСШ «Выборжанин» (протокол тренерского совета от 31.08.2016 года № 6).

Рабочая программа является основным документом при проведении занятий. Однако она не должна рассматриваться как единственно возможный вариант планирования тренировочного процесса. Различные единовременные изменения расписания объектов, на которых проводятся занятия, выездные тренировочные мероприятия на сборах, выезды на соревнования различного уровня, летняя лагерная кампания и др. могут служить основанием для корректировки данной программы по усмотрению тренера-преподавателя по спорту.

Задачи:

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков;
- улучшение скоростно-силовой подготовки спортсменов с учетом формирования основных навыков, присущих избранному виду спорта;
- создание интереса к избранному виду спорта;
- воспитание быстроты движения в упражнениях, не требующих проявления большой силы, обучение и совершенствование техники;
- постепенное подведение спортсмена к более высокому уровню тренировочных нагрузок;
- постепенно подведение к соревновательной борьбе путем применения средств, необходимых для волевой подготовки спортсмена;

В целях осуществления непрерывной подготовки спортсменов на всех этапах обучения в период трудового отпуска тренера-преподавателя или в дни официальных государственных праздников допускается самостоятельная работа обучающихся. План для самостоятельной работы учащихся устанавливается тренером-преподавателем с учетом индивидуальных способностей и возможностей спортсменов. В рамках самостоятельной работы допускается выполнение индивидуальных тренировочных заданий, посещение спортивных мероприятий, восстановительные мероприятия, просмотры учебных фильмов, кинопрограмм, спортивных соревнований и другие формы.

Программа рассчитана на 52 недели обучения для учебно-тренировочной группы 2 года обучения (УТ-2).

Распределение учебных часов по месяцам и содержанию тренировочных занятий осуществляется в соответствии с утвержденными учебными планами-графиками, являющимися неотъемлемой частью данной рабочей программы.

2. Условия зачисления в ДЮСШ «Выборжанин» на УТ-2 года обучения

На учебно-тренировочный этап принимаются учащиеся прошедшие минимум 1 год обучения на этапе начальной подготовки, не иметь медицинских противопоказаний, в возрасте от 12 лет.