

МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ЛИДЕР» ГОРОДА НЕРЮНГРИ

Принята на заседании
педагогического совета
протокол № 1
« 01 » 09 2020 год



Утверждаю:
Директор ДЮСШ «Лидер»
А.Б. Андрюшенко
« 01 » 09 2020 год

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО БОКСУ**

(Программа разработана в соответствии с требованиями к порядку организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196)

Возраст участников программы: 8-18 лет
Срок реализации: 1 год

Разработчик:
Пеленовская Е.В.
Заместитель директора по МР

г. Нерюнгри
2020г.

1. Пояснительная записка

Настоящая дополнительная общеразвивающая программа по боксу составлена в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Уставом ДЮСШ «Лидер», Приказом Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Реализация дополнительной общеразвивающей программы по боксу предусматривает только спортивно-оздоровительный этап.

Возраст детей участвующих в реализации программы - 8 до 18 лет.

Срок реализации программы - 1 год.

Основными условиями для зачисления в группы являются:

- заявление от родителей на зачисление ребёнка в спортивно-оздоровительную группу;

- разрешение врача заниматься избранным видом спорта.

Программа сохраняет преемственность подходов и принципов, содержит необходимые данные, отвечающие современным требованиям и условиям работы тренеров-преподавателей.

Актуальность программы. Данная программа направлена на общее физическое развитие ребенка, расширение кругозора в мире спорта, формирование жизненно важных двигательных навыков, и взаимодействует с другими науками: физикой, биомеханикой, математикой, биологией, физиологией.

Программа учитывает нормативно-правовые акты, регулирующие деятельность учреждения дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности и основополагающие принципы спортивной подготовки боксеров (комплектности, преемственности, вариативности).

Новизна программы заключается в гармоничном сочетании упражнений, направленных на проявление различных физических качеств: силы, выносливости, ловкости, гибкости. Помимо специфических приемов, характерных для занятий боксом, в программу включены вопросы, касающиеся личной гигиены и оказания первой помощи.

Отличительной чертой программы является непрерывность общения и взаимодействия занимающихся. Это создаёт благоприятные возможности для целенаправленного воздействия на морально-психологический климат, способствующий высокому уровню сплочённости и работоспособности на различных этапах подготовки.

Цель программы - физическая, техническая, духовная подготовка юных спортсменов для перехода на более высокую предпрофессиональную тренировочную ступень.

Программа позволяет последовательно решать задачи физического воспитания школьников на протяжении всех лет обучения в образовательной организации, формируя у обучающихся целостное представление о физической культуре, ее возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, а главное, воспитывая личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности.

Задачи программы:

Личностные:

содействие правильному физическому развитию детей, повышение работоспособности, закаливание, охрана здоровья;

развитие основных двигательных качеств - силы, выносливости, ловкости и быстроты; формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, двигательные умения формируются в процессе выполнения определенных движений естественные двигательные действия (ходьба; бег, прыжки, метание, плавание и др.) и специальные двигательные действия, необходимые для изучения базовых действий в боксе;

воспитание устойчивого интереса и потребности в систематических занятиях спортом;

приобретение необходимого минимума знаний в области гигиены и медицины, физической культуры и спорта. Обучающиеся должны получить четкое представление о режиме дня и личной гигиене, о значении физической культуры и спорта для укрепления здоровья и поддержания высокой работоспособности, о гигиенических правилах занятий физическими упражнениями, о двигательном режиме и природных факторах закаливания, об основных приемах самоконтроля, о вреде курения и алкоголя и т.п.

Метапредметные:

использование рациональных способов выполнения того или иного задания, добросовестное выполнение заданий, осознанное стремление к новым знаниям и умениям;

умение содержательно наполнить самостоятельные формы занятий физической культурой;

умение выделить главное в рассказе и показе педагога, выделять ведущее звено и основу техники, условия успешного выполнения движения;

владение способами планирования, организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой;

выполнение упражнения и применение технико-тактических приемов в различных условиях и ситуациях;

владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений, активное использование в самостоятельных занятиях;

умение вести познавательную деятельность в группе.

Образовательные (предметные):

формирование устойчивого интереса к занятиям;

формирование необходимых знаний в области физической культуры и спорта;

формирование и совершенствование жизненно важных двигательных умений и навыков;

овладение основами техники бокса;

овладение знаниями, умениями и навыками, необходимыми для участия в соревнованиях по боксу.

Режим учебно-тренировочной работы

Этап подготовки	Возраст	Количество обучающихся	Максимальное кол-во часов в неделю	Количество занятий в неделю	Требования по спортивной подготовке
Спортивно - оздоровительный	8 - 18	12-20	6	3	Прирост показателей ОФП

Планируемые результаты

Планируемые результаты освоения программы включают интегративные качества обучающегося, которые он может приобрести в результате освоения программы и подготовит его к реальности взрослой жизни: чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; чувство ответственности, уважения, дисциплинированности, активности, самостоятельности, инициативности и творчества; подчинения личных стремлений интересам коллектива; развить основные физические качества и повысить функциональные возможности организма; повысит сопротивляемость организма к заболеваниям; преодолевать усталость, боль; выработает устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды; сумеет проявлять смелость, стойкость, решительность, выдержку, мужество; воспитать привычки к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов; сформирует культуру здорового и безопасного образа жизни; воспитывают культуру поведения болельщика во время просмотра соревнований по боксу различного ранга и уровня, а также межчеловеческие отношения и нормы, ему присущие.

Результатом освоения программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

1) *В области теории и методики физической культуры и спорта обучающийся должен знать:*

- историю развития бокса;
- основы философии и психологии спортивных единоборств;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях боксом.

2) *В области общей и специальной физической подготовки обучающийся должен владеть:*

- комплексами физических упражнений;
- навыками укрепления здоровья, повышения уровня физической работоспособности, воспитания личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

3) *В области вида спорта «бокс» обучающийся должен:*

- освоить соответствующие возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочные нагрузки.

4) *В области освоения других видов спорта и подвижных игр обучающийся должен:*

- уметь точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр;
- уметь соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений.

5) *В области технико-тактической и психологической подготовки обучающийся должен:*

- освоить основы технических действий по боксу сообразно возрасту и уровню подготовленности;
- уметь адаптироваться к тренировочной деятельности.

2. Учебный план программы

Обучение направлено на наработку базовой техники упражнений и подготовку сердечно-сосудистой, дыхательной систем, а также мышц и связок для более интенсивных занятий

План на 42 недели тренировочной деятельности (в академ. часах)

Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительная группа
Обязательные предметные области	
Теоретические основы физической культуры и спорта	24
Общая физическая подготовка	86
Вид спорта	56
Вариативные предметные области	
Реализация вида спорта и подвижные игры	38
Развитие творческого мышления	12
Национальный региональный компонент	12
Специальные навыки	12
Спортивное и специальное оборудование	12
Общее количество академ. часов в год	252

Учебный план по теоретическим занятиям

Содержание занятий	Спортивно-оздоровительный этап
Роль физической культуры и спорта в современном обществе	2
Развитие бокса в России и за рубежом	1
Основы законодательства в области физической культуры и спорта	1
Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений и упражнений с отягощениями на организм занимающихся	2
Гигиена	2
Режим дня, закаливание, здоровый образ жизни	2
Питание спортсменов	2
Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи при травмах	2
Основы техники упражнений	2
Методика тренировки	1

Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки	1
Психологическая подготовка	1
Общая и специальная физическая подготовка	1
Правила соревнований	1
Места занятий, оборудование и инвентарь	1
Зачетные требования по теоретической подготовке	2
Итого часов	24

Примерный план-график распределения учебных часов

№	Наименование предметных областей	IX	X	XI	XI	I	II	III	IV	V	VI	Всего
1.	Обязательные предметные области	18	18	16	16	18	16	18	16	16	14	166
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	3	3	2	2	3	2	3	2	2	2	24
1.2.	Общая физическая подготовка	10	10	8	8	10	8	10	8	8	6	86
1.3.	Вид спорта	5	5	6	6	5	6	5	6	6	6	56
2.	Вариативные предметные области	8	8	10	10	8	8	8	10	10	6	86
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	2	2	6	6	3	3	3	5	6	2	38
2.2.	Развитие творческого мышления	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	12
2.3.	Национальный региональный компонент	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	12
2.4.	Специальные навыки	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	12
2.5.	Спортивное и специальное оборудование	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	12
Всего за месяц		26	26	26	26	26	24	26	26	26	20	252

3. Содержание программы

3.1. Программный материал

3.1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке спортсменов. Проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний.

План теоретической подготовки:

1. Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека. Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков.

2. Зарождение и история развития бокса. История бокса.

3. Гигиена боксера. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений.

4. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой доврачебной помощи. Понятие о врачебном контроле и его роли для юного боксера. Значение данных врачебного контроля для физического развития и степени тренированности спортсмена. Понятие о тренированности и перетренированности, утомлении и восстановлении. Показания и противопоказания для занятий боксом. Профилактика перетренированности и роль в этом врачебного контроля.

5. Закаливание организма. Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой и солнцем.

6. Правила и организация соревнований по боксу. Чемпионы и призеры первенств мира, Европы и России.

7. Режим дня спортсмена. Значение режима для повышения жизнедеятельности организма и физической работоспособности

8. Общая характеристика спортивной тренировки. Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Роль спортивного режима и питания.

9. Физическая подготовка. Понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития.

10. Питание. Значение питания как фактора, обеспечивающего сохранение и укрепление здоровья человека. Понятие об основном обмене, об энергетических тратах при физических нагрузках.

11. Врачебный контроль, самоконтроль. Понятие о врачебном контроле. Врачебный контроль, как обязательное условие правильной постановки учебно-тренировочного процесса.

12. Психологическая подготовка. Психологическая характеристика спортивной деятельности бокса.

13. Роль ОФП и СФП в спортивном совершенствовании боксера. Понятие об общей и специальной физической подготовки боксера. Требования к ОФП и СФП боксера. Характеристика основных средств ОФП и СФП.

14. Организация и проведение соревнований. Организационные мероприятия по проведению соревнований, календарный план соревнований. Положение о соревнованиях.

15. Оборудование мест занятий. Устройство ринга, их установка и размещение в спортивном зале.

16. Выполнение контрольных нормативов. Зачетные требования. Тестирование.

3.1.2. Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) - это процесс совершенствования двигательных качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека.

Общая физическая подготовка осуществляется в процессе тренировочных занятий, в которые включаются общеразвивающие упражнения, а так же из других видов спорта и т. д. Общая физическая подготовка должна быть обусловлена разнообразностью средств физического развития и относительно частой их сменой в тренировочном процессе.

Строевые упражнения. Понятие о строе: шеренга, фланг, фронт, тыл, ширина и глубина строя, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий. Выполнение команд. Расчёт на группы. Повороты.

Движение: строевым шагом, обычным, бегом, на носках, на пятках. Изменения направления при беге и ходьбе.

Общеразвивающие упражнения без предметов:

Упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лёжа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом. Упражнения вдвоём с сопротивлением. Отталкивание.

Упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине, седы из положения лёжа на спине;

Упражнения для ног: поднимание на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и т. д.;

Упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперёд и движением и руками, выпады с наклоном и движениями руками, выпады с наклоном и движениями туловища, вращение туловища с круговыми движениями руками и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнёра, имитационные упражнения (имитация техники тяжелоатлета).

Общеразвивающие упражнения с предметом: упражнения со скакалкой; с гимнастической палкой; с набивными мячами.

Упражнения на гимнастических снарядах: на гимнастической скамейке; на гимнастическом козле; на перекладине, на гимнастической стенке.

Лёгкая атлетика: бег на короткие дистанции (30,60,100 м); прыжки в длину с места и разбега; прыжки в высоту с места; метание диска, гранаты, толкание ядра, гири.

Элементы акробатики: Кувырки вперёд, назад, в стороны. Стойка на лопатках на голове, стойка на руках у стены с помощью партнёра. Мост из положения лёжа на спине и из положения стоя с опусканием назад (через стойку на руках или с помощью партнёра).

Упражнения с гимнастическими палками: наклоны и повороты туловища (стоя, сидя, лёжа) с различными положениями палки (вверх, вниз, вперёд, за головой, за спиной) перешагивание и перепрыгивание через палку. Круги и выкруты, упражнения с сопротивлением партнёра.

Упражнения с медицинболами: броски мяча руками из-за головы через голову, между ног. Броски и ловля мяча по кругу и с партнёром из различных положений. Соревнование на дальность броска одной, двумя руками и др.

Спортивные игры: баскетбол, волейбол, ручной мяч, бадминтон, настольный теннис, футбол. Спортивные игры по упрощённым правилам.

Подвижные игры: игры с бегом, прыжками, с метаниями, с элементами сопротивления, перетягивание каната, эстафеты.

Упражнения на формирование правильной осанки

Эти упражнения должны включаться в занятия всех групп занимающихся, так как в процессе занятий боксом могут развиваться различного рода искривления позвоночного столба, а постоянное напряжение мышц передней части тела и расслабление мышц спины способствуют развитию патологии позвоночника. Для борьбы с этим применяются следующие упражнения:

- И.п. ладони за голову, локти вперед - разводя локти в сторону и выпрямляя спину подняться на носки (вдох), возвратиться в исходное положение (выдох);
- И.п. руки вверх, пальцы «в замок» - подняться на носки, поворачивая ладони вверх (вдох) - возвратиться в исходное положение (выдох);
- И.п. руки согнуты и соединены за спиной ладонями наружу - энергично разогнуть их максимально отвести назад ладонями внутрь с одновременным подниманием на носки и пригибанием в грудной части (вдох) - вернуться в исходное положение (выдох);
- И.п. держась за рейку гимнастической стенки, стоя к ней спиной. Подняться на носки прогнувшись в грудной клетке, голова назад (вдох), вернуться в исходное положение (выдох);
- И.п. лёжа на животе, руки в стороны - прогнуться, отводя руки и голову назад. Согнуть руки к плечам сводя лопатки. Руки вытянуть вперед, - поднять левую руку и правую ногу вверх, прогнувшись в пояснице, голову назад. Сменять руку и ногу. Взявшись за голеностопы - прогнуться в пояснице, напрягая руки и ноги.

Весьма эффективны в борьбе с патологией позвоночника упражнения с гимнастической палкой.

Для укрепления мышц спины рекомендуются следующие упражнения: наклоны вперед со штангой на плечах, либо с гантелями у плеч; разведение прямых рук с гантелями в стороны - вверх из положения согнувшись вперед; лёжа передней частью бедер на скамейке («козле», «коне») пятки фиксированы - сгибание и разгибание туловища; стоя с боку «козла» («коня») лечь грудью на него и охватить его руками - поднимание ног вверх - назад; повороты туловища со штангой в руках; стоя на небольшом возвышении - подъем гири с пола, сгибая и выпрямляя туловище и т.п.

3.1.3. Вид спорта

Бокс – это один из наиболее сильных и мужественных видов спорта, признан не только как эффективнейшее средство в разностороннем физическом развитии, но и как средство воспитания морали и силы духа. Бокс как вид спорта представляет из себя спортивное единоборство. Поединок двух соперников проводится на ринге. Квадратный ринг со стороной 4,9 - 6,1 м окружен канатами с 4-х сторон. Длительность боя зависит от возрастной группы спортсменов.

Как и в прочих видах спорта, в боксе требуется особое снаряжение спортсмена. На руки боксера обязательно надеваются мягкие боксерские перчатки. Под перчатками руки обматывают специальными бинтами, предотвращающими растяжения суставов, а также защищающих от травм. К выбору перчаток стоит отнестись серьезно, они не все одинаковы. Выбирают их по назначению (тренировка со снарядом, соревнование) и качеству (размер, материал, вес). На тренировках и любительском боксе также подбирают специальный шлем, защищающий голову от ударов и травм.

К состязаниям допускаются боксёры одинаковых весовых категорий, возрастной группе и равных по спортивному разряду. Действия, опасные для здоровья, полностью запрещены. По технике и тактике бокс считают одним из сложнейших видов спорта. Быстро изменяющаяся обстановка в бою требует от спортсмена способность мгновенно и четко ориентироваться в возникающих ситуациях, вовремя принимать и выполнять свои решения. Поэтому от боксера требуется ловкость, точность, быстрота. Умело применять различную технику и разумно использовать тактику. Бой на ринге требует от боксера

большой интенсивности действий и хорошей подготовки организма. Поэтому очень важно выработать у боксёра выносливость и умение правильно и экономно расходовать свои собственные силы. В бою успешно пользоваться многообразными техническими навыками, а также обладать волевыми качествами.

В процессе тренировочных занятий решают следующие задачи:

- повышение уровня общей физической подготовленности; развитие физических качеств; изучение и совершенствование технико-тактических приемов бокса.

Овладение техникой выполнения осуществляется последовательно. Обучение техники упражнения в целом, или его элементам проходят в три фазы:

- ознакомление
- разучивание
- совершенствование.

Применяются методы: рассказ, показ, самостоятельное выполнение упражнения или его элементов. Для более эффективного изучения и совершенствования техники рекомендуется применять средства срочной информации.

Но изучение и совершенствование техники выполнения упражнений должны быть обусловлены основной особенностью методики тренировки - отсутствие ближайшей установки на максимальный результат, так как форсированная узконаправленная подготовка не может обеспечить разностороннего физического развития, и оказывается тормозом для роста спортивных достижений.

В процессе обучения спортивной технике полезно вначале сформировать навыки и развить специализированные физические качества, которые являются общими и характерными для всех соревновательных упражнений

- умение эффективно управлять мышцами ног и рук;
- устойчивое равновесие;
- быстрота сокращения мышечных групп.

Специфические качества боксеров развиваются с помощью специальных упражнений.

3.1.4. Реализация вида спорта и подвижные игры

Различные подвижные игры на быстроту, быстроту реакции, внимание, выносливость. Эстафеты с бегом, прыжками, метанием, переноской и расстановкой различных предметов. Комбинированные эстафеты с элементами бега, прыжков, ползания, кувырков, с переноской, расстановкой и собиранием предметов. С переноской груза, сохранением равновесия; со скакалками, набивными мячами, элементами спортивных игр.

Занятия по подвижным играм организуются зимой в спортивном зале, летом – в зале и на открытом воздухе.

Спортивные игры - развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес у занимающихся, дают возможность мобилизовать усилия занимающихся без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки. В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому спортсмену.

Обучение приемам техники спортивных игр начинается с разучивания стоек и способов передвижения по площадке. Затем, изучаются способы держания и ведения мяча, способы передач, подач, ловли мяча, бросков мяча в корзину или в ворота, нападающие удары, блоки, заслоны.

Обучение тактическим действиям осуществляется одновременно с совершенствованием технических приемов, в учебных двухсторонних играх, которые вначале проводятся по упрощенным правилам (увеличение или уменьшение игроков в командах, изменение размеров площадки, применение в некоторых случаях нестандартного оборудования и инвентаря, предъявление пониженных требований к соблюдению правил игры), а по мере овладения занимающимися техническими приемами и тактическими действиями - по официальным правилам соревнований. При этом тренер - преподаватель дает обучаемым определенную установку на игру

Подвижные игры и эстафеты. Различные подвижные игры на быстроту, быстроту реакции, внимание, выносливость. Эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и перелазанием. Комбинированные эстафеты с элементами бега, прыжков, ползания, лазанья, метаний, кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с сохранением равновесия; со скакалками, набивными мячами, элементами спортивных игр.

3.1.5. Развитие творческого мышления

Самостоятельная работа развивает творческое мышление обучающихся: ведение дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалов, выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий, инструкторская деятельность, контролируемая тренером-преподавателем.

3.1.6. Национальный региональный компонент

Набор дисциплин национально-регионального компонента: игры и зимние забавы, национальные виды спорта, история физической культуры народов Севера, их обычаи, традиции и обряды, традиционное физическое воспитание, система закаливания, спортивные праздники.

Теоретические средства: развитие избранного вида спорта в регионе; выдающиеся спортсмены региона, чемпионы и олимпийцы региона; спортивные традиции, региональные виды спорта.

Практические средства: посещение музея спорта, домашних соревнований по избранному виду спорта и т.п.

3.1.7. Специальные навыки

Она направлена на развитие физических качеств, специфичных для боксеров. Она ведется одновременно с овладением приемами техники бокса и их совершенствованием.

Упражнения для развития быстроты: бег с низкого старта на 15 м, 30 м, бег на скорость на 30 м, 40 м, 60 м, 100 м. Бег на месте в быстром темпе с одновременным выполнением ударов. Бег с внезапной остановкой, со сменой направления движения. Ускорение и смена темпа при различных передвижениях в боевой стойке. Всевозможные эстафеты. Передвижения в боевой стойке с изменением скорости. Выполнение ударов на тренажерах с шагом и без, с максимальной скоростью; при изменении направления движения.

Упражнения для развития ловкости: жонглирование теннисными мячами. Дриблинг с теннисными мячами. Челночный бег. Перебрасывание гимнастических палок, теннисных мячей, гандбольных мячей в парах. Метание мячей. Различные упражнения в равновесии, ходьба в боевой стойке по уменьшенной площади опоры. Подвижные игры.

Упражнения для развития силы: сгибание и разгибание рук в упоре. Из упора лежа отталкивание от пола с хлопками. Приседание с отягощениями на двух и одной ноге. Броски набивного мяча одной и двумя руками из различных положений, при имитации ударов. Штанга (вес 70-80 % от максимального), жим, толчок, рывок, приседания, прыжки со сменой ног. Упражнения с гантелями, эспандерами, кувалдой, на резинах. Подтягивание на перекладине, поднятие ног до перекладины. Передвижение в боевой

стойке с отягощениями.

Упражнения для развития гибкости: различные маховые движения руками и ногами в сагиттальной и фронтальной плоскостях. Покачивания в выпаде, шпагат. Различные вращения и наклоны туловищем. Основными средствами развития специальной гибкости являются упражнения в наклонах, отклонах, уклонах, «нырках», выполняемые как под одиночные, так и серии ударов.

Навыки в других видах спорта, способствующие повышению спортивного мастерства в боксе:

Вид спорта	Рекомендуемые навыки
Легкая атлетика, плавание	Развивает общую выносливость, улучшение отдельных показателей физического развития: увеличение экскурсии грудной клетки и жизненную емкость легких, значительное умение жировой прослойки, т.е. лишнюю массу тела
Тяжелая атлетика, атлетическая гимнастика	Развивает силу и скоростно-силовые качества, позволяет избирательно увеличивать массу отдельных групп мышц, которое приводит к росту их силы и силовой выносливости, к совершенствованию телосложения
Футбол, баскетбол, гандбол	Развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление

3.1.8. Спортивное и специальное оборудование

Содержание данного раздела направлено на формирование знаний устройств спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта; умение использовать спортивное оборудование и инвентарь с целью достижения индивидуальных и групповых (командных) целей учебной деятельности; приобретения навыков содержания и мелкого ремонта спортивного и специального оборудования, в том числе инвентаря. Средства подготовки: задания тренера-преподавателя по подготовке мест проведения занятий, инвентаря, вспомогательного оборудования; целевые занятия по изучению устройств и технических характеристик спортивного оборудования; просмотр видеофильмов; теоретические сведения; практические занятия по мелкому ремонту инвентаря и оборудованию.

Реализация мероприятий раздела рекомендуется в заключительной части занятий, в подготовительном или восстановительном периоде.

3.2. Организационно-педагогические условия реализации программы

3.2.1. Методическое обеспечение программы

Программа предусматривает применение различных приемов и методов организации образовательной деятельности:

обучение проходит в очной форме на русском языке;

используется метод:

словесный: объяснение, беседа, рассказ;

наглядный: показ педагогом, обучающимся, работа по образцу, показ видеоматериалов;

практический: тренировочные упражнения, контрольно-тестовые упражнения, учебные игры.

Учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования учебных групп по боксу и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, формирование практических умений и навыков.

В процессе обучения предусматриваются следующие формы занятий:

- комбинированное занятие (сочетающее в себе объяснение и практическое упражнение);

- групповые;

- индивидуальные;

- круговая тренировка;

- тестирование;

- консультация;

- учебная игра.

Основной формой организации и проведения тренировочного процесса является групповое занятие. Занятие состоит из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной. Для каждой части занятия определяются свои задачи и средства их решения.

Подготовительная часть (20% времени всего занятия): организация занимающихся, изложение задач и содержание занятия, разогрев и подготовка организма к выполнению специальных нагрузок, формирование осанки, развитие координации движений и др.

Рекомендуются средства: строевые и порядковые упражнения, разные виды ходьбы, бега, прыжков, общеразвивающие упражнения, направленные на развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости, специальные подготовительные упражнения с предметами и без предметов, имитация техники упражнений.

Основная часть (70% времени занятия) изучение или совершенствование техники упражнений или отдельных элементов, дальнейшее развитие силовых, скоростно-силовых и других физических качеств.

Средства. Классические и специально-вспомогательные упражнения, подбираемые с учётом первостепенности скоростно-силовых упражнений, а в последующем – силовые упражнения, также чередование упражнений, выполняемых в быстром и медленном темпе, упражнения в изометрическом и уступающем режимах работы мышц. Вес отягощения должен быть вариантным: применяются отягощения малые, средние и максимальные, основная тренировка со средними и большими весами.

Заключительная часть (10% времени занятия): приведение организма занимающихся в состояние относительного покоя, подведение итогов занятия.

Средства. Различная ходьба, прыжки, упражнения для мышц брюшного пресса, висы, размахивания и раскачивания, упражнения для расслабления и успокоения дыхания. Уборка инвентаря, подведение итогов урока, замечания и задания на дом.

Обучение и техническая подготовка

Этапы обучения.

Процесс обучения может быть условно разделен на 3 этапа.

1-й этап - создание предварительного представления о разучиваемом движении,

2-й этап - углубленное разучивание

3-й этап - совершенствование.

Создание предварительного представления опирается на следующие методы:

1. Показ упражнения, с помощью которого создается в первую очередь зрительный образ движения.

2. Предварительное ознакомление с движением - его первичное, пробное исполнение.

Из числа перечисленных методов и приемов наиболее важную роль играют *показ* и *объяснение*. Показ осуществляется тренером-преподавателем. К показу предъявляются следующие требования: точность и соответствие данному этапу освоения двигательного действия. *Разучивание*. Создание предварительного представления о движении постепенно переходит в этап разучивания. По мере формирования в целом представления о разучиваемом движении переходят к процессу совершенствования.

Совершенствование движения — наиболее трудоемкий этап. Совершенствование продолжается на протяжении всего периода обучения

Учебно-методическое обеспечение:

№ п/п	Тема	Форма организации занятий	Методы и приемы	Использованные материалы	Формы подведения итогов
1	ОФП	Беседа, практическое, контрольное занятие, диагностика	Методы: Словесный, наглядный, практический. Приемы: Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий.	Оборудование: Шведские стенки, скамейки гимнастические, эспандеры. Методические материалы: Журналы, картинки, карточки	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация
2	СФП	Инструктаж, практическое, контрольное занятие, игровое занятие, учебно-тренировочное занятие	Методы: Словесный, наглядный, практический. Приемы: Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий.	Оборудование: Кувалда, медицинболы, гимнастическая стенка, скакалки, гимнастическая скамейка Методические материалы: Журналы, картинки, видеозаписи.	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация
3	Технические элементы	Рассказ, практическое занятие, комбинированное занятие, контрольное занятие.	Методы: Словесный, наглядный, практический, работа по образцу Приемы: Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений	Оборудование: Боксерские мешки, боксерская подушка, боксерская груша др. Методические материалы: Журналы, картинки, видеозаписи	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация

4	Соревновательная подготовка	Беседа, инструктаж, интегральная подготовка, соревнование	Методы: Словесный, наглядный, практический. Приемы: Объяснение, демонстрация, выполнение практических упражнений	Оборудование: Ринг, боксерские перчатки. Методические материалы: видеозаписи, схемы, таблицы	Обсуждение, обобщение знаний, анализ.
5	Подвижные игры	Инструктаж, игровое занятие	Методы: Соревновательно - игровой, словесный. Приемы: Объяснение, демонстрация.	Оборудование: Мячи, скакалки, кубики, инвентарь для подвижных игр. Методические материалы: карточки.	Обсуждение.
6	Контрольные занятия	Беседа, инструктаж, практическое занятие,	Методы: соревновательно игровой, практический. Приемы: Объяснение, демонстрация, моделирование соревнований	Оборудование: Стойки, конусы, столы, рулетка, ракетки. Методические материалы: Видеозаписи (учебные, соревнования), иллюстрации	обсуждение, обобщение знаний и умений

3.2.2. Материально-технические условия реализации программы

Необходимый инвентарь для проведения занятий

Оборудование, спортивный инвентарь

Груша боксерская набивная

Груша боксерская пневматическая

Мешок боксерский

Ринг боксерский (6 х 6 м) на помосте (8 х 8 м)

Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь

Гантели массивные (от 1,5 до 6 кг)

Лапы боксерские

Мячи набивные (медицинбол) от 1 до 5 кг

Мат гимнастический

Мяч баскетбольный

Мяч теннисный

Мяч футбольный

Платформа для подвески боксерских груш

Скамейка гимнастическая

Скакалка гимнастическая

Стенка гимнастическая

Штанга тренировочная

Весы до 150 кг

Гонг боксерский

Гири 16 кг, 24 кг, 32 кг

Стеллаж для хранения гантелей

Зеркало (0,6 х 2 м)

3.2.3. Требования техники безопасности и предупреждение травматизма

Организация и проведение учебно-тренировочных занятий и спортивных мероприятий проводится в строгом соответствии с требованиями инструкций по охране труда.

Максимальный состав тренировочной группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности лиц на тренировочных занятиях. Вся ответственность по технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований возлагается на тренера-преподавателя.

Допуск к занятиям в залах осуществляется только по установленному порядку. На первом занятии необходимо ознакомить обучающихся с правилами безопасности при проведении занятий по боксу.

Тренер-преподаватель обязан:

- проводить построение и переключку тренировочной группы перед занятием с последующей регистрацией в журнале. Опоздавшие к занятиям не допускаются;
- не допускать увеличения числа занимающихся в каждой группе сверх установленной нормы;
- подавать докладную администрации о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

Тренер-преподаватель обеспечивает начало, проведение и окончание занятий в следующем порядке:

- тренер-преподаватель является к месту проведения занятий заранее. При отсутствии тренера группа к занятиям не допускается;
- тренер-преподаватель обеспечивает организованный выход тренировочной группы из раздевалки в спортивный зал;
- выход лиц, проходящих спортивную подготовку, из тренировочного зала до конца занятий допускается по разрешению тренера;
- тренер-преподаватель обеспечивает своевременный выход лиц, проходящих спортивную подготовку, из спортивного зала в душевые и из душевых в раздевалки, из раздевалок с территории школы.

Во время тренировочных мероприятий тренер несет ответственность за жизнь и здоровье обучающихся:

- тренировочные группы занимаются под руководством тренера в отведенной части зала;
- при наличии условий, мешающих или угрожающих жизни и здоровью, обучающихся, тренер должен их устранить, а в случае невозможности это сделать - отменить занятие;
- тренер-преподаватель должен внимательно наблюдать за всеми находящимися в зале. При первых признаках недомогания остановить тренировочное мероприятие;
- тренер-преподаватель должен поддерживать высокую дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями обучающихся.

Требования безопасности в аварийных ситуациях:

при несчастных случаях с обучающимися тренер-преподаватель должен немедленно прекратить занятия и приступить к оказанию пострадавшему первой доврачебной помощи;

одновременно нужно отправить посыльного из числа учащихся для уведомления руководителя или представителя администрации образовательного учреждения, а также вызова медицинского работника и скорой помощи;

при оказании первой доврачебной помощи следует руководствоваться приемами и способами, изложенными в инструкции по первой доврачебной помощи, действующей в учреждении;

при обнаружении признаков пожара тренер-преподаватель должен обеспечить эвакуацию обучающихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации при условии их полной безопасности. Все эвакуированные проверяются в месте сбора по имеющимся у тренера-преподавателя, поименным спискам. Сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.

4. Формы аттестации и оценочные материалы

Комплексный контроль за уровнем подготовленности обучающихся играет большую роль в работе тренера-преподавателя. При этом выявляется полнота и глубина сведений по теоретической подготовке, двигательных действий в объеме изучаемых требований, уровень развития физических и технических способностей, результат улучшения личных показателей.

Теоретическая подготовка проверяется в ходе тренировочного занятия или соревновательной деятельности применительно изучаемого практического материала.

Контроль тренировочной деятельности ведется на основе оценки тренировочной нагрузки.

Эффективность контроля нагрузок влияет на качество управления учебно-тренировочной деятельностью.

Управление учебно-тренировочной деятельности охватывает три стадии:

- сбор информации;
- анализ накопленной информации;
- планирование учебно-тренировочной деятельности.

На каждом этапе подготовки в рамках годового цикла периодически необходимо:

сбирать и анализировать информацию о физическом состоянии и технико-тактическом мастерстве каждого обучающегося, психологическом состоянии, о тренировочных нагрузках ит.п.;

сопоставлять информацию о применяемых тренировочных нагрузках с результатами, показанными обучающимися в соревновательной деятельности и тестировании.

В процессе такого сопоставления определяется, какая тренировочная нагрузка оказала наибольшее влияние на совершенствование того или иного физического качества обучающегося, достаточным ли оказался объем того или иного вида нагрузки, насколько оптимально соотношение объема и направленности разных видов нагрузки и т.п.

Точность ответа на поставленные вопросы будет зависеть от классификации и способов измерения тренировочных нагрузок, применяемых в образовательной деятельности обучающихся.

Если выбраны не информативные характеристики, объективно оценить тренировочную нагрузку не удастся. В этом случае нельзя эффективно управлять учебно-тренировочной деятельностью.

Оценка двигательных умений и навыков будет объективной при соблюдении следующих правил:

проверяются и оцениваются результаты усвоения материала на тренировочных занятиях.

объем проверяемых знаний, умений и навыков определяется в полном содержании учебной программы для данного года обучения.

выявление уровня освоения обучающимся, упражнений по общефизической, специальной физической и технической подготовкам.

Формой контроля является мониторинг по общей физической, специальной подготовке. Инструментарием мониторинга являются контрольно-тестовые упражнения,

разработанные с учетом возрастной категории обучающихся.

Результаты мониторинга, заносятся в протокол и обрабатываются в электронном виде.

Процесс обучения предусматривает следующие виды контроля:

- вводный, который проводится перед началом работы и предназначен для закрепления знаний, умений и навыков по пройденным темам;
- текущий, проводимый в ходе учебного занятия и закрепляющий знания по данной теме;
- промежуточный, который проводится после завершения изучения каждого раздела.

Контрольные нормативы по ОФП (мальчики, юноши)

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовки.

Бег на 30, 1000м выполняется на дорожке стадиона в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух обучающихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка, время фиксируется с точностью до 0,1с.

Подтягивание на перекладине выполняется из исходного положения вис на гимнастической перекладине. Регистрируется максимальное количество раз подтягивания. Подтягивание выполняется без предварительного раскачивания туловища или рывковых движений.

Прыжки в длину с места проводятся на нескользкой поверхности. Учащийся встает у стартовой линии в и.п., ноги параллельно и толчком двумя ногами и взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение осуществляется по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из двух попыток в сантиметрах.

Виды тестов	балл	Количество лет										
		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Бег 30 м. (сек)	5	5.4	5.1	5.0	5.0	4.9	4.8	4.7	4.5	4.4	4.3	4.2
	4	5.8	5.5	5.4	5.3	5.2	5.1	5.0	4.7	4.6	4.5	4.4
	3	6.2	5.9	5.8	5.7	5.6	5.5	5.4	5.1	4.9	4.8	4.6
Бег 1000м. (сек)	5	5.35	5.20	5.00	4.50	4.35	4.20	4.00	3.50	3.45	3.25	3.20
	4	6.00	5.50	5.30	5.20	5.00	4.50	4.30	4.20	4.00	3.50	3.40
	3	6.40	6.20	6.10	5.50	5.40	5.20	5.10	5.00	4.40	4.30	4.20
Прыжок в длину с места (см)	5	155	165	170	180	190	195	215	230	245	260	270
	4	145	150	155	170	180	185	200	215	230	245	255
	3	135	140	145	155	160	165	170	180	210	220	230
Подтягивание из виса на перекладине (раз)	5	5	6	7	8	9	11	12	13	14	15	16
	4	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
	3	1	2	2	3	3	4	5	7	9	10	11

5. Информационное обеспечение программы

Нормативные документы:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Приказ Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Всероссийский реестр видов спорта
5. Единая всероссийская спортивная классификация
7. СанПиН 2.4.4.3172-14. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей.

Список литературы:

1. Бокс. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеского спорта школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2012. – 72 с.
2. Бокс. Энциклопедия// Составитель Н.Н. Тараторин. - М.: Терраспорт, 1998
3. Бокс. Правила соревнований. - М.: Федерация бокса России, 2016
4. Все о боксе// Сост. Н.А. Худадов, И.В. Циргаладзе; под ред. Л.Н. Сальникова. – М., 2005
5. Захаров Е.Н. Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств).- М.: Лептос, 1994
6. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. - М.: Физкультур спорт, 1970.
7. Климачев В.А. Экспресс-контроль и индивидуализация технической подготовки юных боксеров с учетом вестибулярной устойчивости. Автореф. дис канд. пед. наук. – СПб., 2000.
8. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. Учебн. пособие для институтов физич. культ. - М.: Физкультура и спорт, 1977
9. Морозов О.С. Целенаправленность применения скоростно-силовых средств, для формирования технических приемов у юных боксеров 11–13 лет на этапе начальной спортивной специализации. Автореф. дис... канд. пед. наук. – Смоленск, 2003. – 22 с.
10. Никаноров Б.Н. Методические рекомендации по обучению боксеров-новичков: Учебно-методическое пособие. – М.: ВТИИ, 1999. – 64 с.
11. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. ООО «Издательство Астрель», ООО «Издательство АСТ», 2004. – 863 с.
12. Филимонов В.И. Современная система подготовки боксеров. – М.: 2009
13. Филимонов В.И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования. – М.: ИНСАН, 2007
14. Ширяев А.Г. Бокс учителю и ученику. Изд. 2-е перераб. и доп. СПб.: Изд-во «Шатон», 2002. – 190 с.
15. Щитов В.К. Бокс. Основы техники бокса. – Р.: 2008

5.3. Интернет ресурсы:

1. Министерство спорта Российской Федерации www.minsport.gov.ru;
2. Российское антидопинговое агентство www.rusada.ru;
3. Всемирное антидопинговое агентство <https://www.wada-ama.org/en/>;
4. Олимпийский комитет России <http://olympic.ru/>.