

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
Детско-Юношеская спортивная школа

ПРИНЯТО:

на педагогическом совете
Протокол № 1 от 30.08.2021 г.

УТВЕРЖДАЮ:

приказом МБУ ДО ДЮСШ
Приказ № 85-од от 30.08.2021 г.
Директор Е.О. Гузий



Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности по виду спорта
«Бокс».

Срок реализации - два года.
Возраст обучающихся – 7 -17 лет

Составитель программы:
Тренер-преподаватель: Таскаева Л.В.

рп. Магистральный
2021 год

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

- 1.1. Пояснительная записка
- 1.2. Цель и задачи программы
- 1.3. Содержание программы
- 1.4. Планируемые результаты

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

- 2.1. Календарный учебный график
- 2.2. Условия реализации программы
- 2.3. Формы аттестации
- 2.4. Оценочные материалы
- 2.5. Методические материалы

Список литературы

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

1.1. Пояснительная записка

Образовательная программа по боксу разработана на основе нормативных документов Государственного комитета РФ по физической культуре и спорту, Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта бокс от 20.03.2013 г., Федерального Закона от 14.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ», методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в РФ от 24.10.2012 № 325, а также обобщений научных исследований в области детско-юношеского спорта и системы многолетней спортивной подготовки, передового опыта работы тренеров с юными боксерами и боксерами национальных сборных команд различных возрастных групп. Бокс (от англ. box, буквально - удар) – контактный вид спорта, единоборство, в котором спортсмены наносят друг другу удары кулаками в специальных перчатках. Он развился из кулачного боя, существовавшего как спортивное единоборство более 5000 лет тому назад в Египте и Вавилоне. Кулачные бои входили в программу Олимпийских игр Древней Греции. Впервые правила бокса (без перчаток) появились в начале XVIII в. в Англии. Там же в 1867 были утверждены первые правила бокса в перчатках. Возникновение бокса в России относится к 90-м гг. XIX века. С 1904 бокс входит в программу современных Олимпийских игр, с 20-х гг. разыгрывается чемпионат Европы. Для этого вида спорта характерно непосредственное контактное противодействие спортсменов-соперников. Поединки — это физическое и психологическое противостояние, которое требует активного проявления волевых качеств, инициативности, самообладания. В процессе спортивного совершенствования развиваются общая и специальная выносливость, силовые качества основных групп мышц и их скоростные характеристики, улучшаются ориентировочные реакции, повышается эффективность и продуктивность психических процессов.

Новизна данной дополнительной общеразвивающей программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной.

При разработке настоящей программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов – боксеров, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва последних лет, участие в соревнованиях.

Изучение теоретического материала планируется в форме бесед, продолжительностью 05-30 мин.

Форма занятий – групповая.

Годовой план рассчитан на 38 недель по 6 часов в неделю.

Срок реализации программы- 1 год.

Требования по формированию групп на спортивно- оздоровительном этапе

Этап подготовки	Период	Минимальная наполняемость группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах	Годовая нагрузка (часов)
Спортивно-оздоровительный этап	1 год	20	20	6	228

1.2 Цель и задачи программы

Основная цель программы: привлечение детей к регулярным занятием физической культурой посредством организованных занятий боксом.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих основных задач.

Оздоровительные задачи:

- 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.

Образовательные задачи:

- освоить знания о физической культуре и спорте, роли и формировании здорового образа жизни;
- обучить умению использовать различные системы и виды физических упражнений в самостоятельных занятиях физической культурой;
- обучить навыкам выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применять их в игровой деятельности;
- развивать двигательную активность за счет направленного воспитания: основных физических качеств и физических способностей

Воспитательные задачи:

- воспитание преданности Родине; чувства братской солидарности со всеми народами; непримиримости к врагам, к национальной и расовой неприязни;
- любви к труду, трудоспособности;
- сознательной дисциплины, воспитание чувства коллективизма и товарищеской взаимопомощи;
- воспитание честности и правдивости, простоты и скромности.

К занятиям допускаются все лица, желающие заниматься, независимо от их одаренности, способностей, уровня физического развития и подготовленности и не имеющие медицинских противопоказаний.

Особенностями данной программы является направленность на овладение начальных основ бокса, как вида спорта, а так же реализацию принципа вариативности, задающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса.

Программа рассчитана на один учебный год, ориентирована на обучение детей 5-18 лет. Объём программы-228 часов. Режим занятий- 3 раза в неделю, при наполняемости- 20 учащихся в группе. Весь учебный материал представлен двумя модулями, в которые включены теоретические и практические занятия.

1.3. Содержание программы

Учебный план дополнительной общеразвивающей модульной программы. Особенности осуществления спортивно-оздоровительной подготовки.

Учебный процесс в группах СО ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 38 недель.

**ГОДОВОЙ УЧЕБНО-КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК
ДЛЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУПП ПО БОКСУ СОГ
МОДУЛЬ 2 (3 ЧАСА)**

№	Разделы подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	Всего
1	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	2	10
2	ОФП	6	6	7	7	7	7	7	7	7	61
3	СФП	5	5	5	5	5	5	5	4	2	41
6	Итоговая аттестация									2	2
Всего											114

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

В программу включены:

1. Теоретическая подготовка.
2. Общая физическая подготовка.
3. Специальная физическая подготовка.

«Теоретическая подготовка»

На занятиях по теоретической подготовке необходимо ознакомить учащихся с правилами гигиены, правилами поведения в спортивном зале и спортивной дисциплине. Основное внимание при построении бесед и рассказов должно быть направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и формирование желания добиться высоких спортивных результатов.

Теоретические занятия органически связаны с физической, технической и другими подготовками. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить начинающего боксера осмысливать и анализировать как свои действия, так и действия противника. Не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Начинающих боксеров необходимо приучать посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, просматривать фильмы и спортивные репортажи по боксу.

При проведении теоретической подготовки следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

На практических занятиях следует дополнительно разъяснять занимающимся отдельные вопросы техники выполнения упражнений, правил соревнований.

Примерные темы для теоретической подготовки:

1. Вводное занятие.
Теоретическая часть. Знакомство с группой. Ознакомление с программой. Инструктаж по технике безопасности. Тренировочный режим. Спортивная форма для занятий боксом. Ознакомление с календарем соревнований текущего года. Практическая часть. Ознакомление с местами проведения занятий.
2. История бокса.

История развития бокса в древнем мире.

Развитие бокса в России и за рубежом

Краткая характеристика бокса как средства физического воспитания. Выдающиеся боксёры прошлого и настоящего времени.

Места занятия боксом, оборудование и инвентарь.

Место для проведения занятий и соревнований по боксу. Жесты рефери в ринге.

Гигиенические знания и навыки. Режим дня.

3. Личная гигиена - уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по футболу. Основы профилактики инфекционных заболеваний. Вредные привычки и их профилактика.

4. Питание.

На тренировках по боксу спортсмен может терять более 2кг массы тела — жиров, белка, углеводов и аминокислот, за одну тренировку. Регулярные занятия боксом с высокими нагрузками сильно эксплуатируют ресурсы организма и могут подорвать здоровье боксера, если спортсмен не соблюдает необходимый режим питания с достаточным количеством для восстановления всех необходимых элементов. Поэтому, спортсмену, серьезно занимающемуся боксом, крайне важно следить за рационом питания, массой тела, физическим и психическим состоянием организма. При занятиях боксом спортсмену необходимо развивать силу и скорость в специфических условиях и проявлениях. Так же физическая нагрузка боксера сочетается с повышенными стрессовыми условиями. Например, стресс перед боем на соревнованиях или спаррингом — учебно-тренировочным боем. Во время тренировочных и предсоревновательных нагрузок (происходящих на повышенном нервно-эмоциональном фоне) организм спортсмена особенно много теряет: воды, белков, минеральных веществ и витаминов. Расход энергии у боксеров очень велик. Особенно в легких весовых категориях.

«Общая физическая подготовка»

Общеразвивающие упражнения должны быть направлены на всестороннее физическое развитие занимающихся: равномерное развитие мышечной системы, укрепление костно-связочного аппарата, развитие большой подвижности в суставах, координации движений и умения сохранять равновесие, а также улучшение функции сердечно-сосудистой системы и органов дыхания.

Практические занятия

Упражнения для комплексного развития качеств

1. Строевые упражнения.
2. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два.
3. Повороты на месте.
4. Переход на ходьбу и бег, на шаг.
5. Изменение скорости движения строя.
6. Общеразвивающие упражнения.

Упражнения для развития силы.

1. Упражнение с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре лежа, приседание на одной и двух ногах.
2. Упражнение на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью и без помощи рук.

Упражнения для развития быстроты

1. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 метров со старта и с ходу с максимальной скоростью; выполнение ОРУ в максимальном темпе, прыжки в длину и высоту с места.

Упражнения для развитие гибкости

1. ОРУ с широкой амплитудой движения.
2. Упражнение с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения рук до предела, мост).
3. Упражнения на гимнастической стенке и скамейке.

Упражнения для развития ловкости.

1. Разнонаправленные движения рук и ног.
2. Перекаты, кувырки.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

1. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, перелезанием.

Упражнения для развития общей выносливости.

1. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 метров.

Упражнения других видов спорта.

1. Спортивные игры – футбол, баскетбол, ручной мяч.
2. Элементы гимнастики, акробатики.

Подвижные игры и эстафеты.

«Специальная физическая подготовка»

Специальная физическая подготовка — является специализированным развитием общей физической подготовленности. Задачи ее более узки и более специфичны:

1. Совершенствование физических качеств (скоростно-силовых, силовых, координационных и выносливости, наиболее необходимых и характерных для бокса).
2. Преимущественное развитие тех двигательных навыков, которые наиболее необходимы для успешного технико-тактического совершенствования в боксе.
3. Избирательное развитие отдельных мышц и групп мышц, несущих основную нагрузку при выполнении соревновательных нагрузок.

Основными средствами СФП являются:

- Упражнения с отягощениями,
- Упражнения для боксеров со специальными снарядами.
- Бой с тенью.

Упражнения с отягощениями используются во всех периодах подготовки боксеров в зависимости от задач периода и каждого занятия в отдельности. Следует выделить специально-подготовительные, способствующие развитию силовой и скоростной выносливости у боксеров упражнения с небольшими гантелями (0,5-2 кг). С гантелями проводят бой с тенью, отрабатывают действия, связанные с защитами.

Упражнения для боксеров со специальными снарядами. Неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса являются упражнения со специальными боксерскими снарядами, развивающие технические навыки.

Упражнение со скакалкой. Длительные подскоки и прыжки через скакалку укрепляют мышцы ног, развивают координацию, легкость движений. В каждой тренировке, в особенности специализированной, упражнениям со скакалкой уделяется 5 -15 мин.

Упражнения с мешком вырабатывают навык правильно держать кулак при ударе, рационально использовать мышечные усилия в ударах на разных дистанциях, рассчитывать силу удара, особенно если наносятся быстро несколько ударов. Мешок служит хорошим снарядом также для развития силовой и скоростной выносливости. Стремление нанести как можно больше сильных ударов в определенный промежуток времени способствует развитию специальной выносливости. Для занятий используются мешки различной формы. Продолговатый небольшого диаметра мешок удобен для нанесения ударов прямых и сбоку, более короткие мешки-прямые удары и снизу. Удары по мешку наносятся прямые, боковые и снизу, длительные и короткие.

Упражнения с грушей. По характеру применяемых упражнений насыпные груши имеют много общего с мешками. Груши с песком и опилками-тяжелые и жесткие; наполненные горохом-легче и мягче, подвижные, с большей амплитудой движений, по ним можно наносить более сильные одиночные, двойные и серии ударов, развивают чувство дистанции. Удары по грушам боксер наносит со всех боевых положений.

1.4. Планируемые результаты программы:

В результате обучения по программе, учащиеся должны

Знать:

1. Основные понятия, термины бокса
2. Роль физической культуры и спорта в здоровом образе жизни
3. Историю развития бокса
4. Правила соревнований в избранном виде спорта
5. Знать значение жестов рефери в ринге

Уметь:

1. Применять правила безопасности на занятиях
2. Владеть основам гигиены
3. Соблюдать режим дня
4. Владеть техникой выполнений ударов, защиты, предусмотренные программой.

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

Образовательная программа	Общеразвивающая программа дополнительного образования по видам спорта «БОКС»
Максимальный объем учебно-тренировочной работы (час\неделю)	6 часов
Начало учебного года	Формирование учебных групп для зачисления в ДЮСШ с 01 сентября по 15 октября
Количество учебных недель	38 недель
Длительность учебно-тренировочного занятия	Продолжительность занятия исчисляется в академических часах по 45 минут, 3 раза в неделю по 2 академических часа
Итоговая аттестация	Сдача контрольных нормативов - май
Летний период	Продолжительность 10 недель Летняя оздоровительная кампания или работа обучающихся по индивидуальным планам на летний период

2.2. Условия реализации программы

Условия реализации данной программы (помещение, оборудование, спортивный инвентарь): игровой зал, раздевалки, методическая комната (тренерская), комнаты для хранения инвентаря и специального оборудования.

Материально-техническая база

1. Тренажерный зал, игровой зал
2. Ринг боксёрский
3. Боксерские груши
4. Боксерские перчатки
5. Гантели
6. Гонг
7. Скакалка
8. Секундомер

2.3 Формы аттестации

Диагностика результатов проводится в виде контрольных упражнений. Подведением итогов деятельности учащихся являются соревнования. Формы подведения итогов программы (промежуточная, итоговая аттестация).

2.4 Оценочные материалы

Систематический сбор информации об успешности образовательного процесса, контроль над состоянием физического развития, физической подготовленности обучающихся определяется контрольными испытаниями, которые проводятся 2 раза в год (сентябрь, май). Критериями успешности обучения служат положительная динамика уровня общей физической подготовленности, определяемая по результатам контрольных нормативов по ОФП и СФП.

Анализ результативности проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Основной показатель работы тренера - выполнение в конце каждого года программных требований и положительной динамики развития физических качеств у обучающихся.

2.5. Методические материалы

Режим тренировочной работы. Формы обучения - очная: Основная форма организации учебно-тренировочного процесса групповые учебно-тренировочные занятия.

Организация тренировочного процесса

Тренировочные занятия проводятся в течении всего календарного года, включая каникулярное время.

Основными формами тренировочного процесса являются практические и теоретические групповые занятия, участие в контрольных соревнованиях, культурно-массовые мероприятия. На каждом занятии решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных. Оздоровительные и воспитательные задачи проходят через весь процесс физического образования и решаются на каждом занятии.

Каждое занятие является звеном системы тренировочного процесса, увязанных в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на освоение учебного материала конкретной темы.

Важнейшим требованием тренировочного занятия является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом их состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Расписание занятий в группах составляется тренером-преподавателем, с учетом того, что они являются дополнительной нагрузкой к обязательной учебной работе детей и подростков в общеобразовательном учреждении.

Факторы педагогического воздействия,

Обеспечивающие восстановление работоспособности

- Рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности.
- Правильное сочетание нагрузки и отдыха как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе.
- Введение специальных тренировочных микроциклов и профилактических нагрузок.
- Выбор оптимальных интервалов и видов отдыха.
- Оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности.
- Полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий.
- Использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т. д.).

- Повышение эмоционального тона тренировочных занятий.
- Эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления.

Организационно-методические указания.

(Многолетняя подготовка обучающихся строится на основе следующих методических положений). Подготовка обучающихся **на различных этапах подготовки** строится на основе следующих методических положений:

- использование общепедагогических (дидактических) принципов воспитывающего обучения: сознательности и активности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации, прочности и прогрессирувания.

- оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетнего обучения.

- стремиться к тому, чтобы объем и интенсивность упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов. Отдавать предпочтение упражнениям динамического характера, приучая занимающихся к различному темпу их выполнения.

- поиск средств, позволяющих решать одновременно несколько задач (например, сочетание физической и технической подготовки).

- Моделирование соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Список использованной литературы

1. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва по боксу. Москва, 2007г.,
2. Поурочная программа «Бокс» для ДЮСШ и СДЮСШОР (для групп НП 1-й и 2-й годы обучения), Москва 1984г.;
3. Бокс. Учебник для институтов физической культуры. Под ред. И.П.Дегтярева. М.,ФизС, 1979
4. Камалетдинов Р. Идущим дорогой через ринг. М.,2000
5. Степанов А.И. Обучение боксера-новичка
6. Филимонов В.И. Бокс-педагогические основы обучения и совершенствование. М.,2001
7. Ширяев А. Бокс-учителю и ученику .С-Пб,2002
8. Бауэр В.Г. Организация педагогического контроля деятельности спортивных школ.-М.,2003.
9. Озолин Н.Г Настольная книга тренера. Наука побеждать. Профессия тренера. – М.,2003.
10. В.Г. Никитушкин Многолетняя подготовка юных спортсменов –М.:Физическая культура,2010
11. ЛО.В. Менхен Физическое воспитание: теория, методика, практика