МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 2 ГОРОДА НОВОШАХТИНСКА

Подписано цифровой подписью: МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 2 ГОРОДА НОВОШАХТИНСКА
Дата: 2023.05.02 13:35:09 +03'00'

Управление образования Администрации города Новошахтинска

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования спортивная школа № 2 города Новошахтинска

(МБУ ДО СШ № 2)

Утверждаю:
Директор МБУ ДО СШ № 2
_____ А.Н. Шульга

Принята Педагогическим советом
Протокол № 4 от 06.02.2023 г.

Дополнительная общеразвивающая образовательная программа
по боксу

Возраст занимающихся: с 7 до 18 лет
Срок реализации программы: до 3 лет

Разработчик:
Воробьев А.Ф., старший тренер-преподаватель по боксу

Рецензенты:
Филимонов В.И., кандидат педагогических наук,
Кривошеева Е.А., инструктор-методист

г. Новошахтинск
2023 год

СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов	Стр.
	Пояснительная записка	3
1.	**Нормативная часть**	7
1.1	Порядок зачисления в спортивно-оздоровительные группы	7
1.2	Организация образовательной деятельности и режим тренировочной работы.	7
1.3	Контрольно-переводные нормативы по ОФП.	8
2.	**Программный материал**	9
2.1	Теоретическая подготовка	10
2.2	Практическая подготовка	11
3.	**Методическое обеспечение программы**	12
3.1.	Организация тренировочного процесса	12
3.2.	Общая физическая подготовка	12
3.3.	Педагогический мониторинг эффективности учебно-тренировочного процесса	15
4.	**Воспитательная работа**	17
5.	**Перечень информационного обеспечения**	18
5.1	Список литературы	18
5.2	Ресурсное обеспечение программы	18
6.	**Приложение**	19

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая образовательная программа по боксу - программа физкультурно-спортивной направленности, которая отражает единую систему подготовки начинающих боксёров в условиях спортивной школы. Программа предназначена для детей и подростков от 7 до 18 лет, которые испытывают потребность в двигательном режиме, но не могут быть зачислены на этап начальной подготовки или тренировочный этап. Срок реализации программы до 3-х лет.

Настоящая программа разработана с учетом федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения, утвержденными приказом Министерства спорта Российской Федерации от 13 сентября 2013 г. N 730, методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (письмо Минспорта РФ от 12.05.2014 № ВМ-04-10/2554), утвержденных приказом Минспорта России № 279 от 29.04.2014г., приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 "Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" с учетом федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта бокс, утверждённого приказом Минспорта России от 20 марта 2013г. №123, и Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 31.12.2014) "Об образовании в Российской Федерации".

Бокс – это один из самых сложных видов спорта, в котором от спортсмена требуется идеальное сочетание выносливости, силы и скорости.

В данной программе представлены: модель построения подготовки юных спортсменов на спортивно-оздоровительном этапе, минимальный возраст лиц для зачисления и минимальное количество лиц, проходящих подготовку, соотношение объёмов тренировочного процесса по видам подготовки, режимы тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке. В программе определена общая последовательность изучения программного материала, отражена методическая часть реализации программы и система контроля.

Программа предусматривает осуществление физкультурно-оздоровительной работы, направленной на разностороннюю физическую и теоретическую подготовку, овладение основами техники бокса, выполнение контрольных нормативов для зачисления в группу соответствующего возрасту этапа подготовки.

Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение основами физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Программа является актуальной в силу того, что позволяет удовлетворить как запросы родителей в организации занятий боксом для детей младшего школьного возраста, так и для подростков, не прошедших отбор на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта бокс.

Цель программы – осуществление физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы среди детей, направленной на укрепление их здоровья и

всестороннее физическое и личностное развитие, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, подготовка детей к освоению предпрофессиональной программы.

Основные задачи:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;
- формирование стойкого интереса к занятиям физической культурой и спортом, к занятиям боксом;
- обучению жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- отбор перспективных детей для дальнейших занятий боксом.

Основополагающие принципы программы:

- Комплексность - предусматривает тесную взаимосвязь всех видов подготовки для всестороннего развития занимающихся (общей и специальной физической подготовки, технико-тактической, теоретической, воспитательной работы, медико-педагогического контроля).
- Преемственность - определяет последовательность изложения программного материала по годам обучения, для обеспечения в многолетнем процессе спортивной подготовки преемственности задач, средств и методов, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.
- Вариативность - предусматривает, в зависимости от индивидуальных особенностей включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок.

Ожидаемые результаты.

В результате обучения поданной программе, учащиеся должны

знать:

- роль физической культуры и спорта в здоровом образе жизни,
- основные понятия, термины бокса,
- историю развития бокса,
- правила соревнований в избранном виде спорта,
- знать значение жестов рефери в ринге

уметь:

- применять правила безопасности на занятиях,
- владеть основами гигиены,
- соблюдать режим дня,
- владеть техникой выполнения ударов, защиты, предусмотренные программой.

В результате освоения программы ожидается повышение уровня общей физической подготовленности.

Особенности реализации программы

Программа рассчитана на 3-летний курс обучения.

Учебный год составляет 46 учебных и 6 недель, предусмотренных для самостоятельной работы, восстановительных мероприятий в условиях каникулярного периода.

Количество занятий в неделю – 3-4. Дозировка нагрузок и выбор заданий дифференцируется в зависимости от возраста и способностей учащихся.

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, соревнования).

Учебно-тренировочные нагрузки строятся на основе следующих методических положений:

1) ориентация уровней нагрузок учащихся на соответствующие показатели, достигнутые спортсменами;

2) увеличение темпов роста нагрузок поэтапно;

3) соответствие уровня тренировочных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности обучающихся;

4) учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма обучающегося.

Весь процесс спортивно-оздоровительной подготовки составляет 3 года обучения. В спортивно-оздоровительную группу первого года обучения зачисляются все желающие дети с 7 до 18 лет, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий спортом. Перевод учащихся на следующий год обучения производится автоматически при отсутствии медицинских противопоказаний. По достижении 10 лет учащиеся, сдавшие контрольные нормативы для зачисления в группы начальной подготовки, а учащиеся 13 лет и старше для зачисления в тренировочные группы, могут быть зачислены в группы соответствующего возрасту этапа обучения по дополнительной предпрофессиональной подготовке.

Способы определения результативности.

Уровень физической подготовленности определяется при сдаче контрольных нормативов по ОФП и СФП, проводимых в начале и конце учебного года.

Критериями успешности обучения служат положительная динамика уровня общей физической подготовленности, определяемая по результатам контрольных нормативов по ОФП и СФП и желание продолжить занятия боксом на следующем этапе подготовки.

Возраст зачисления, наполняемость групп и режим работы

Этап подготовки	Период обучения (лет)	Миним. возраст зачисления (лет)	Минимальная наполняемость групп (чел.)	Оптимальный (рекомендуемый) количеств. состав группы (чел.)	Максим.количеств. состав группы (чел.)	Максимальный объём тренировочной нагрузки в неделю (час.)	Минимальные требования к спортивной подготовке на конец учебного года
Спортивно-оздоровительный	1-3	7	15	15-20	30	до 6*	Овладение основами техники спортивной тренировки. Нормативы по ОФП

- в группах спортивно-оздоровительного этапа с целью большего охвата занимающихся, максимальный объем тренировочной нагрузки на группу в неделю может быть снижен, но не более чем на 10% от годового объема и не более чем на 2 часа в неделю с возможностью увеличения в каникулярный период, но не более чем на 25% от годового тренировочного объема.

Основными формами занятий в спортивной школе являются: групповые практические занятия, индивидуальные занятия тренера с отдельными боксёрами, самостоятельные тренировки по заданию тренера, лекции и беседы, просмотр учебных видеофильмов и соревнований, соревнования.

Программа содержит следующие предметные области:
- теория и методика физической культуры и спорта;
- общая физическая подготовка;
- избранный вид спорта;
- другие виды спорта и подвижные игры;
- технико-тактическая и психологическая подготовка.

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

1) В области теории и методики физической культуры и спорта учащийся должен знать:
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- требования техники безопасности при занятиях боксом.
- историю развития бокса;
- основы психологии спортивных единоборств;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.

2) В области общей и специальной физической подготовки учащийся 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» учащийся должен:
- освоить соответствующие возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочные нагрузки.

4) В области освоения других видов спорта и подвижных игр учащийся 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 учащийся должен:
- освоить основы технических действий по боксу собрано возрасту и уровню подготовленности;
- уметь адаптироваться к тренировочной деятельности.

1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

1.1 ПОРЯДОК ЗАЧИСЛЕНИЯ В СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ГРУППЫ.

В спортивно-оздоровительные группы (СОГ) зачисляются дети и подростки в возрасте от 7 до 18 лет, имеющие медицинский допуск к занятиям в спортивной школе, желающие заниматься боксом, но не достигшие возраста зачисления в группы начальной подготовки, а так же не прошедшие конкурсный отбор (т.е. не сдавшие контрольные нормативы) для обучения по дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта бокс.

1.2 ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И РЕЖИМ ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ.

Учебно-тренировочный процесс организуется в течение всего календарного года, в соответствии с планом- графиком распределения учебно-тренировочной нагрузки , годовым учебным планом и календарем спортивно-массовых мероприятий.

Годовой учебный план рассчитан на 52 недели.

Разделы	в % отношение от общего кол-ва часов учебного плана	Кол-во часов в год
Теоретическая подготовка	4 %	10
Практическая подготовка	96 %	242
- Общая физическая подготовка (ОФП)	56 %	148
- Специальная физическая подготовка (СФП)	22 %	60
- Технико-тактическая подготовка (ТТП)	18 %	34
Контрольные нормативы и медицинский контроль		8
Всего часов:		260

.

Продолжительность одного занятия в спортивно-оздоровительных группах не должна превышать 2 академических часов.

Условия зачисления и перевода в группу следующего года обучения.

Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП	Освоение программного материала	Участие в соревнованиях
1 год	7	+	80-90%	-
2 год	8	+	93-100%	-
3 год	9	+	93-100%	1-2 соревнования

+ - положительная динамика показателей уровня физической подготовленности.

1.3 КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП

С целью определения уровня общей физической подготовленности учащихся за основу контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП принимаются следующие упражнения, отражающие уровень развития физических качеств:

Физическое качество	**Контрольные упражнения (тесты)**	**Нормативы**		
		7 лет	**8 лет**	**9 лет и старше**
Быстрота	Бег 30 метров	+	+	+
Выносливость	Бег 100 метров	+	+	
	Бег 3000 метров	-	-	+
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	+	+	Не менее 20 раз
Сила	Подтягивания на перекладине	-	+	Не менее 3 раз
	Поднимание ног к перекладине	-	+	Не менее 3 раз
	Жим штанги лёжа(весом не менее веса собственного тела)	-	-	+
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	+	+	Не менее 150 см
	Толчок ядра 4 кг	-	-	+

Контрольные тесты выполняются в начале и конце учебного года, и по результатам оценивается индивидуальная динамика изменений уровня физической подготовленности каждого учащегося. Результаты выполнения тестов для детей 10 лет и старше засчитываются в качестве приемных нормативов для перевода на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе спортивной подготовки по боксу и зачисления в группы соответствующего возрасту этапа подготовки.

2. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

ПЛАН-ГРАФИК

распределения учебно-тренировочной нагрузки на год (при нагрузке 5 часов в неделю)

		СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	КОЛИЧЕСТВО УЧЕБНЫХ ЧАСОВ ПО МЕСЯЦАМ												ВСЕГО
			9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
ТЕОРИЯ	1.	Влияние занятий ФКиС на растущий организм	1												**1**
	2.	Требования ТБ при занятиях боксом		1											**1**
	3.	История развития бокса в России и за рубежом			1										**1**
	4.	Травмы в боксе и их профилактика				1									**1**
	5.	Гигиена, медицинский контроль и самоконтроль в боксе			1										**1**
	6.	Стиль и манера ведения боя выдающимися боксерами России и мира						1							**1**
	7.	Правила соревнований по боксу, ЕВСК	1												**1**
	8.	Спортивные снаряды и их назначения, оборудование и инвентарь для занятий боксом								1					**1**
	9.	Основы психологии в боксе					1				1				**2**
		Итого теории:	**2**	**1**	**2**	**1**	**1**	**1**	**0**	**1**	**1**	**0**	**0**	**0**	**10**
ПРАКТИКА	1.	ОФП	11	11	12	12	12	12	12	12	12	14	14	14	**148**
	2.	СФП	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	**60**
	3.	Технико-тактическая подготовка: Основные положения боксера(положения кулака, боевая и учебная стойка, передвижения);	2	2	2	2									**8**
		Обучение техники и тактики одиночный ударов и защита от них, их практического применение и совершенствование в бою на дальней дистанции;		2	2	2									**6**
		Техника и тактика боя на дальней дистанции, одиночные прямые и левый боковой (правый боковой при правостороннем боевом положении;				2	2								**4**
		Техника и тактика ведения боя на средней дистанции одиночными боковыми ударами в голову и туловище. Защита от них подставками, нырками, уклонами и шагами назад с ответными контрударами;					2	2							**4**
		Техника и тактика ведения боя на средней дистанции одиночными ударами снизу в голову и туловище и защита от них;						2	2						**4**
		Атака сериями из двух ударов на дальней и средней дистанциях и защита от них;							2	2					**4**
		Техника и тактика ведения боя на ближней дистанции, умение входа и выхода из нее, блокировка действий противника, короткие удары и защита от них.								2	2				**4**
	4.	Медицинский контроль		2					2						**4**
	5.	Контрольные занятия и тесты	2								2				**4**
		Итого практики:	**20**	**22**	**21**	**23**	**21**	**21**	**23**	**21**	**21**	**19**	**19**	**19**	**250**
		ИТОГО ВСЕГО ПО МЕСЯЦАМ	**22**	**23**	**23**	**24**	**22**	**22**	**23**	**22**	**22**	**19**	**19**	**19**	**260**

2.1 ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

На спортивно-оздоровительном этапе необходимо ознакомить учащихся с правилами гигиены, правилами поведения в спортивном зале и спортивной дисциплиной. Основное внимание при построении бесед и лекций 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, психологической и волевой подготовкой. 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 осмысленно подходить к ним. Начинающих боксеров необходимо приучать посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, просматривать фильмы и спортивные репортажи по боксу.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Для оценки качества усвоения теоретического материала применяется текущий и итоговый контроль. Формы оценки: тестирование, собеседование, творческие задания.

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

2.1.1. СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

1. Влияние занятий ФКиС на растущий организм: понятия ФК и С и их различие; ФК как часть общей культуры; ФК как средство укрепления здоровья; влияние ФКиС на растущий организм; краткие сведения о спортивной квалификации (разряды и звания).

2. Требования ТБ при занятиях боксом: Правила поведения в спортивном зале. Инструктаж по ТБ при проведении занятий в спортивном зале и на открытой спортивной площадке. Уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приемов борьбы, в том числе за превышение пределов необходимой обороны.

3. История развития бокса в России и за рубежом: кулачные бои в России как форма физического развития населения, возникновение бокса в Англии(боксерские перчатки, ринг, правила лорда Квинсбери) .

4. Травмы в боксе и их профилактика: необходимость специальной разминки перед занятиями в перчатках. Шлем, капа, бинты, бандаж- необходимые атрибуты экипировки боксера.

5. Гигиена, медицинский контроль и самоконтроль в боксе: понятие гигиены, уход за собой и своей спортивной формой; закаливание организма, виды закаливания; режим дня, место занятий ФКиС в режиме дня; правильное питание и питание спортсмена.

6. Стиль и манера ведения боя выдающимися боксерами России и мира: советская школа бокса и наиболее яркие ее представители(Г. Шатков, Б. Лагутин, В. Соломин, Р. Рескиев, В. Абаджан, Б. Кузнецов, Е. Лемишев). Российские боксеры на

чемпионатах мира и олимпийский играх(А.Тищенко, О.Саитов, Е.Мехонцев, А.Лебзяк).

7. Правила соревнований по боксу, ЕВСК: основные требования, предъявляемые правилами к юным боксерам(экипировка, формула боя, этика поведения в ринге, жесты рефери). Понятие о ЕВСК и спортивных разрядах и званиях, нормы и требования ЕВСК.

8. Спортивные снаряды и их назначения, оборудование и инвентарь для занятий боксом: различные виды боксерских снарядов(мешки, груши, пневмогруши), умение их эффективно использовать в тренировочном процессе.

9. Основы психологии в боксе: Умение выявлять сильные и слабые стороны противника, выработка эффективной тактики боя.Умение выявлять сильные и слабые стороны проведенного боя, закрепление приемов и навыков, приведших к победе.

2.2 ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

2.2.1 Общая физическая подготовка (ОФП)

- 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.

- Упражнения для комплексного развития качеств.

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

- Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимания в упоре лежа, приседания на одной и двух ногах. Упражнения на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью и без помощи ног. Упражнения с гантелями и штангой.

- Упражнения для развития быстроты.Повторный бег по дистанции от 30 до 100 метров со старта и с ходу с максимальной скоростью; Выполнение ОРУ в максимальном темпе.

- Упражнения для развития гибкости. ОРУ с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения рук до предела, мост). Упражнения на гимнастической стенке и скамейке.

- Упражнение для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Перекаты, кувырки.

- Упражнение для развития скоростно-силовых качеств. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками. Прыжки в длину и высоту с места. Толчок ядра.

- Упражнения для развития общей и силовой выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000, 3000 метров.

- Упражнения других видов спорта.

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

- Подвижные игры и эстафеты.

2.2.2 Технико-тактическая подготовка

При освоении учебного материала в части технико-тактической подготовки основное внимание уделяется качеству, стабильности и правильности боевой стойки, а также правильности нанесения прямых ударов в голову, причем удары должны выполняться как на месте, так и в движении одиночными и слитными шагами в различных направлениях.

Изучение тактики на этом ограничивается маскировкой начала удара, нанесением обманных ударов в голову, а также неожиданными чередованиями атак, уходов и контратак.

Изучая тактику ведения боя прямыми ударами в голову и в туловище, следует особое внимание обратить на то обстоятельство, что обманные удары в голову дают возможность наносить неожиданные удары в туловище и наоборот. Кроме того, необходимо научить боксеров пользоваться такими тактическими приемами, как смена цели при нанесении серии ударов (серия начинается ударами в голову и заканчивается ударов в туловище и наоборот), рекомендуется принять такой тактический прием, как чередование последнего удара, т.е. боксер, атакуя или контратакуя, сериями ударов должен заканчивать серию каждый раз другим ударом.

В конце первого года обучения боксеры принимают участие в спарринг боях и соревнованиях.

3. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

3.1. 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.

3.2. Общая физическая подготовка

Применение средств общей физической подготовки ставит основной задачей укрепление здоровья, общего физического развития занимающихся, укрепление мышц, несущих основную нагрузку, развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, общей и специальной выносливости, координации движений.Средства и

упражнения общей физической подготовки должны составлять неотъемлемую часть каждого занятия во всех учебных группах и во все периоды тренировки.
Подбор, содержание и дозировка упражнений зависят от уровня физического развития занимающихся, задач тренировочного периода, уровня физической подготовленности, возраста занимающихся и наличия материальной базы.

Строевые упражнения: построения и перестроения на месте, повороты на месте и в движении, размыкание в строю, ходьба и бег в строю.

Элементы акробатики: Перекаты,кувырки вперёд, назад. 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.

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 вперёд - 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 прогибанием 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 вперёд, - 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 вперёд со штангой на плечах, либо с гантелями у плеч; разведение прямых рук с гантелями в стороны - вверх из положения согнувшись вперёд; лёжа передней частью бёдер 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 - подъём гири с пола, сгибая и выпрямляя туловище и т.п.

Упражнения в равновесии.Упражнения на полу на уменьшенной опоре, на гимнастической скамейке, на бревне. Усложнение упражнений путём уменьшения площади опоры, повышение высоты снаряда, изменение исходных положений при движении по уменьшенной опоре. Передвижение по уменьшенной опоре с различными дополнительными движениями руками, ногами, туловищем. Передвижение по качающейся опоре. Передвижение по уменьшенной опоре с изменением скорости с поворотами и с предметами в руках. Передвижения вперёд на фоне раздражений вестибулярного анализатора с помощью вращений головой, туловищем. Прыжки в глубину с поворотами, прыжки в глубину с различными движениями руками, прыжки из различных исходных положений, прыжки в воду с закрытыми глазами или поясе. Поднимание на носки, передвижения, приседания с партнёром на плечах, передвижения с отягощениями в руках.

Упражнения для развития быстроты. Приводимые упражнения способствуют не только развитию специальной скорости нанесения ударов и передвижений, но и решают задачу борьбы с возможным образованием скоростного барьера у занимающихся.

Передвижение в паре, при условии сохранения назначенной дистанции одним из партнеров. Быстрое выполнение защит или ударов на сигнал тренера (свисток, хлопок, и т.п.). Бой с партнёром в перчатках и без них на удлиненной дистанции (не боевой). Нанесение серий ударов в максимальном темпе в течение 15 сек через 30 сек работы в спокойном темпе. Защита отклонами и уклонами от одиночных ударов, выполняемых в максимальном темпе, то же от двойных ударов. Совершенствование технико-тактических комбинаций с быстрым переходом от защитных действий к атакующим и наоборот.

Упражнения для развития выносливости. Развитие специальной выносливости боксёров базируется на упражнениях общей физической подготовки. Наиболее эффективны движения видов спорта, схожих по структуре с боксом: легкоатлетические виды (метание, толкание, различные виды бега), тяжёлая атлетика, лыжный спорт, плавание, велоспорт. Среди спортивных игр наиболее приемлемы гандбол, баскетбол, регби, причём направленное развитие выносливости предусматривает доведение времени игры до 1,5 часов и более.

Упражнения для развития ловкости. Развитие ловкости у боксёров может идти при работе на специальных снарядах, так и при работе в паре с партнёром.

Упражнения на снарядах: нанесение серий ударов по мешку; нанесение серий ударов по пневматической груше в различных направлениях.

Упражнение для развития гибкости. Развитию специальной гибкости боксеров способствуют как упражнения общей, так и специальной подготовки. Их применение призвано обеспечить подвижность позвоночного столба, сустава при укреплении мышечно-связочного аппарата. Этому способствует выполнение движений с большой амплитудой и использование дополнительных грузов и сопротивлений из средств общей физической подготовки. Основными средствами развития специальной гибкости являются упражнения в наклонах, отклонах, «нырках», выполняемых как под одиночные, так и серии ударов.

Упражнения для развития равновесия. Эффективное выполнение технико-тактических приемов существенно зависит от уровня развития вестибулярной системы

боксеров, влияющей на способность к сохранению подвижного равновесия в процессе ведения поединков. Динамическое равновесие играет основную роль в практике бокса, так как выполнение технических действий проходит на фоне постоянных перемещений.

Совершенствование динамического равновесия должно проходить по 2-м направлениям:

1). Тренировка систем, способствующих сохранению равновесия (зрительная ориентация, координация мышечных усилий, связанных с рецепцией кожи стопы и связочного аппарата суставов). С этой целью используются упражнения с учетом времени их выполнения также, как быстрое хождение по предметам с малой площадью опоры (гимнастическое бревно, брус, «кочки», канат и т.п.), исключив зрительную ориентацию; упражнения в балансировании (на качелях, «в бочке» и т.п.).

2). Снижение отрицательных влияний на процесс сохранения равновесия со стороны вестибулярной системы, путем повышения ее адаптации к специфическим боксерским движениям. Для этого в процессе разминки применяются следующие упражнения: продвижение вперед (5-6 см) после выполнения различных вращений, поворот, наклоны головой и туловищем; продвижение вперед с одновременным выполнением вращений, поворотов, наклонов головой и туловищем с последующим прохождением отрезков (5-6 см), исключив зрительную ориентацию. Многоразовое выполнение отклонов, уклонов, «нырков», сайдстепов, выполняемых в основной части тренировочных занятий, также способствуют повышению адаптации вестибулярного анализатора, что важно при подготовке соревнований, т.е. одновременно совершенствуется техника защитных движений.

Кроме того, в заключительной части занятий необходимо давать упражнения (в виде комбинированных эстафет) с сильными вестибулярными нагрузками: многочисленные кувырки, вращения в полу наклоне и приседе на одной ноге (вторая отставлена в сторону), гимнастическое «колесо», упражнения парной гимнастики. Целесообразно использовать в процессе разминки и упражнений преимущественного воздействия на различные отделы вестибулярной системы.

Упражнения для тренировки равновесия необходимо применять в процессе занятий всех периодов и во всех группах занимающихся, т.к. тренирующий эффект проходит после 2-х недельного перерыва.

3.3. Педагогический мониторинг эффективности учебно-тренировочного процесса.

Для оценки эффективности тренировочного процесса, качества освоения программного материала и уровня физической подготовленности используют метод педагогического наблюдения.

Важнейшие требования к педагогическому наблюдению:

- планомерность;
- целенаправленность;
- систематичность.

Количественные показатели освоения программы оценивается по журналу учета посещения тренировочных занятий. Качественные показатели определяются по результатам выполнения контрольно-переводных нормативов по ОФП.

Структура занятия. Тренировочное занятие строится по типу типовой структуры занятий.

Подготовительная часть. Данная часть тренировочного занятиявводит детей в работу, которая запланирована, организует их, устанавливает контакт между детьми и преподавателем. Организм спортсмена подготавливается к выполнению предстоящей физической нагрузке, т. е. к выполнению более сложных упражнений основной части урока. Для содержания первой части урока характерны строевые и порядковые упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в продвижении, упражнения на быстроту и точность реакции, на внимание и другие. Главная задача этой части занятия - четкая организация детей, приобретение ими навыков коллективного действия; эти упражнения воспитывают дисциплину, повышают внимание. Не стоит в один урок включать много строевых упражнений и нельзя давать все время одни и те же движения.

Основная часть. Задача основной части занятия - овладение главными, жизненно-необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению спортивного вида бокс. Также предусматривает развитие, и совершенствование ориентировки во времени и пространстве, координации движений, силы, быстроты, устойчивости, самостоятельности и других психофизических качеств. Наиболее характерны для этой части урока не только такие традиционные упражнения как ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии, упражнения для развития быстроты и точности, дыхательные упражнения, но и специальные упражнения. Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти, применяются упражнения, развивающие творческое мышление.

Заключительная часть. Задачи этой части занятия - завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести детей в более спокойное состояние. Основные средства - медленная ходьба, упражнения на восстановления дыхания.

Методические указания к проведению контрольно-переводных нормативов по ОФП.

С целью определения уровня общей физической подготовленности учащихся спортивно-оздоровительных организуется прием контрольно-переводных нормативов ежегодно, 2 раза в год — в начале и конце учебного года. Оценивается индивидуальная динамика уровня физической подготовленности.

Сдача контрольных нормативов проводится во время тренировочного занятия, содержание которого полностью посвящено определению уровня физической подготовленности.

Методика выполнения и приема контрольно-переводных нормативов

• *Бег на 30, 100 и 3000 м* выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух учащихся. Разрешается только одна попытка, время фиксируется с точностью до 0,1 с.

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

• *Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.* Выполняется максимальное

количество раз. И.п. - упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляет единую линию. Отжимание засчитывается, когда учащийся, коснувшись грудью пола,возвращается ви.п. При выполнении упражнения запрещены движения втазобедренных суставах.

• Из положения виса на перекладине *подъем прямых ног* до касания перекладины. Регистрируется максимальное количество подъемов ног. Подъем ног выполняется без предварительных размахов.

• *Толчок ядра руками* из положения боевой стойки сильнейшей и слабейшей рукой, толчок выполняется с места.

•*Жим штанги от груди* из положения лежа на скамейке, регистрируется вес полных (до выпрямления рук) выжиманий.

4. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Главной задачей в занятии с юными спортсменами является воспитание моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственная спортивная деятельность. Формирование чувства ответственности перед товарищами, обществом и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием волевых качеств.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, хорошее поведение в школе и дома - на все это обращать внимание тренер. Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет тренера-преподавателя. Тренер, работающий с юными спортсменами, должен быть особенно принципиальным и честным, требовательным и добрым, любить свою работу, всегда доводить начатое дело до конца.

Воспитательная работа в процессе тренировочной деятельности должна быть направлена на развитие и совершенствование значимых свойств личности. Она включает мероприятия, которые обеспечивают решение задач по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни, воспитания гражданственности и патриотизма.

Психологическая подготовка на данном этапе выступает как воспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением юных спортсменов во время учебно-тренировочных занятий и соревнований. На спортивно-оздоровительном этапе важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, дисциплины, самооценки. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных занятий. На конкретных примерах нужно убеждать юных спортсменов, что успех в современном спорте во многом зависит от трудолюбия. Психологическая подготовка в спортивно-оздоровительных группах направлена на преодоление чувства страха перед соперником, на воспитание умения проявлять волю, терпеть усталость и превозмогать боль.

Тренер-преподаватель должен успешно сочетать задачи физического и общего воспитания.

5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

5.1. Список литературы

1. Беленький А. Бокс. Большие чемпионы.- М.:,2008
2. Бокс. Правила соревнований. - М.: Федерация бокса России, 2014.
3. Бокс. Энциклопедия// Составитель Н.Н. Тараторин. - М.: Терраспорт, 1998
4. Все о боксе /Сост. Н.А. Худадов, И.В. Циргиладзе; под ред. Л.Н. Сальникова. - М., 2005.
5. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). - М.: Олимпия Пресс, 2013.
6. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2008.
7. Современная система подготовки боксёров/ В.И.Филимонов., М.,2009
8. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта бокс М.,2013г.
9.Филимонов В.И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования. - М.: ИНСАН, 2007.
10. Филимонов В.И. Современная система подготовки боксёров.- М.:,2009
11.Ширяев А.Г. Бокс учителю и ученику. Изд. 2-е перераб. и доп. СПб.: Изд-во «Шатон», 2010..
12.Щитов В.К. Бокс. Основы техники бокса.- Р.:, 2008

5.2. Ресурсное обеспечение программы

Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе

Министерство спорта РФ	www.minsport.gov.ru
Федерация бокса РФ	http://www.boxing-fbr.ru
Министерство ФКиС РО	http://www.donland.ru

Приложение 1

ИНСТРУКЦИЯ по технике безопасности
при проведении учебно-тренировочных занятий по боксу

ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

1.1. К проведению учебно-тренировочного занятия по боксу допускается тренер-преподаватель, прошедший ежегодную медицинскую комиссию и инструктаж по технике безопасности.

1.2. Опасные факторы:

- травмы при несоблюдении правил по боксу;
- травмы при выполнении упражнений на влажной поверхности покрытия ринга;
- наличие посторонних предметов в зале и на ринге.

1.3. Спортивный зал должен быть обеспечен огнетушителями и аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

1.4. Правильная организация и проведение тренировочных занятий.

1.5. Последовательное и прочное освоение воспитанниками технико-тактических действий и защитных приемов.

1.6. После проведения учебно-тренировочных занятий по боксу принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

2.1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.2. Проверить санитарно-гигиенические условия в местах занятий.

2.3. Стены спортивного зала должны быть ровными, без выступающих частей и фрагментов (штырей, крюков и т.п.)

2.4. Проверить исправность ринга, спортивного инвентаря, одежды и обуви воспитанников.

2.5. Ознакомить воспитанников с правилами поведения и техникой безопасности во время учебно-тренировочного занятия.

2.6. Проверить наличие необходимых защитных приспособлений: капы, шлема, бандажа, эластичных бинтов, перчаток.

2.7. Проверить состояние здоровья воспитанников перед тренировкой.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

3.1. Правильное проведение разминки с соответствующей подготовкой мышечного и связочно-суставного аппаратов к работе.

3.2. Не выполнять технических действий и не проводить спарринг без тренера-преподавателя.

3.3. Не выполнять технических действий без самостраховки.

3.4. Правильное бинтование рук и применение защитных приспособлений.

3.5. Правильный подбор спарринг партнеров.

3.6. При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений. Соблюдать дисциплину на занятиях.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

4.1. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, эвакуировать воспитанников из спортивного зала и сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть. Приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.

4.2. При получении учащимися травмы немедленно оказать помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИЮ ЗАНЯТИЙ

5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.2. Снять спортивную одежду и спортивную обувь.

5.3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Утверждаю:
Директор МБУ ДО СШ № 2
_____Шульга А.Н.
01.09.20__г.

ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК

распределения учебных часов для СОГ отделения бокса на 20__-20__ учебный год

		СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	КОЛИЧЕСТВО УЧЕБНЫХ ЧАСОВ ПО МЕСЯЦАМ												ВСЕГО
			9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
ТЕОРИЯ	1.	Влияние занятий ФКиС на растущий организм	1												**1**
	2.	Требования ТБ при занятиях боксом		1											**1**
	3.	История развития бокса в России и за рубежом			1										**1**
	4.	Травмы в боксе и их профилактика				1									**1**
	5.	Гигиена, медицинский контроль и самоконтроль в боксе			1										**1**
	6.	Стиль и манера ведения боя выдающимися боксерами России и мира						1							**1**
	7.	Правила соревнований по боксу, ЕВСК	1												**1**
	8.	Спортивные снаряды и их назначения, оборудование и инвентарь для занятий боксом								1					**1**
	9.	Основы психологии в боксе					1				1				**2**
		Итого теории:	**2**	**1**	**2**	**1**	**1**	**1**	**0**	**1**	**1**	**0**	**0**	**0**	**10**
ПРАКТИКА	1.	ОФП	11	11	12	12	12	12	12	12	12	14	14	14	**148**
	2.	СФП	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	**60**
	3.	Технико-тактическая подготовка: Основные положения боксера(положения кулака, боевая и учебная стойка, передвижения);	2	2	2	2									**8**
		Обучение техники и тактики одиночный ударов и защита от них, их практического применение и совершенствование в бою на дальней дистанции;		2	2	2									**6**
		Техника и тактика боя на дальней дистанции, одиночные прямые и левый боковой (правый боковой при правостороннем боевом положении;				2	2								**4**
		Техника и тактика ведения боя на средней дистанции одиночными боковыми ударами в голову и туловище. Защита от них подставками, нырками, уклонами и шагами назад с ответными контрударами;					2	2							**4**
		Техника и тактика ведения боя на средней дистанции одиночными ударами снизу в голову и туловище и защита от них;						2	2						**4**
		Атака сериями из двух ударов на дальней и средней дистанциях и защита от них;							2	2					**4**
		Техника и тактика ведения боя на ближней дистанции, умение входа и выхода из нее, блокировка действий противника, короткие удары и защита от них.								2	2				**4**
	4.	Медицинский контроль		2					2						**4**
	5.	Контрольные занятия и тесты	2								2				**4**
		Итого практики:	**20**	**22**	**21**	**23**	**21**	**21**	**23**	**21**	**21**	**19**	**19**	**19**	**250**

		ИТОГО ВСЕГО ПО МЕСЯЦАМ	**22**	**23**	**23**	**24**	**22**	**22**	**23**	**22**	**22**	**19**	**19**	**19**	**260**

Зам. директора по УВР: Н.А.Ушакова

Старший тренер отделения: А.Ф.Воробьев

СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов	Стр.
	Пояснительная записка	3
1.	**Нормативная часть**	7
1.1	Порядок зачисления в спортивно-оздоровительные группы	7
1.2	Организация образовательной деятельности и режим тренировочной работы.	7
1.3	Контрольно-переводные нормативы по ОФП.	8
2.	**Программный материал**	9
2.1	Теоретическая подготовка	10
2.2	Практическая подготовка	11
3.	**Методическое обеспечение программы**	12
3.1.	Организация тренировочного процесса	12
3.2.	Общая физическая подготовка	12
3.3.	Педагогический мониторинг эффективности учебно-тренировочного процесса	15
4.	**Воспитательная работа**	17
5.	**Перечень информационного обеспечения**	18
5.1	Список литературы	18
5.2	Ресурсное обеспечение программы	18
6.	**Приложение**	19

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая образовательная программа по боксу - программа физкультурно-спортивной направленности, которая отражает единую систему подготовки начинающих боксёров в условиях спортивной школы. Программа предназначена для детей и подростков от 7 до 18 лет, которые испытывают потребность в двигательном режиме, но не могут быть зачислены на этап начальной подготовки или тренировочный этап. Срок реализации программы до 3-х лет.

Настоящая программа разработана с учетом федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения, утвержденными приказом Министерства спорта Российской Федерации от 13 сентября 2013 г. N 730, методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (письмо Минспорта РФ от 12.05.2014 № ВМ-04-10/2554), утвержденных приказом Минспорта России № 279 от 29.04.2014г., приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 "Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" с учетом федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта бокс, утверждённого приказом Минспорта России от 20 марта 2013г. №123, и Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 31.12.2014) "Об образовании в Российской Федерации".

Бокс – это один из самых сложных видов спорта, в котором от спортсмена требуется идеальное сочетание выносливости, силы и скорости.

В данной программе представлены: модель построения подготовки юных спортсменов на спортивно-оздоровительном этапе, минимальный возраст лиц для зачисления и минимальное количество лиц, проходящих подготовку, соотношение объёмов тренировочного процесса по видам подготовки, режимы тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке. В программе определена общая последовательность изучения программного материала, отражена методическая часть реализации программы и система контроля.

Программа предусматривает осуществление физкультурно-оздоровительной работы, направленной на разностороннюю физическую и теоретическую подготовку, овладение основами техники бокса, выполнение контрольных нормативов для зачисления в группу соответствующего возрасту этапа подготовки.

Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение основами физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Программа является актуальной в силу того, что позволяет удовлетворить как запросы родителей в организации занятий боксом для детей младшего школьного возраста, так и для подростков, не прошедших отбор на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта бокс.

Цель программы – осуществление физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы среди детей, направленной на укрепление их здоровья и

всестороннее физическое и личностное развитие, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, подготовка детей к освоению предпрофессиональной программы.

Основные задачи:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;
- формирование стойкого интереса к занятиям физической культурой и спортом, к занятиям боксом;
- обучению жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- отбор перспективных детей для дальнейших занятий боксом.

Основополагающие принципы программы:

- Комплексность - предусматривает тесную взаимосвязь всех видов подготовки для всестороннего развития занимающихся (общей и специальной физической подготовки, технико-тактической, теоретической, воспитательной работы, медико-педагогического контроля).
- Преемственность - определяет последовательность изложения программного материала по годам обучения, для обеспечения в многолетнем процессе спортивной подготовки преемственности задач, средств и методов, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.
- Вариативность - предусматривает, в зависимости от индивидуальных особенностей включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок.

Ожидаемые результаты.

В результате обучения поданной программе, учащиеся должны

знать:

- роль физической культуры и спорта в здоровом образе жизни,
- основные понятия, термины бокса,
- историю развития бокса,
- правила соревнований в избранном виде спорта,
- знать значение жестов рефери в ринге

уметь:

- применять правила безопасности на занятиях,
- владеть основами гигиены,
- соблюдать режим дня,
- владеть техникой выполнения ударов, защиты, предусмотренные программой.

В результате освоения программы ожидается повышение уровня общей физической подготовленности.

Особенности реализации программы

Программа рассчитана на 3-летний курс обучения.

Учебный год составляет 46 учебных и 6 недель, предусмотренных для самостоятельной работы, восстановительных мероприятий в условиях каникулярного периода.

Количество занятий в неделю – 3-4. Дозировка нагрузок и выбор заданий дифференцируется в зависимости от возраста и способностей учащихся.

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, соревнования).

Учебно-тренировочные нагрузки строятся на основе следующих методических положений:

1) ориентация уровней нагрузок учащихся на соответствующие показатели, достигнутые спортсменами;

2) увеличение темпов роста нагрузок поэтапно;

3) соответствие уровня тренировочных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности обучающихся;

4) учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма обучающегося.

Весь процесс спортивно-оздоровительной подготовки составляет 3 года обучения. В спортивно-оздоровительную группу первого года обучения зачисляются все желающие дети с 7 до 18 лет, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий спортом. Перевод учащихся на следующий год обучения производится автоматически при отсутствии медицинских противопоказаний. По достижении 10 лет учащиеся, сдавшие контрольные нормативы для зачисления в группы начальной подготовки, а учащиеся 13 лет и старше для зачисления в тренировочные группы, могут быть зачислены в группы соответствующего возрасту этапа обучения по дополнительной предпрофессиональной подготовке.

Способы определения результативности.

Уровень физической подготовленности определяется при сдаче контрольных нормативов по ОФП и СФП, проводимых в начале и конце учебного года.

Критериями успешности обучения служат положительная динамика уровня общей физической подготовленности, определяемая по результатам контрольных нормативов по ОФП и СФП и желание продолжить занятия боксом на следующем этапе подготовки.

Возраст зачисления, наполняемость групп и режим работы

Этап подготовки	Период обучения (лет)	Миним. возраст зачисления (лет)	Минимальная наполняемость групп (чел.)	Оптимальный (рекомендуемый) количеств. состав группы (чел.)	Максим.количеств. состав группы (чел.)	Максимальный объём тренировочной нагрузки в неделю (час.)	Минимальные требования к спортивной подготовке на конец учебного года
Спортивно-оздоровительный	1-3	7	15	15-20	30	до 6*	Овладение основами техники спортивной тренировки. Нормативы по ОФП

- в группах спортивно-оздоровительного этапа с целью большего охвата занимающихся, максимальный объем тренировочной нагрузки на группу в неделю может быть снижен, но не более чем на 10% от годового объема и не более чем на 2 часа в неделю с возможностью увеличения в каникулярный период, но не более чем на 25% от годового тренировочного объема.

Основными формами занятий в спортивной школе являются: групповые практические занятия, индивидуальные занятия тренера с отдельными боксёрами, самостоятельные тренировки по заданию тренера, лекции и беседы, просмотр учебных видеофильмов и соревнований, соревнования.

Программа содержит следующие предметные области:
- теория и методика физической культуры и спорта;
- общая физическая подготовка;
- избранный вид спорта;
- другие виды спорта и подвижные игры;
- технико-тактическая и психологическая подготовка.

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

1) В области теории и методики физической культуры и спорта учащийся должен знать:
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- требования техники безопасности при занятиях боксом.
- историю развития бокса;
- основы психологии спортивных единоборств;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.

2) В области общей и специальной физической подготовки учащийся 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» учащийся должен:
- освоить соответствующие возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочные нагрузки.

4) В области освоения других видов спорта и подвижных игр учащийся 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 учащийся должен:
- освоить основы технических действий по боксу собрано возрасту и уровню подготовленности;
- уметь адаптироваться к тренировочной деятельности.

1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

1.1 ПОРЯДОК ЗАЧИСЛЕНИЯ В СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ГРУППЫ.

В спортивно-оздоровительные группы (СОГ) зачисляются дети и подростки в возрасте от 7 до 18 лет, имеющие медицинский допуск к занятиям в спортивной школе, желающие заниматься боксом, но не достигшие возраста зачисления в группы начальной подготовки, а так же не прошедшие конкурсный отбор (т.е. не сдавшие контрольные нормативы) для обучения по дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта бокс.

1.2 ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И РЕЖИМ ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ.

Учебно-тренировочный процесс организуется в течение всего календарного года, в соответствии с планом- графиком распределения учебно-тренировочной нагрузки , годовым учебным планом и календарем спортивно-массовых мероприятий.

Годовой учебный план рассчитан на 52 недели.

Разделы	в % отношение от общего кол-ва часов учебного плана	Кол-во часов в год
Теоретическая подготовка	4 %	10
Практическая подготовка	96 %	242
- Общая физическая подготовка (ОФП)	56 %	148
- Специальная физическая подготовка (СФП)	22 %	60
- Технико-тактическая подготовка (ТТП)	18 %	34
Контрольные нормативы и медицинский контроль		8
Всего часов:		260

.

Продолжительность одного занятия в спортивно-оздоровительных группах не должна превышать 2 академических часов.

Условия зачисления и перевода в группу следующего года обучения.

Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП	Освоение программного материала	Участие в соревнованиях
1 год	7	+	80-90%	-
2 год	8	+	93-100%	-
3 год	9	+	93-100%	1-2 соревнования

+ - положительная динамика показателей уровня физической подготовленности.

1.3 КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП

С целью определения уровня общей физической подготовленности учащихся за основу контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП принимаются следующие упражнения, отражающие уровень развития физических качеств:

Физическое качество	**Контрольные упражнения (тесты)**	**Нормативы**		
		7 лет	**8 лет**	**9 лет и старше**
Быстрота	Бег 30 метров	+	+	+
Выносливость	Бег 100 метров	+	+	
	Бег 3000 метров	-	-	+
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	+	+	Не менее 20 раз
Сила	Подтягивания на перекладине	-	+	Не менее 3 раз
	Поднимание ног к перекладине	-	+	Не менее 3 раз
	Жим штанги лёжа(весом не менее веса собственного тела)	-	-	+
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	+	+	Не менее 150 см
	Толчок ядра 4 кг	-	-	+

Контрольные тесты выполняются в начале и конце учебного года, и по результатам оценивается индивидуальная динамика изменений уровня физической подготовленности каждого учащегося. Результаты выполнения тестов для детей 10 лет и старше засчитываются в качестве приемных нормативов для перевода на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе спортивной подготовки по боксу и зачисления в группы соответствующего возрасту этапа подготовки.

2. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

ПЛАН-ГРАФИК

распределения учебно-тренировочной нагрузки на год (при нагрузке 5 часов в неделю)

		СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	КОЛИЧЕСТВО УЧЕБНЫХ ЧАСОВ ПО МЕСЯЦАМ												ВСЕГО
			9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
ТЕОРИЯ	1.	Влияние занятий ФКиС на растущий организм	1												**1**
	2.	Требования ТБ при занятиях боксом		1											**1**
	3.	История развития бокса в России и за рубежом			1										**1**
	4.	Травмы в боксе и их профилактика				1									**1**
	5.	Гигиена, медицинский контроль и самоконтроль в боксе			1										**1**
	6.	Стиль и манера ведения боя выдающимися боксерами России и мира						1							**1**
	7.	Правила соревнований по боксу, ЕВСК	1												**1**
	8.	Спортивные снаряды и их назначения, оборудование и инвентарь для занятий боксом								1					**1**
	9.	Основы психологии в боксе					1				1				**2**
		Итого теории:	**2**	**1**	**2**	**1**	**1**	**1**	**0**	**1**	**1**	**0**	**0**	**0**	**10**
ПРАКТИКА	1.	ОФП	11	11	12	12	12	12	12	12	12	14	14	14	**148**
	2.	СФП	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	**60**
	3.	Технико-тактическая подготовка: Основные положения боксера(положения кулака, боевая и учебная стойка, передвижения);	2	2	2	2									**8**
		Обучение техники и тактики одиночный ударов и защита от них, их практического применение и совершенствование в бою на дальней дистанции;		2	2	2									**6**
		Техника и тактика боя на дальней дистанции, одиночные прямые и левый боковой (правый боковой при правостороннем боевом положении;				2	2								**4**
		Техника и тактика ведения боя на средней дистанции одиночными боковыми ударами в голову и туловище. Защита от них подставками, нырками, уклонами и шагами назад с ответными контрударами;					2	2							**4**
		Техника и тактика ведения боя на средней дистанции одиночными ударами снизу в голову и туловище и защита от них;						2	2						**4**
		Атака сериями из двух ударов на дальней и средней дистанциях и защита от них;							2	2					**4**
		Техника и тактика ведения боя на ближней дистанции, умение входа и выхода из нее, блокировка действий противника, короткие удары и защита от них.								2	2				**4**
	4.	Медицинский контроль		2					2						**4**
	5.	Контрольные занятия и тесты	2								2				**4**
		Итого практики:	**20**	**22**	**21**	**23**	**21**	**21**	**23**	**21**	**21**	**19**	**19**	**19**	**250**
		ИТОГО ВСЕГО ПО МЕСЯЦАМ	**22**	**23**	**23**	**24**	**22**	**22**	**23**	**22**	**22**	**19**	**19**	**19**	**260**

2.1 ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

На спортивно-оздоровительном этапе необходимо ознакомить учащихся с правилами гигиены, правилами поведения в спортивном зале и спортивной дисциплиной. Основное внимание при построении бесед и лекций 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, психологической и волевой подготовкой. 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 осмысленно подходить к ним. Начинающих боксеров необходимо приучать посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, просматривать фильмы и спортивные репортажи по боксу.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Для оценки качества усвоения теоретического материала применяется текущий и итоговый контроль. Формы оценки: тестирование, собеседование, творческие задания.

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

2.1.1. СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

1. Влияние занятий ФКиС на растущий организм: понятия ФК и С и их различие; ФК как часть общей культуры; ФК как средство укрепления здоровья; влияние ФКиС на растущий организм; краткие сведения о спортивной квалификации (разряды и звания).

2. Требования ТБ при занятиях боксом: Правила поведения в спортивном зале. Инструктаж по ТБ при проведении занятий в спортивном зале и на открытой спортивной площадке. Уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приемов борьбы, в том числе за превышение пределов необходимой обороны.

3. История развития бокса в России и за рубежом: кулачные бои в России как форма физического развития населения, возникновение бокса в Англии(боксерские перчатки, ринг, правила лорда Квинсбери) .

4. Травмы в боксе и их профилактика: необходимость специальной разминки перед занятиями в перчатках. Шлем, капа, бинты, бандаж- необходимые атрибуты экипировки боксера.

5. Гигиена, медицинский контроль и самоконтроль в боксе: понятие гигиены, уход за собой и своей спортивной формой; закаливание организма, виды закаливания; режим дня, место занятий ФКиС в режиме дня; правильное питание и питание спортсмена.

6. Стиль и манера ведения боя выдающимися боксерами России и мира: советская школа бокса и наиболее яркие ее представители(Г. Шатков, Б. Лагутин, В. Соломин, Р. Рескиев, В. Абаджан, Б. Кузнецов, Е. Лемишев). Российские боксеры на

чемпионатах мира и олимпийский играх(А.Тищенко, О.Саитов, Е.Мехонцев, А.Лебзяк).

7. Правила соревнований по боксу, ЕВСК: основные требования, предъявляемые правилами к юным боксерам(экипировка, формула боя, этика поведения в ринге, жесты рефери). Понятие о ЕВСК и спортивных разрядах и званиях, нормы и требования ЕВСК.

8. Спортивные снаряды и их назначения, оборудование и инвентарь для занятий боксом: различные виды боксерских снарядов(мешки, груши, пневмогруши), умение их эффективно использовать в тренировочном процессе.

9. Основы психологии в боксе: Умение выявлять сильные и слабые стороны противника, выработка эффективной тактики боя.Умение выявлять сильные и слабые стороны проведенного боя, закрепление приемов и навыков, приведших к победе.

2.2 ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

2.2.1 Общая физическая подготовка (ОФП)

- 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.

- Упражнения для комплексного развития качеств.

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

- Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимания в упоре лежа, приседания на одной и двух ногах. Упражнения на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью и без помощи ног. Упражнения с гантелями и штангой.

- Упражнения для развития быстроты.Повторный бег по дистанции от 30 до 100 метров со старта и с ходу с максимальной скоростью; Выполнение ОРУ в максимальном темпе.

- Упражнения для развития гибкости. ОРУ с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения рук до предела, мост). Упражнения на гимнастической стенке и скамейке.

- Упражнение для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Перекаты, кувырки.

- Упражнение для развития скоростно-силовых качеств. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками. Прыжки в длину и высоту с места. Толчок ядра.

- Упражнения для развития общей и силовой выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000, 3000 метров.

- Упражнения других видов спорта.

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

- Подвижные игры и эстафеты.

2.2.2 Технико-тактическая подготовка

При освоении учебного материала в части технико-тактической подготовки основное внимание уделяется качеству, стабильности и правильности боевой стойки, а также правильности нанесения прямых ударов в голову, причем удары должны выполняться как на месте, так и в движении одиночными и слитными шагами в различных направлениях.

Изучение тактики на этом ограничивается маскировкой начала удара, нанесением обманных ударов в голову, а также неожиданными чередованиями атак, уходов и контратак.

Изучая тактику ведения боя прямыми ударами в голову и в туловище, следует особое внимание обратить на то обстоятельство, что обманные удары в голову дают возможность наносить неожиданные удары в туловище и наоборот. Кроме того, необходимо научить боксеров пользоваться такими тактическими приемами, как смена цели при нанесении серии ударов (серия начинается ударами в голову и заканчивается ударов в туловище и наоборот), рекомендуется принять такой тактический прием, как чередование последнего удара, т.е. боксер, атакуя или контратакуя, сериями ударов должен заканчивать серию каждый раз другим ударом.

В конце первого года обучения боксеры принимают участие в спарринг боях и соревнованиях.

3. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

3.1. 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.

3.2. Общая физическая подготовка

Применение средств общей физической подготовки ставит основной задачей укрепление здоровья, общего физического развития занимающихся, укрепление мышц, несущих основную нагрузку, развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, общей и специальной выносливости, координации движений.Средства и

упражнения общей физической подготовки должны составлять неотъемлемую часть каждого занятия во всех учебных группах и во все периоды тренировки.
Подбор, содержание и дозировка упражнений зависят от уровня физического развития занимающихся, задач тренировочного периода, уровня физической подготовленности, возраста занимающихся и наличия материальной базы.

Строевые упражнения: построения и перестроения на месте, повороты на месте и в движении, размыкание в строю, ходьба и бег в строю.

Элементы акробатики: Перекаты,кувырки вперёд, назад. 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.

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 вперёд - 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 прогибанием 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 вперёд, - 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 вперёд со штангой на плечах, либо с гантелями у плеч; разведение прямых рук с гантелями в стороны - вверх из положения согнувшись вперёд; лёжа передней частью бёдер 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 - подъём гири с пола, сгибая и выпрямляя туловище и т.п.

Упражнения в равновесии.Упражнения на полу на уменьшенной опоре, на гимнастической скамейке, на бревне. Усложнение упражнений путём уменьшения площади опоры, повышение высоты снаряда, изменение исходных положений при движении по уменьшенной опоре. Передвижение по уменьшенной опоре с различными дополнительными движениями руками, ногами, туловищем. Передвижение по качающейся опоре. Передвижение по уменьшенной опоре с изменением скорости с поворотами и с предметами в руках. Передвижения вперёд на фоне раздражений вестибулярного анализатора с помощью вращений головой, туловищем. Прыжки в глубину с поворотами, прыжки в глубину с различными движениями руками, прыжки из различных исходных положений, прыжки в воду с закрытыми глазами или поясе. Поднимание на носки, передвижения, приседания с партнёром на плечах, передвижения с отягощениями в руках.

Упражнения для развития быстроты. Приводимые упражнения способствуют не только развитию специальной скорости нанесения ударов и передвижений, но и решают задачу борьбы с возможным образованием скоростного барьера у занимающихся.

Передвижение в паре, при условии сохранения назначенной дистанции одним из партнеров. Быстрое выполнение защит или ударов на сигнал тренера (свисток, хлопок, и т.п.). Бой с партнёром в перчатках и без них на удлиненной дистанции (не боевой). Нанесение серий ударов в максимальном темпе в течение 15 сек через 30 сек работы в спокойном темпе. Защита отклонами и уклонами от одиночных ударов, выполняемых в максимальном темпе, то же от двойных ударов. Совершенствование технико-тактических комбинаций с быстрым переходом от защитных действий к атакующим и наоборот.

Упражнения для развития выносливости. Развитие специальной выносливости боксёров базируется на упражнениях общей физической подготовки. Наиболее эффективны движения видов спорта, схожих по структуре с боксом: легкоатлетические виды (метание, толкание, различные виды бега), тяжёлая атлетика, лыжный спорт, плавание, велоспорт. Среди спортивных игр наиболее приемлемы гандбол, баскетбол, регби, причём направленное развитие выносливости предусматривает доведение времени игры до 1,5 часов и более.

Упражнения для развития ловкости. Развитие ловкости у боксёров может идти при работе на специальных снарядах, так и при работе в паре с партнёром.

Упражнения на снарядах: нанесение серий ударов по мешку; нанесение серий ударов по пневматической груше в различных направлениях.

Упражнение для развития гибкости. Развитию специальной гибкости боксеров способствуют как упражнения общей, так и специальной подготовки. Их применение призвано обеспечить подвижность позвоночного столба, сустава при укреплении мышечно-связочного аппарата. Этому способствует выполнение движений с большой амплитудой и использование дополнительных грузов и сопротивлений из средств общей физической подготовки. Основными средствами развития специальной гибкости являются упражнения в наклонах, отклонах, «нырках», выполняемых как под одиночные, так и серии ударов.

Упражнения для развития равновесия. Эффективное выполнение технико-тактических приемов существенно зависит от уровня развития вестибулярной системы

боксеров, влияющей на способность к сохранению подвижного равновесия в процессе ведения поединков. Динамическое равновесие играет основную роль в практике бокса, так как выполнение технических действий проходит на фоне постоянных перемещений.

Совершенствование динамического равновесия должно проходить по 2-м направлениям:

1). Тренировка систем, способствующих сохранению равновесия (зрительная ориентация, координация мышечных усилий, связанных с рецепцией кожи стопы и связочного аппарата суставов). С этой целью используются упражнения с учетом времени их выполнения также, как быстрое хождение по предметам с малой площадью опоры (гимнастическое бревно, брус, «кочки», канат и т.п.), исключив зрительную ориентацию; упражнения в балансировании (на качелях, «в бочке» и т.п.).

2). Снижение отрицательных влияний на процесс сохранения равновесия со стороны вестибулярной системы, путем повышения ее адаптации к специфическим боксерским движениям. Для этого в процессе разминки применяются следующие упражнения: продвижение вперед (5-6 см) после выполнения различных вращений, поворот, наклоны головой и туловищем; продвижение вперед с одновременным выполнением вращений, поворотов, наклонов головой и туловищем с последующим прохождением отрезков (5-6 см), исключив зрительную ориентацию. Многоразовое выполнение отклонов, уклонов, «нырков», сайдстепов, выполняемых в основной части тренировочных занятий, также способствуют повышению адаптации вестибулярного анализатора, что важно при подготовке соревнований, т.е. одновременно совершенствуется техника защитных движений.

Кроме того, в заключительной части занятий необходимо давать упражнения (в виде комбинированных эстафет) с сильными вестибулярными нагрузками: многочисленные кувырки, вращения в полу наклоне и приседе на одной ноге (вторая отставлена в сторону), гимнастическое «колесо», упражнения парной гимнастики. Целесообразно использовать в процессе разминки и упражнений преимущественного воздействия на различные отделы вестибулярной системы.

Упражнения для тренировки равновесия необходимо применять в процессе занятий всех периодов и во всех группах занимающихся, т.к. тренирующий эффект проходит после 2-х недельного перерыва.

3.3. Педагогический мониторинг эффективности учебно-тренировочного процесса.

Для оценки эффективности тренировочного процесса, качества освоения программного материала и уровня физической подготовленности используют метод педагогического наблюдения.

Важнейшие требования к педагогическому наблюдению:

- планомерность;
- целенаправленность;
- систематичность.

Количественные показатели освоения программы оценивается по журналу учета посещения тренировочных занятий. Качественные показатели определяются по результатам выполнения контрольно-переводных нормативов по ОФП.

Структура занятия. Тренировочное занятие строится по типу типовой структуры занятий.

Подготовительная часть. Данная часть тренировочного занятиявводит детей в работу, которая запланирована, организует их, устанавливает контакт между детьми и преподавателем. Организм спортсмена подготавливается к выполнению предстоящей физической нагрузке, т. е. к выполнению более сложных упражнений основной части урока. Для содержания первой части урока характерны строевые и порядковые упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в продвижении, упражнения на быстроту и точность реакции, на внимание и другие. Главная задача этой части занятия - четкая организация детей, приобретение ими навыков коллективного действия; эти упражнения воспитывают дисциплину, повышают внимание. Не стоит в один урок включать много строевых упражнений и нельзя давать все время одни и те же движения.

Основная часть. Задача основной части занятия - овладение главными, жизненно-необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению спортивного вида бокс. Также предусматривает развитие, и совершенствование ориентировки во времени и пространстве, координации движений, силы, быстроты, устойчивости, самостоятельности и других психофизических качеств. Наиболее характерны для этой части урока не только такие традиционные упражнения как ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии, упражнения для развития быстроты и точности, дыхательные упражнения, но и специальные упражнения. Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти, применяются упражнения, развивающие творческое мышление.

Заключительная часть. Задачи этой части занятия - завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести детей в более спокойное состояние. Основные средства - медленная ходьба, упражнения на восстановления дыхания.

Методические указания к проведению контрольно-переводных нормативов по ОФП.

С целью определения уровня общей физической подготовленности учащихся спортивно-оздоровительных организуется прием контрольно-переводных нормативов ежегодно, 2 раза в год — в начале и конце учебного года. Оценивается индивидуальная динамика уровня физической подготовленности.

Сдача контрольных нормативов проводится во время тренировочного занятия, содержание которого полностью посвящено определению уровня физической подготовленности.

Методика выполнения и приема контрольно-переводных нормативов

• *Бег на 30, 100 и 3000 м* выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух учащихся. Разрешается только одна попытка, время фиксируется с точностью до 0,1 с.

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

• *Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.* Выполняется максимальное

количество раз. И.п. - упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляет единую линию. Отжимание засчитывается, когда учащийся, коснувшись грудью пола,возвращается ви.п. При выполнении упражнения запрещены движения втазобедренных суставах.

• Из положения виса на перекладине *подъем прямых ног* до касания перекладины. Регистрируется максимальное количество подъемов ног. Подъем ног выполняется без предварительных размахов.

• *Толчок ядра руками* из положения боевой стойки сильнейшей и слабейшей рукой, толчок выполняется с места.

•*Жим штанги от груди* из положения лежа на скамейке, регистрируется вес полных (до выпрямления рук) выжиманий.

4. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Главной задачей в занятии с юными спортсменами является воспитание моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственная спортивная деятельность. Формирование чувства ответственности перед товарищами, обществом и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием волевых качеств.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, хорошее поведение в школе и дома - на все это обращать внимание тренер. Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет тренера-преподавателя. Тренер, работающий с юными спортсменами, должен быть особенно принципиальным и честным, требовательным и добрым, любить свою работу, всегда доводить начатое дело до конца.

Воспитательная работа в процессе тренировочной деятельности должна быть направлена на развитие и совершенствование значимых свойств личности. Она включает мероприятия, которые обеспечивают решение задач по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни, воспитания гражданственности и патриотизма.

Психологическая подготовка на данном этапе выступает как воспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением юных спортсменов во время учебно-тренировочных занятий и соревнований. На спортивно-оздоровительном этапе важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, дисциплины, самооценки. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных занятий. На конкретных примерах нужно убеждать юных спортсменов, что успех в современном спорте во многом зависит от трудолюбия. Психологическая подготовка в спортивно-оздоровительных группах направлена на преодоление чувства страха перед соперником, на воспитание умения проявлять волю, терпеть усталость и превозмогать боль.

Тренер-преподаватель должен успешно сочетать задачи физического и общего воспитания.

5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

5.1. Список литературы

1. Беленький А. Бокс. Большие чемпионы.- М.:,2008
2. Бокс. Правила соревнований. - М.: Федерация бокса России, 2014.
3. Бокс. Энциклопедия// Составитель Н.Н. Тараторин. - М.: Терраспорт, 1998
4. Все о боксе /Сост. Н.А. Худадов, И.В. Циргиладзе; под ред. Л.Н. Сальникова. - М., 2005.
5. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). - М.: Олимпия Пресс, 2013.
6. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2008.
7. Современная система подготовки боксёров/ В.И.Филимонов., М.,2009
8. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта бокс М.,2013г.
9.Филимонов В.И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования. - М.: ИНСАН, 2007.
10. Филимонов В.И. Современная система подготовки боксёров.- М.:,2009
11.Ширяев А.Г. Бокс учителю и ученику. Изд. 2-е перераб. и доп. СПб.: Изд-во «Шатон», 2010..
12.Щитов В.К. Бокс. Основы техники бокса.- Р.:, 2008

5.2. Ресурсное обеспечение программы

Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе

Министерство спорта РФ	www.minsport.gov.ru
Федерация бокса РФ	http://www.boxing-fbr.ru
Министерство ФКиС РО	http://www.donland.ru

Приложение 1

ИНСТРУКЦИЯ по технике безопасности
при проведении учебно-тренировочных занятий по боксу

ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

1.1. К проведению учебно-тренировочного занятия по боксу допускается тренер-преподаватель, прошедший ежегодную медицинскую комиссию и инструктаж по технике безопасности.

1.2. Опасные факторы:

- травмы при несоблюдении правил по боксу;
- травмы при выполнении упражнений на влажной поверхности покрытия ринга;
- наличие посторонних предметов в зале и на ринге.

1.3. Спортивный зал должен быть обеспечен огнетушителями и аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

1.4. Правильная организация и проведение тренировочных занятий.

1.5. Последовательное и прочное освоение воспитанниками технико-тактических действий и защитных приемов.

1.6. После проведения учебно-тренировочных занятий по боксу принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

2.1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.2. Проверить санитарно-гигиенические условия в местах занятий.

2.3. Стены спортивного зала должны быть ровными, без выступающих частей и фрагментов (штырей, крюков и т.п.)

2.4. Проверить исправность ринга, спортивного инвентаря, одежды и обуви воспитанников.

2.5. Ознакомить воспитанников с правилами поведения и техникой безопасности во время учебно-тренировочного занятия.

2.6. Проверить наличие необходимых защитных приспособлений: капы, шлема, бандажа, эластичных бинтов, перчаток.

2.7. Проверить состояние здоровья воспитанников перед тренировкой.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

3.1. Правильное проведение разминки с соответствующей подготовкой мышечного и связочно-суставного аппаратов к работе.

3.2. Не выполнять технических действий и не проводить спарринг без тренера-преподавателя.

3.3. Не выполнять технических действий без самостраховки.

3.4. Правильное бинтование рук и применение защитных приспособлений.

3.5. Правильный подбор спарринг партнеров.

3.6. При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений. Соблюдать дисциплину на занятиях.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

4.1. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, эвакуировать воспитанников из спортивного зала и сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть. Приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.

4.2. При получении учащимися травмы немедленно оказать помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИЮ ЗАНЯТИЙ

5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.2. Снять спортивную одежду и спортивную обувь.

5.3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Утверждаю:
Директор МБУ ДО СШ № 2
_____Шульга А.Н.
01.09.20__г.

ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК

распределения учебных часов для СОГ отделения бокса на 20__-20__ учебный год

		СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	КОЛИЧЕСТВО УЧЕБНЫХ ЧАСОВ ПО МЕСЯЦАМ												ВСЕГО
			9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
ТЕОРИЯ	1.	Влияние занятий ФКиС на растущий организм	1												**1**
	2.	Требования ТБ при занятиях боксом		1											**1**
	3.	История развития бокса в России и за рубежом			1										**1**
	4.	Травмы в боксе и их профилактика				1									**1**
	5.	Гигиена, медицинский контроль и самоконтроль в боксе			1										**1**
	6.	Стиль и манера ведения боя выдающимися боксерами России и мира						1							**1**
	7.	Правила соревнований по боксу, ЕВСК	1												**1**
	8.	Спортивные снаряды и их назначения, оборудование и инвентарь для занятий боксом								1					**1**
	9.	Основы психологии в боксе					1				1				**2**
		Итого теории:	**2**	**1**	**2**	**1**	**1**	**1**	**0**	**1**	**1**	**0**	**0**	**0**	**10**
ПРАКТИКА	1.	ОФП	11	11	12	12	12	12	12	12	12	14	14	14	**148**
	2.	СФП	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	**60**
	3.	Технико-тактическая подготовка: Основные положения боксера(положения кулака, боевая и учебная стойка, передвижения);	2	2	2	2									**8**
		Обучение техники и тактики одиночный ударов и защита от них, их практического применение и совершенствование в бою на дальней дистанции;		2	2	2									**6**
		Техника и тактика боя на дальней дистанции, одиночные прямые и левый боковой (правый боковой при правостороннем боевом положении;				2	2								**4**
		Техника и тактика ведения боя на средней дистанции одиночными боковыми ударами в голову и туловище. Защита от них подставками, нырками, уклонами и шагами назад с ответными контрударами;					2	2							**4**
		Техника и тактика ведения боя на средней дистанции одиночными ударами снизу в голову и туловище и защита от них;						2	2						**4**
		Атака сериями из двух ударов на дальней и средней дистанциях и защита от них;							2	2					**4**
		Техника и тактика ведения боя на ближней дистанции, умение входа и выхода из нее, блокировка действий противника, короткие удары и защита от них.								2	2				**4**
	4.	Медицинский контроль		2					2						**4**
	5.	Контрольные занятия и тесты	2								2				**4**
		Итого практики:	**20**	**22**	**21**	**23**	**21**	**21**	**23**	**21**	**21**	**19**	**19**	**19**	**250**

		ИТОГО ВСЕГО ПО МЕСЯЦАМ	**22**	**23**	**23**	**24**	**22**	**22**	**23**	**22**	**22**	**19**	**19**	**19**	**260**

Зам. директора по УВР: Н.А.Ушакова

Старший тренер отделения: А.Ф.Воробьев