Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа единоборств «Олимпиец»
МБУ ДО СШ «Олимпиец»

Принята
Педагогическим советом
Протокол от 10.08 № 1
2023

Утверждена
Директор МБУ ДО СШ «Олимпиец»
_____ А.Д. Тюлькова

«01» сентября 2023

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «Бокс»

г. Канск, 2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка
- характеристика вида спорта бокс
- отличительные особенности и специфика организации обучения
- организационно- методические указания
- структура системы многолетней подготовки (этапы, периоды)
- минимальный возраст детей для зачисления на обучение
- минимальное количество детей в группах

Учебный план
Продолжительность и объемы реализации Программы
Навыки в других видах спорта
Соотношение объемов тренировочных работ

Методическая часть
- этапы подготовки (содержание и методика)
- требования техники безопасности
- объемы максимальных тренировочных нагрузок

Система контроля и зачетные требования Программы
- комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы
-методические указания промежуточной и итоговой аттестации

Требования к условиям реализации программы

Информационное обеспечение
- нормативные документы
- учебно- методическая литература
- перечень интернет - ресурсов

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа единоборств «Олимпиец».

МБУ ДО СШ «Олимпиец» является муниципальным бюджетным учреждением, которое в соответствии с лицензией и Уставом реализует дополнительную общеразвивающую программу по виду спорта бокс в области физической культуры и спорта.

Данная Программа разработана с учетом требований современных нормативных документов, регулирующих деятельность в сфере образования, физической культуры и спорта: Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Постановление Правительства РФ от 28.10.2013г.№ 966, Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013г. № 1008, Приказ Министерства спорта РФ от 12.09.2013 г. № 730, Приказ Министерства спорта РФ от 12.09.2013 г. № 731, Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 г. (СанПиН).

Данная Программа – нормативно- правовой документ, характеризующий систему организации образовательной деятельности, общий объем, порядок содержания изучения, формы, методы и приемы организации учебно- тренировочного процесса, с учетом Федерального стандарта по боксу, устанавливает совокупность требований к спортивной подготовке по боксу.

Программа предусматривает образовательную деятельность с детьми старшего дошкольного и обучающимися старшего возраста.

1. Характеристика вида спорта

Бокс – спортивное единоборство, кулачный бой по особым правилам, в специальных мягких перчатках. Родина современного бокса – Англия (XVI – XVII в.в.). В программе Олимпийских игр бокс (мужской и женский) включен с 1904 года, Чемпионаты мира проводится с 1974 г., Европы – с 1924 г. История развития бокса в нашей стране начата в 1913 году, когда впервые в Петербурге было разыграно Первенство России.

Бокс - один из наиболее массовых олимпийских видов спорта. Большая популярность бокса объясняется его зрелищностью, высоким эмоциональным накалом спортивной борьбы. Бокс- вид спорта, имеющий огромное воспитательное, оздоровительное и прикладное значение. Занятия боксом в полной мере обеспечивают: укрепление здоровья, всестороннее гармоничное развитие юных спортсменов, привитие здорового образа жизни, необходимых условий для личностного развития детей, нравственного воспитания, морально-волевых качеств, формирование жизненно-важных двигательных умений и навыков.

2. Специфика организации обучения

Программа сохраняет преемственность подходов и принципов, содержит необходимые данные, отвечающие современным требованиям:

- Развитие интереса к физической культуре, к ежедневным занятиям и подвижным играм, знакомить с некоторыми спортивными событиями в стране;
- Содействие постепенному освоению ими техники движений;
- формирование представлений о разнообразных способах их выполнения;
- целенаправленно формировать физические качества (ловкость, быстроту, силу, гибкость, общую выносливость);
- воспитывать положительные черты характера, нравственные и волевые качества (настойчивость, самостоятельность, смелость, честность, взаимопомощь, трудолюбие);
- учить проявлять активность в разных видах двигательной деятельности (организованной и самостоятельной);
- учить чередовать подвижную деятельность с менее интенсивной и отдыхом.

Перспективное планирование разработано с учетом требований постепенного диапазона осваиваемых физических упражнений и возрастания их сложности.

Планы учебных занятий основаны на повторно- кольцевом принципе планирования. Его реализация предусматривает неоднократное повторение основных видов упражнений (ОВУ) в течение календарного года. Такие упражнения повторяются несколько раз, но с усложнением условий их выполнения:

- увеличивается продолжительность выполнения упражнения;
- возрастает количество повторений; повышается быстрота движений;
- сокращаются паузы пассивного отдыха или организуется активный отдых;
- возрастает координационная сложность упражнения.

Программный материал представлен в виде современных технологий. Под технологиями понимается набор операций по формированию знаний, умений и навыков, направленных на укрепление здоровья обучающихся.

1.*Здоровьесберегающие технологии.* Применение их обеспечивает создание безопасных условий для занятий и рациональную организацию образовательного процесса (с учетом возрастных, половых, индивидуальных особенностей при соблюдении гигиенических требований».

2.*Технологии обучения здоровью.* Включают гигиеническое обучение (правильное питание, гигиена тела), обучение жизненным навыкам в общении (управление эмоциями, разрешение конфликтов), осознанное

соблюдение техники безопасности на занятиях, профилактику вредных привычек.

3. *Технологии воспитания физической культуры и укрепления здоровья.* Усиливают воспитание у занимающихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формируют представление о здоровье как ценности, стимулируют мотивацию на ведение здорового образа жизни, ответственность за собственное здоровье.

4.*Оздоровительные технологии.* Направлены на решение задач укрепления физического здоровья обучающихся, разделяются на два вида: спортивно-оздоровительные (средствами бокса и других видов спорта) и физкультурно- оздоровительные (средствами для профилактики основных нарушений в состоянии здоровья).

Задачи спортивно- оздоровительного этапа:

- привлечение максимально возможного количества занимающихся различного возраста к систематическим занятиям боксом;
- формирование у занимающихся основ здорового образа жизни, гигиенической культуры и профилактика вредных привычек;
- всестороннее гармоническое развитие личностных и физических качеств у занимающихся, укрепление их здоровья и закаливание организма;
- освоение теоретических знаний сферы физической культуры и избранного вида спорта - бокс, формирование двигательных умений и навыков.
- отбор перспективных юных спортсменов для зачисления в группы начальной подготовки и дальнейшей спортивной специализации.

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.

Зачисление в спортивно- оздоровительные группы

На спортивно- оздоровительный этап в группы (СО) зачисляются дети с 6 до 18 лет, имеющие медицинский допуск к занятиям в спортивной школе, желающие заниматься боксом, не достигшие возраста для зачисления в группы начальной подготовки, а так же не прошедшие конкурсный отбор для обучения по дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта бокс.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Тренировочная деятельность организуется в течение всего календарного года, включая каникулярное время в соответствии с календарным учебным графиком, годовым учебным планом и календарем спортивно-массовых мероприятий. Годовой учебный план рассчитан на 52 недели

План – график распределения учебных часов

Содержание занятий	***Спортивно-оздоровительный этап***
	Количество часов в год
	6
Теоретическая подготовка	12
Общая физическая подготовка	160
Специальная подготовка	46
Избранный вид спорта	
Техническая и психологическая подготовка	30
Аттестация: промежуточная, итоговая	6
Участие в соревнованиях	8
Другие виды спорта, подвижные игры	20
Самостоятельные занятия обучающихся	30
Общее количество часов в год	312

Основными формами тренировочного процесса являются групповые, тренировочные занятия, участие в соревнованиях.

Методическая часть

1. ***Режим тренировочной работы***

Год о бучения	Возраст занимающихся	Количество часов в неделю	Количество тренировок в неделю	Общее количество часов в год	Наполняемость группы (чел)
1-й год	6-18	6	3	312	15 - 20

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

- положительная динамика показателей уровня физической подготовленности

Задачи:

1. Умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр.
2. Умение развивать специфические физические качества в избранном виде спорта и подвижных игр.

3. Умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений.
4. Навыки сохранения собственной физической формы.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке спортсменов.

Цель теоретической подготовки на спортивно-оздоровительном этапе - привить интерес к избранному виду спорта, формирование культуры здорового образа жизни, умений применять полученные знания в тренировочном процессе в жизни.

Теоретические знания даются непосредственно на тренировочном занятии, а так же в форме дискуссий, бесед. Эти занятия органически связаны с физической, технической, тактической подготовками.

Программный материал по теоретической подготовке объединен в систему многолетней подготовки, построен с учетом возраста занимающихся и распределен на весь период обучении.

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 упражнений, методики обучения, правил соревнований.

План теоретической подготовки

№		Тема
1	Физическая культура и спорт	Физическая культура как часть общей культуры общества. Ее значение для укрепления здоровья, всестороннего физического развития, подготовки к труду и защите Родины.
2	Краткий обзор развития бокса	История формирования бокса. Сведения о развитии бокса. Лучшие спортсмены школы, участие Российских спортсменов в международных соревнованиях.
3	Краткие сведения о строении и функциях организма.	Скелет человека. Форма костей. Суставы. Мышцы. Связочный аппарат. Деятельность мышц. Прикрепление к мышцам.
4	Общие понятия о гигиене.	Гигиенические требования к занимающимся. Личная и общественная гигиена. Гигиена мест занятий. Причина травм. Предупреждение травм.
5	Основы требований безопасности.	Техника безопасности на занятиях в спортивном зале. Техника безопасности на занятиях боксом. Правила поведения при пожаре, угрозе террористических актов. Места занятий. Оборудование и инвентарь.

		Форма боксера, правила ухода за ними.
6	Врачебный контроль и самоконтроль	Знание и содержание врачебного контроля. Порядок осуществления врачебного контроля в МБУ ДО СШ «Олимпиец»
7	Общие понятия о технике. Правила соревнований.	Технический арсенал боксера: удары. Терминология бокса. Значение соревнований, их цели и задачи. Виды соревнований.
8	Воспитательное значение обучения	Взаимосвязь воспитания и обучения. Роль коллектива в воспитании и обучении.
9	Морально-волевая подготовка	Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий спортом: сознательность, уважение к старшим, смелость, выдержка, решительность, настойчивость.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общая и специальная физическая подготовка (ОФП)

Под общей физической подготовкой понимают процесс, направленный на достижение высокой степени развития физических качеств (силы, быстроты, ловкости, выносливости и гибкости).

- 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, отжимание в упоре лежа, приседания на одной и двух ногах. Упражнения на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью и без помощи ног.

- 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, прыжки в длину и высоту с места.

- 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, перелезанием.

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

- Упражнения других видов спорта.

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

- Подвижные игры и эстафеты.

Специальная физическая подготовка (СФП)

Упражнения для развития быстроты: бег с низкого старта на 15 м, 30 м,

Упражнения для развития специальной выносливости.

- продолжительные бои с тенью; бой с тенью с короткими паузами между раундами (3-7 раунда), упражнения на легких и тяжелых снарядах.
- упражнения для развития гибкости: различные маховые движения руками и ногами в сагиттальной и фронтальной плоскостях; покачивания в выпаде, шпагат; различные вращения и наклоны туловища. Основными средствами развития специальной гибкости являются упражнения в наклонах, отклонениях, уклонах, «нырках», выполняемые как одиночные так и серии ударов.

Технико-тактическая и психическая подготовка

Основными принципами работы тренера на данном этапе являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному.

Наиболее эффективные упражнения (в порядке повышения сложности):

- разучивание, освоение боевой стойки и передвижений;
- имитация выполнения прямых ударов левой и правой в голову и защита от них;
- применение изученного материала.

Воспитание дисциплинированности следует начинается с первых занятий. Психологическая подготовка на данном этапе направлена на преодоление чувства страха перед соперником, на воспитание умения проявлять волю, терпеть усталость и превозмогать боль.

Требования техники безопасности при организации образовательного процесса

Общие требования безопасности

- К занятиям по боксу допускаются дети, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
- При проведении занятий соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
- При проведении занятий по боксу возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:
- травмы при падении;
- травмы в связи с неиспользованием средств защиты;
- травмы при выполнении упражнений без разминки.
- При проведении занятий по боксу должна быть медицинская аптечка, с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.
- В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и с ними проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

2. *Требования безопасности перед началом занятий*

- Надеть спортивную форму.
- Провести разминку.
- Надеть необходимые средства защиты.

3. *Требования безопасности во время занятий*

- При выполнении заданий находиться только на указанном месте.
  Во избежание столкновений с занимающимися соблюдать безопасное расстояние между парами.
  Не выполнять приёмы на неровном, скользком покрытии, не приземляться при падении на руки.
  Перед выполнением упражнений посмотреть, нет ли посторонних людей в секторе выполнения приёма, на ковре не должно быть посторонних предметов.
  Не начинать каких либо действий без команды тренера-преподавателя.
  Не покидать место занятий без разрешения тренера-преподавателя

Основные причины травматизма

1. *Нарушение правил организации занятий*

- нахождение детей в спортивном зале без присмотра тренера-преподавателя и неорганизованный выход из зала;
- самостоятельный доступ к снарядам и тренажерам;
- неправильный выбор преподавателем места при проведении занятия, когда часть занимающихся находится вне его поля зрения;
- недостаточные интервал и дистанция между занимающимися при выполнении групповых упражнений.

2. Нарушения в методике преподавания

- Форсированное обучение сложным, связанным с риском и психологическими трудностями для занимающихся без достаточной подготовки;
- Чрезмерная нагрузка на занимающихся в ходе занятия, связанное с этим значительное утомление, приводящее к снижению концентрации внимания;
- Излишнее эмоциональное возбуждение, вызванное выполнением сложных упражнений, игр, эстафет.

Методические рекомендации по организации тренировочного процесса.

Значительное омоложение контингента спортсменов, произошедшее в последние годы, создало предпосылки для обязательного осуществления начальных занятий на спортивно-оздоровительном этапе подготовки.

Основная цель этого этапа - обеспечение отбора, физической и координационной готовности к простейшим упражнениям (общеразвивающим и специальным).

На этом этапе целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и направленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом сенситивных периодов развития физических качеств у юных спортсменов, достигая тем самым единства общей и специальной подготовки.

Физические качества и сенситивные периоды их развития

Морфофункциональные показатели и физические качества	Возраст в годах (мальчики)												
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Рост							+	+	+	+			
Мышечная масса							+	+	+	+			
Быстрота				+	+	+				+	+	+	+
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+	+	+			
Сила								+	+		+	+	+
Выносливость (аэробные возможности)			+	+	+					+	+	+	+
Анаэробные возможности										+	+	+	+
Гибкость	+	+	+	+	+						+	+	+
Координационные способности				+	+	+	+					+	+
Равновесие	+	+	+	+	+	+	+	+	+				

Следует учитывать, что у девочек сенситивные периоды энергетических предпосылок формирования физических качеств наступают на 1 год раньше, чем у мальчиков.

Особенности обучения. Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

Система контроля и зачетные требования

Упражнения	6-9 лет	10-14 лет	15-18 лет
Бег 30 м (сек)	8,4и мен.	7,2 и мен.	5,8 и мен
Челночный бег 3х10 м (сек)			
Прыжок в длину с места (см)	100 и бол.	140 и бол.	200 и бол.
Подтягивание из виса на перекладине	1 и бол.	2 и бол	3 и бол.

Организация промежуточной и итоговой аттестации

Аттестация обучающихся проводится в соответствии с календарным учебным графиком. Промежуточная аттестация проводится 2 раза: в

начале и середине учебного года. Итоговая аттестация проводится по завершении обучения – 1 раз в год после освоения программы.

Требования к условиям реализации программы

- Кадры (уровень квалификации)
- Материально- техническая база
- Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем
- Наличие спортивного зала
- Наличие раздевалок
- Осуществление медицинского контроля

Информационное обеспечение

Методическая литература:

1. Акопян А.О., Калмыков Е.В., Кургузов Г.В., Панков В.А., Родионов А.В.;
Черкасов А.С. Бокс: Примерная программа. – М.: Советский спорт, 2005;
2. Батлер Ф. Наследство чемпионов / Ф. Батлер. - М.: 1992;
3. Градополов К.В. Бокс / К.В. Градополов. -М.: ФиС, 1956;
4. Градополов, К.В. Бокс / К.В. Градополов. -М.: ФиС, 1965;
5. Денисов Б.С. Техника основы мастерства в боксе / Б.С. Денисов. -М.: ФиС, 1957;
6. Джераян Г.О. Совершенствование техники и тактики боксера / Г.О. Джераян; М.: ФиС, 1955;
7. Джераян Г.О. Техническая подготовка боксера / Г.О. Джераян М.: ФиС, 1978;
8. Джераян Г.О., Худадов Н.А. Предсоревновательная подготовка боксера /
Г.О. Джераян Н.А. Худадов. -М.: ФиС, 1971;.
9. Кливленко В.М. Быстрота в боксе / В.М. Кливленко. - М.: ФиС, 1996.
10. Никифоров Ю.Б. Эффективность тренировки боксеров / Ю.Б. Никифоров. -М.: ФиС,1987;
11. Огуренков В.И. Левша в боксе / В.И. Огуренков. - М.: ФиС, 1959;
12. Огуренков Е.И. Ближний бой в боксе / Е.И. Огуренков. -М.: ФиС, 1968.
13. Романенко М.И. Бокс / М.И. Романенко. -М.: ФиС, 1974;
14. Филимонов В.И. Физическая подготовка / В.И. Филипов. -М.: МГРИ, 1990;
15. Худадов Н.А., Цергиладзе И.В. Быстрота в боксе / Н.А. Худадов И.В. Цергиладзе. - М.: ФиС,1966.