УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА БЕРЕЗНИКИ
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеский Центр «Каскад»

СОГЛАСОВАНО
Педагогическим советом
МАУ ДО ДЮЦ «Каскад»
Протокол № 1
от 30 августа 2023г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МАУ ДО ДЮЦ «Каскад»
_____В.А.Трынкина
Приказ № 304-од от 01.09.2023г.

Дополнительная общеразвивающая программа
«Бокс»

Направленность: физкультурно-спортивная.
Возраст обучающихся: 7-17 лет.
Срок реализации: 3 года.

Составители: педагог дополнительного образования Бескиерь Вячеслав Иванович, методист Наставникова Татьяна Александровна.

БЕРЕЗНИКИ 2023

ПАСПОРТ
дополнительной общеобразовательной программы

Название программы	«Бокс»
Вид программы	Модифицированная
Уровень Программы	Стартовый
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Продолжительность образовательного процесса	3 года
Возраст обучающихся	7-17 лет
Название творческого объединения	«Бокс»
Г од основания творческого объединения	2020 год
Цель программы	Создание условий для расширения физического и психологического потенциала, укрепления здоровья, стимуляции развития и проявления физических способностей обучающегося посредством привлечения к занятиям боксом
Аннотация программы	Образовательная программа «Бокс» содействуют выявлению и раскрытию способностей обучающихся в физкультурно-спортивной деятельности. Программа способствует удовлетворению индивидуальных потребностей детей в нравственном и физическом совершенствовании, формированию культуры здорового и безопасного образа жизни, укреплению здоровья.

1. Комплекс основных характеристик
1.1. Пояснительная записка

Приоритетной задачей Российского государства признана всемерная поддержка физической культуры и массового спорта, которые являются наиболее экономически рентабельным средством спортивно-оздоровительного воздействия на население всех возрастов. Но сегодня здоровье российского населения, и, прежде всего подрастающего поколения, оставляет желать много лучшего. Поэтому в нашей стране функционирует широкая сеть учреждений дополнительного образования, реализующих программы дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности.

Актуальность программы Насыщенность и сложность школьной программы, технический прогресс, неблагоприятная экология способствуют развитию хронического дефицита двигательной активности школьников. Эта реальная угроза их здоровью и физическому здоровью. Недостаток движений в жизни детей среднего и старшего школьного возраста ведет к отчетливому снижению общей устойчивости организма к простудным заболеваниям, избыточному весу, раннему проявлению хронических заболеваний.

Забота о здоровье детей вызывает необходимость совершенствования работы по физическому воспитанию, поиска и применения разнообразных средств, форм и методов не только в образовательных учреждениях, но и в учреждении дополнительного образования детей.

Десятки тысяч детей и подростков проходят курс обучения боксу, осваивают технику и тактику, разносторонне физически развиваются, получают навыки соблюдения режима, оздоравливают свой организм, вырабатывают трудолюбие, силу воли, самостоятельность, т.е. качества, необходимые в дальнейшей успешной жизнедеятельности.

Систематические занятия боксом можно широко использовать в целях воспитания всесторонне развитых, целеустремленных, смелых, энергичных и дисциплинированных людей. Преподаватель (тренер) должен умело сочетать

учебно-тренировочную и воспитательную работу, формировать у своих учеников понимание бокса как вида спорта, в котором побеждает не грубая сила, а искусство владения техникой и тактикой.

Программа «Бокс» является модифицированной дополнительной общеразвивающей программой физкультурно-спортивной направленности. По уровню сложности программа является стартовой и рассчитана на начальный уровень освоения.

Учебный план и содержание программы опирается на материалы дополнительной общеразвивающей программы «Юный боксер», разработанной учебно-методическим отделом ДЮСШ п. Емельяново.

Программа разработана на основе следующих документов:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012;
- Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ № 1726-р от 04.09.2014);
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196);
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242);
- СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (постановление главного санитарного врача РФ от 04.07.2014);
- «Положение о структуре, порядке разработки, утверждения и сопровождения, дополнительных общеразвивающих программ МАУ ДО ДЮЦ «Каскад».

Отличительные особенности программы:

- программа является первой ступенью в обучении подростков базовым приемам бокса;

- содержание обучения составлено с учетом расширения и углубления физической подготовки, полученной в общеобразовательной школе;

- разновозрастной состав обучающихся в группах;

- большое внимание уделяется общефизической подготовке, специальным упражнениям;

- воспитательный аспект программы направлен на формирование у обучающихся трудолюбия, порядочности, ответственности, аккуратности, патриотизма, а также навыков культуры поведения и бесконфликтного общения.

Новизна программы заключается в следующем:

- включение в содержание программы технической составляющей (в рамках раздела «Теоретическая подготовка» обучающиеся знакомятся с возможностями использования информационных технологий в современном спорте);

- включение в содержание обучения раздела «Итоговые занятия и мероприятия», в рамках которого осуществляется практическая деятельность по закреплению содержания обучения и воспитания - сдача контрольных нормативов, участие в мероприятиях гражданско-патриотического профиля (приложение 1);

- в рамках выстраивания модели сетевого взаимодействия программой запланировано освоение учебного материала с использованием ресурсов таких организаций как: Федерации бокса г. Березники и Пермского края, КСЦ «Азот» г. Березники, ПОУ «Березниковский региональный центр ДОСААФ России», Отдел военного комиссариата Пермского края по г. Березники, Отряд мобильный особого назначения ГУ МВД России по Пермскому краю (дислокация г. Березники), местное и региональное отделение местное отделение ВВПОД «ЮНАРМИЯ», общественное объединение «Союз ветеранов боевых действий».

Адресат программы

Данная программа рассчитана на подростков среднего школьного возраста, 7-14 лет. В объединение зачисляются юноши и девушки без специальной подготовки, имеющие допуск врача. Занятия юношей и девушек осуществляются совместно. Наполняемость групп - 15 человек.

При построении образовательно-воспитательного процесса необходимо учитывать психологические характеристики детей всех представленных возрастных категорий, уровни их физического развития и потребности.

Особенностью комплектования групп является их разновозрастной характер. Создание временного единого разновозрастного детского коллектива имеет большие «плюсы». Именно здесь можно взрастить заботу старших детей о младших, взаимовыручку, уважительное отношение друг к другу. Дети активно участвуют в различных видах деятельности: спортивной, соревновательной, игровой, воспитательной.

Среди основных преимуществ разновозрастных групп можно выделить:

- общение со сверстниками;
- соревновательность во взаимоотношениях взаимоотношений с ребятами не своего возраста, чего нет в отношениях с родителями и сверстниками;
- эффективный вид эмоционального контакта;
- атмосфера солидарности, товарищеской взаимопомощи с разными возрастами, обеспечивающая автономизацию от взрослых, придающая отношениям чувство эмоционального благополучия и устойчивости.

В подростковом возрасте обучающиеся ощущают свою принадлежность и причастность к определенной социальной группе. Они уже не просто подражают в поведении старшим, а анализирует и оценивает историю, традиции, существующую систему ценностей и мораль того общества, которое его воспитывает. Эта сложная работа вызывает у ребенка яркий эмоциональный отклик. В этот период ярко проявляются нравственные, интеллектуальные и патриотические чувства.

В этот период следует учитывать, что именно в подростковом возрасте возникают глубокие, действенные, устойчивые интересы, развивается самостоятельность, исполнительность и дисциплинированность. Также в этом возрасте происходят существенные сдвиги в мыслительной деятельности: увеличивается объем внимания, памяти, происходит развитие наблюдательности. Они отличаются неустойчивостью в психоэмоциональном состоянии, неуравновешенностью характера, поэтому предметом заботы педагога является воспитание волевых качеств личности. Индивидуальный подход предполагает учет особенностей возраста, типа нервной деятельности, темперамента, характера.

В работе с каждым участником программы педагогу следует найти ту психологическую установку в их обучении, которая дает им возможность преодолевать им противоречия своего характера, различные трудности на их жизненном пути.

Срок реализации программы: 3 года.

Объем программы: 1, 2 год обучения - 144 часа в год, 3 год обучения - 216 часов в год.

Режим занятий: на первом-втором году обучения занятия проводятся два раза в неделю по 2 академических часа с перерывом 10 минут (36 учебных недель, 4 часа в неделю - 144 академических часа в год). На третьем году обучения занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа с перерывом 10 минут (36 учебных недель, 6 часов в неделю - 216 часов в год).

К занятиям допускаются дети, не имеющие медицинских противопоказаний, что подтверждает медицинская справка.

Форма обучения: очная, также возможно использование дистанционных форм обучения.

Формы организации образовательного процесса: индивидуальная, групповая, коллективная.

Формы проведения занятий: теоретические занятия, практические занятия (групповые учебные, учебно-тренировочные, контрольные занятия, соревнования).

Выбор формы проведения занятия зависит от контингента обучающихся, задач и условий подготовки.

Теоретические занятия могут проводиться самостоятельно или в комплексе с практическими занятиями (в виде объяснения, беседы, рассказа в начале практического урока).

На учебных занятиях усваивается новый материал, осуществляется обучение основам техники и тактики бокса.

На учебно-тренировочных занятиях, наряду с изучением нового материала и закреплением ранее изученного, особое внимание уделяется повышению общей и специальной подготовленности спортсменов.

Контрольные занятия обычно проводятся два раза в учебном году в конце каждого полугодия. На контрольных занятиях обучающимися сдаются зачеты по технике бокса, контрольные нормативы по общей физической подготовке.

Соревнования проводятся с целью формирования у обучающихся соревновательного опыта и определения рейтинга каждого участника.

При определении учебных и соревновательных нагрузок необходимо учитывать фазы развития того или иного физического качества:

Физические качества	Возраст, лет				
	10	11	12	13	14
Рост			+	+	+
Мышечная масса			+	+	+
Быстрота	+	+			
Скоростно-силовые качества	+	+	+	+	+
Сила			+	+	+
Выносливость	+				
Г ибкость	+				
Координация	+	+	+		

Равновесие	+	+	+	+	+

С учетом данных периодов развития физических качеств детей и подростков определяется преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения.

Особенности организации учебно-тренировочного процесса

Поскольку учебные занятия должны разносторонне воздействовать на организм занимающихся, их надо строить комплексно, строго придерживаясь определенных правил:

- учитывать состав занимающихся, их пол, физическое развитие и физическую подготовленность;

- правильно сочетать средства и формы физической культуры с учётом возрастных особенностей;

- соблюдать преемственность задач, средств и методов тренировки детей и подростков;

- из года в год увеличивать удельный вес объема специальной физической подготовки (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и, соответственно, уменьшать удельный вес средств общей физической подготовки;

- в течение всего периода обучения соблюдать рациональный режим, обеспечивать гигиену занятий и быта, организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья обучающихся и их физическим развитием.

Нагрузка на занятиях должна увеличиваться постепенно. Во вводно-подготовительной части педагог подготавливает организм обучающихся к выполнению учебных и воспитательных задач, реализуемых в основной части. В конце занятий уделяется до 15 мин. для постепенного перехода в более спокойное состояние.

Упражнения, требующие физического напряжения, должны чередоваться с упражнениями на релаксацию (мышечное расслабление).

Вначале упражнения выполняются в медленном темпе, чтобы занимающиеся могли получить правильные ощущения о разучиваемом движении.

Исправляя ошибки, следует выделять характерные для данного упражнения особенности.

Занятие должно строиться на основе занимательности, для создания положительной атмосферы на каждых занятиях, что благоприятно повлияет на отношение занимающихся к спортивной подготовке и будет способствовать формированию привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Для предотвращения травматизма на занятиях необходимо соблюдать следующие основные положения:

- проводить общую разминку (вводно-подготовительная часть занятия) с целью всесторонней подготовки организма к учебно-оздоровительным и учебно-тренировочным занятиям;

- соблюдать последовательность на занятиях;

- учитывать индивидуальные особенности, физическую подготовку и состояние здоровья детей;

- не допускать нарушение дисциплины на занятиях;

- следить за регулярностью медицинского осмотра;

- правильно использовать, беречь инвентарь и оборудование.

Одним из разделов учебного плана программы является психологическая подготовка, которая предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитиеспортивного интеллекта, психологическихфункций. Основными задачами психологической подготовки являются:

- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование установки на тренировочную деятельность;

- формирование волевых качеств спортсмена;

- совершенствование эмоциональных свойств личности, преодоление сложных эмоционально-волевых состояний (перевозбуждение, апатия, неуверенность, боязнь поражения);

- преодоление психологических барьеров.

Средства психологической подготовки:

- Средства воздействия на интеллектуальную сферу;
- Средства воздействия на коррекцию перцептивно-психомоторной сферы;
- Средства воздействия на эмоциональную сферу;
- Средства воздействия на волевую сферу;
- Средства воздействия на нравственную сферу.

Основные методы психологического воздействия: вербальные, образные, вербально-образные. Здесь могут применяться такие средства, как:

- создание психических внутренних опор (при необходимости создать определенную уверенность в собственных силах при сочетании таких индивидуальный свойств, как сенситивность, неуравновешенность, эмоциональная реактивность, тревожность; оптимизировать актуальные психические состояния);

- рационализация (эффективна при работе с особо мнительными, отличающимися повышенной сенситивностью и эмоциональной реактивностью, особенно в период проведения контрольных испытаний, спаррингов, соревнований);

- сублемация (искусственное вытеснение одного настроения другим, изменение целевой установки);

- деактуализация (искусственное занижение силы соперника);

- отвлечение сознания от стресс-факторов;

- аутотренинг;

- самоконтроль за состоянием мышц и дыхания;

- релаксация.

Относительно самостоятельным подвидом психического управления и воздействия является секундирование - форма вербальных (словесных) воздействий тренера на воспитанника в экстремальных условиях подготовки к бою или в перерывах самого боя. Здесь большую роль играет принцип индивидуального подхода. Секундирование начинается за 20-30 минут до начала боя. Процедура секундирования включает в себя следующие компоненты:

- информация о сопернике;

- анализ опыта удачной или неудачной борьбы с данным соперником в сравнении с сегодняшним состоянием самого спортсмена и соперника;

- рекомендации по наиболее подходящим средствам противодействия данному сопернику;

- обсуждение наиболее вероятного течения поединка и тактики поведения при тех или иных вероятных его изменениях;

- формирование эмоционально окрашенного отношения к сопернику и к предстоящему поединку;

- формирование состояния психической готовности к поединку.

При секундировании во время перерыва важной является задача изменить психическое состояние спортсмена или создать условия, чтобы оно не ухудшилось в последующем. Важно подсказать спортсмену, какие тактические задачи он решал успешно, а какие требуют корректировки. Необходим хладнокровный анализ допущенных ошибок с указанием реальных путей исправления ситуации.

Волевые качества боксера (настойчивость, инициативность, целеустремленность, выдержка, уверенность, смелость) развиваются непосредственно в учебно-тренировочном процессе, при выполнении различных требований спортивной деятельности.

Для развития настойчивости, как основного качества спортсмена, в тренировке применяются упражнения с большой интенсивностью, в вольных боях проводятся дополнительные раунды или продлевается время раунда, применяются «рывки» в бое «с тенью».

Для развития инициативности в условном поединке боксеры должны вести атакующий бой, прибегать к вызовам на удары, к контратакам.

Для развития выдержки надо постоянно вырабатывать у боксеров умение стойко переносить болевые и неприятные ощущения, возникающие в поединке, при максимальных нагрузках, утомлении. Необходимо приводить конкретные примеры выдающихся мастеров спорта, достигших побед в сложнейших условиях.

Уверенность в силах у спортсмена появляется в результате формирования совершенной техники, тактики и высокого уровня физической подготовленности.

Самообладание – способность не теряться в трудных и неожиданных обстоятельствах, управлять своим поведением, контролировать ситуацию в условиях высокой напряженности психики. Формированию данной способности способствует наличие плана действий, учет возможных вариантов развития событий, знание закономерностей спорта.

Стойкость боксера проявляется в том, насколько он способен выдерживать

трудности в ходе занятий данным видом спорта (отрицательные эмоциональные состояния, боль, сильное утомление и др.).

Психологическая подготовка проводится совместно с педагогом-психологом. Важным условием реализации учебной программы является воспитательная работа. Воспитание спортсмена – длительный, многолетний процесс, успех которого определяется способностью педагога сочетать задачи физической подготовки и воспитания.

С первых занятий следует начинать воспитание дисциплинированности: соблюдение правил учебного занятия и норм поведения, четкое исполнение указаний педагога. Важно воспитывать спортивное трудолюбие – способность преодолевать специфические трудности. В рамках интеллектуального воспитания учащиеся овладевают специальными знаниями в области физической культуры и спорта, гигиены, спортивной терминологией.

Воспитательная работа в объединении осуществляется в следующих формах: индивидуальные и коллективные беседы, профилактические мероприятия, встречи с интересными и значимыми людьми, экскурсии, посещение спортивных и массовых мероприятий, показательные выступления обучающихся участие в патриотических акциях, мероприятиях.

Программа «Бокс» предусматривает организацию образовательной деятельности с использованием дистанционных образовательных технологий, реализуемых с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагога. С использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий могут организовываться такие виды учебных видов деятельности как: учебное занятие, мастер-класс, дискуссионные площадки, консультации (групповые, индивидуальные), опросы и другое

1.2. Цель и задачи программы

Цель: создание условий для расширения физического и психологического потенциала, укрепления здоровья, стимуляции развития и проявления физических способностей обучающегося посредством привлечения к занятиям боксом.

Задачи:

Предметные задачи:

- знакомить с теоретическими основам спортивного мастерства в избранном виде спорта;
- учить выполнению технических приёмов, тактических действий и правил борьбы;
- учить подвижным и спортивным играм;
- прививать правила личной гигиены и здорового образа жизни, соблюдать технику безопасности в спортивном помещении;
- учить приёмам и методам контроля физической нагрузки на занятиях;
- получить опыт участия в соревнованиях;
- формировать навыки регулирования психического состояния.

Метапредметные задачи:

- развивать физические качества: силу, быстроту, ловкость, координацию, гибкость;
- развивать двигательные способности;
- развивать представления о мире спорта, поддерживать интерес к занятиям единоборствами;
- развивать социальную активность и ответственность учащихся.

Личностные задачи:

- воспитывать и прививать трудолюбие, терпеливость, настойчивость, дисциплинированность, морально-волевые качества;
- формировать у обучающихся осознанное отношение к своему здоровью, привлекать к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- развивать навыки взаимодействия и сотрудничества в спортивном коллективе;
- содействовать патриотическому воспитанию подрастающего поколения.

1.3. Содержание программы

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Разделы программы	1-й год обучения	2-й год обучения	3 год обучения
I.	**Теоретическая подготовка**	**10**	**8**	**10**
II.	**Практическая подготовка:**	**120**	**124**	**184**
1.	Общая физическая подготовка (ОФП)	50	54	46
2.	Специальная физическая подготовка (СФП)	36	36	60
3.	Технико-тактическая подготовка	20	22	56
4.	Инструкторская и судейская практика	8	6	10
5.	Участие в соревнованиях	6	6	12
III.	**Психологическая подготовка**	**6**	**6**	**16**
IV.	**Итоговые занятия и мероприятия**	**8**	**6**	**6**
	Итого	**144**	**144**	**216**

Содержание программы первого года обучения

Цель: обеспечение физической и координационной готовности к общеразвивающим и специальным упражнениям, создание предпосылок для последующей успешной спортивной специализации.

Задачи:

- привитие интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- формирование привычки к дисциплине и самодисциплине;
- формирование навыков общей и личной гигиены;
- выявление индивидуальных возможностей каждого обучающегося;
- коррекция и восстановление уровня физической подготовленности с оздоровительной направленностью;
- начальное формирование координационной и технической базы;
- усвоение основных теоретических знаний и сведений по данной дисциплине;
- развитие основных и специальных физических качеств;
- адаптация обучающихся в тренировочном процессе.

Учебный план первого года обучения

Наименование раздела, темы	Количество часов		
	Теория	Практика	Всего
Раздел I. Теоретическая подготовка	**6**	**4**	**10**
Раздел II. Практическая подготовка	**18**	**102**	**120**
1. Общая физическая подготовка	6	44	50
2. Специальная физическая подготовка	4	32	36
3. Технико-тактическая подготовка	4	16	20
4. Инструкторская и судейская практика	4	4	8
5. Участие в соревнованиях	-	6	6
Раздел III. Психологическая подготовка	**2**	**4**	**6**
Раздел IV. Итоговые занятия и мероприятия	**-**	**8**	**8**
ИТОГО:	**26**	**118**	**144**

Раздел I. Теоретическая подготовка.

ИСТОРИЯ БОКСА

Бокс как один из старейших видов спорта. История становления и развития бокса как олимпийского вида спорта. Специальные термины.

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ БОКСОМ НА СТРОЕНИЕ И ФУНКЦИИ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНА

Краткие сведения о строении организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о сердечно-сосудистой системе. Дыхание во время занятий. Влияние занятий физическими упражнениями на функционирование опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма. Влияние систематических занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья, развитие физических качеств (силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости), формирование осанки, повышение умственной и физической работоспособности. Понятие о тренировке и "спортивной форме".

ГИГИЕНА, ЗАКАЛИВАНИЕ, ПИТАНИЕ И РЕЖИМ СПОРТСМЕНА

Личная гигиена спортсмена: рациональный распорядок дня, уход за телом, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Примерная схема режима

дня и питания юного спортсмена. Использование естественных природных факторов для укрепления здоровья и закаливания. Вред курения, употребления алкогольных напитков и наркотиков. Профилактика вредных привычек. Понятие о спортивной дисциплине.

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ И ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА НА ЗАНЯТИЯХ

Правила поведения в учреждении. Соблюдение техники безопасности во время занятий. Правила поведения в спортивном зале, на спортивных площадках. Техника безопасности при занятиях со снарядами. Страховка и самостраховка при занятиях со снарядами. Страховка и самостраховка во время проведения поединка. Запрещенные действия в боксе. Инструктаж по технике безопасности и поведению при чрезвычайных ситуациях.

МОРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА БОКСЕРА

Спортивный характер и его роль в достижении победы над собой и соперником. Волевые качества спортсмена. Правила поведения в спортивном коллективе.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОКСЕРА

Понятие об основных физических качествах человека: силе, выносливости, быстроте, ловкости, гибкости. Роль физических качеств в подготовке боксера. Общая характеристика спортивной тренировки.

ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ

Цель, задачи соревнований. Планирование, организация и проведение соревнований. Весовые, возрастные категории. Допуск участников к соревнованиям. Спортивная форма. Права и обязанности участников соревнований. Оценка технических действий, определение победителя. Разрешенные и запрещенные действия.

УЯЗВИМЫЕ МЕСТА ПРОТИВНИКА

Уязвимые места: нижняя челюсть, солнечное сплетение, правая и левая подхрящевые области (область печени и область селезенки), область сердца; допустимые удары в уязвимые места.

ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ БОКСОМ

Спортивная одежда и обувь боксера, уход за ними. Спортивные снаряды, применяемые на занятиях по боксу, их эксплуатация.

ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В СОВРЕМЕННОМ СПОРТЕ

Информационные технологии в современном спорте. Мобильные приложения для занятий боксом. Приложение Boxing Training, включающее полноценную программу тренировок по боксу. Функции приложения: проработка техники, комбинаций; контроль силы, скорости удара и передвижений; обучающее видео для тренировки, голосовой помощник, программа фитнес- упражнений. Мобильные приложения, отслеживающие питание, подсчет потребляемых калорий, физическую активность. Разработки новинок спортивных тренажеров, инвентаря, интерактивного оборудования для занятий спортом. Приложение «Интерактивная физкультура «Умка».

Раздел II. Практическая подготовка.

1. Общая физическая подготовка (ОФП)

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Упражнения выполняются в условиях различной опоры (твердой, мягкой), в помещении и на открытом воздухе.

Ходьба: обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, в полуприсяде, спортивная с различным положением рук, с изменением темпа движения; одиночные шаги вперед-назад, слитные шаги вперед-назад, слитные шаги вправо-влево по кругу.

Бег: вперед, назад, боком; с высоким подниманием бедра; с подниманием прямых ног вперед и назад; с захлестом голеней назад; с изменением направления движения; с вращениями; с ускорениями; с преодолением препятствий; на короткие дистанции с низкого старта; челночный бег; бег по пересеченной местности; перемещение в сторону с подскоками.

Прыжки: в длину; с места; с разбега; на одной и на двух ногах; из полуприседа и полного приседа вверх; со сменой ног; с подтягиванием коленей к груди; вперед, назад, в сторону; вверх с выполнением различных движений руками или ногами в воздухе; с вращениями; с ноги на ногу; чехарда.

Метания мяча: с места; вперед из-за головы; назад за голову из положения руки внизу; толкание двумя руками от груди; толкание одной рукой от плеча. Ловля мяча стоя, сидя, лежа, двумя руками и одной рукой.

Растягивающие упражнения: разведения и махи руками; наклоны в стороны и вперед сидя и стоя; со сведенными и разведенными ногами; наклоны к ноге; глубокие приседания на одной ноге с отставленной в сторону другой ногой; полушпагат; наклоны и прогибы в полушпагате; махи прямой ногой вперед, в сторону и назад; круговые вращения согнутой ногой; круговые махи прямой ногой; пассивная растяжка с партнером (стоя, сидя, лежа); прогибы корпуса в упоре на руках с разведенными ногами.

Упражнения с предметами: скакалками,гантелями, палками, эспандерами.

Общеразвивающие упражнения: сгибание-разгибание; круговые движения в суставах; наклоны вперед, назад, в стороны; круговые раскручивания корпуса; скручивания корпуса вправо и влево; повороты, наклоны и вращения головы; отжимания в упоре лежа на ладонях и кулаках; приседания на двух ногах; приседания на одной ноге; подъемы корпуса в положении сидя и лежа на животе; упор присев - упор лежа (прыжком); смена ног прыжками в упоре лежа.

Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, кувырков, переползаний; с переноской, расстановкой, собиранием предметов; с переноской груза; с преодолением препятствий; с комбинированными заданиями; игры на реакцию, внимание, меткость, ловкость, быстроту, сообразительность, взаимопомощь; скоростные состязания; баскетбол; футбол; волейбол.

Упражнения на расслабление: из полунаклона туловища вперед - приподнимания и опускания плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук; из положения руки вверх - свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук; махи свободно висящими руками при поворотах туловища; из основной стойки с поднятыми руками - расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев согнувшись; из основной стойки с поднятыми руками - глубокий наклон вперед, руки вниз, с расслаблением мышц рук и туловища.

Дыхательная гимнастика: упражнения «Кошка», «Передний шаг», «Насос»,

«Большой маятник», «Шаги», «Обними плечи», «Ха», «Дыхание наоборот», упражнения, основанные на коротком вдохе и очень длинном выдохе.

Корригирующая гимнастика: комплексы упражнений для создания естественного мышечного корсета; растяжение и развитие подвижности позвоночника, упражнения в равновесии, упражнения на повышение тонуса и укрепление мышц свода стопы и мышц голени.

2 Специальная физическая подготовка (СФП)

Упражнения на ловкость: кувырки, упражнения с ведением мяча, упражнения на равновесие в ходьбе и беге по гимнастической скамье, бег с переноской предметов, «зеркальные упражнения», упражнения с изменением скорости и темпа движения.

Упражнения на координацию движений: кувырки вперед с прыжком, кувырки назад с прыжком, упражнения с закрытыми глазами, упражнения на узкой поверхности.

Фитнес-упражнения: силовые упражнения (в том числе с использованием отягощений, тренажеров, турника); упражнения на корректировку недостатков фигуры; динамичные упражнения с большой амплитудой движений и высоким темпом их выполнения.

Акробатические упражнения: кувырки (различные варианты); стойка на лопатках; стойка на руках с помощью; стойка на руках у стены; ходьба на руках; перевороты в стороны; сальто; выход на гимнастический мост из положения лежа на спине; опускание на гимнастический мост прогибом назад с поддержкой и без поддержки; перемещения на гимнастическом мосту; наклоны и прогибы в полушпагате и шпагате.

Упражнения в самостраховке: перекаты в группировке на спине; положение рук при падении на спину; падение на спину из положения сидя, из приседа, из полуприседа, из стойки, прыжком через стоящего на четвереньках партнера.

Имитационные упражнения: имитация различных действий и приемов без партнера, бой «с тенью».

Упражнения со снарядами: отработка ударных движений на манекене, упражнение с мешком, с грушей, с мячом на резинке, с лапами.

Упражнения с партнером: поднимание партнера из стойки обхватом за пояс, грудь; приседания, стоя спиной друг к другу, сцепив руки в локтевых сгибах и др.

Игры в касания: игры на касание, направленные на формирование умений маневрировать, сохранять различные позы и дистанции; игры на формирование умений теснить, выталкивать партнера и противостоять теснению; игры на формирование умений отобрать предмет, догнать, обездвижить.

3.Технико-тактическая подготовка

Основные положения в боксе:

- положения в начале и конце схватки, формы приветствия;
- стойка: фронтальная, левосторонняя, правосторонняя, низкая, средняя, высокая;
- дистанции: ближняя, средняя, дальняя.

Двигательные навыки: перемещения по рингу; направление удара; прямые одиночные удары (правой рукой в голову и в туловище, левой рукой в голову и в туловище); защита от ударов передвижением (защита шагами назад, в стороны, по кругу, назад в сторону, в сторону по кругу и т. д.), защита от ударов руками (подставки, отбивы, накладки), защита от ударов туловищем (уклоны, нырки); оборонительные действия (намеренные, непреднамеренные); контрудары; спарринги; упражнения со снарядами.

Применение изученного материала в условных и вольных боях.

4.Инструкторская и судейская практика

Правила соревнований по боксу. Возрастные группы участников. Весовые категории. Процедура взвешивания. Обязанности и права участников. Форма спортсменов. Состав судейской коллегии. Правила начисления баллов. Снятие с соревнований, дисквалификация.

Инструкторская практика:

- проведение подготовительной и заключительной части тренировки;
- составление комплексов упражнений по общей физической подготовки и проведение занятий;

- выполнение обязанностей секунданта на соревнованиях и помощника секретаря соревнований по боксу.

2.5. Соревнования

Участие в соревнованиях внутреннего, городского масштаба, в соответствии с планом соревновательной деятельности.

Раздел III. Психологическая подготовка.

Психологическая подготовка спортсмена делится на два этапа - этап общей психологической подготовки и этап психологической подготовки к соревнованиям. Общая психологическая подготовка ведется по следующим направлениям: формирование морально-этических качеств (честность, порядочность, уважение к старшим и к товарищам, коммуникативность, дружелюбие, дисциплинированность).

Б) обеспечение психологической устойчивости:

- адаптация к виду спорта, к условиям занятий, к коллективу, к педагогу;
- психологический настрой на поединок.

А) диагностика личностного развития воспитанников:

- эмоционально-волевая сфера (настойчивость, самостоятельность, выдержка, исполнительность, организованность);
- мотивационная сфера (интерес к занятиям, самооценка, творческая активность);
- межличностные отношения (адаптация, коммуникабельность, тип сотрудничества, конфликтность).

Этап психологической подготовки к соревнованиям направлен на:

А) формирование свойств личности, позволяющих успешно соревноваться за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований в частности;

Б) формирование у спортсмена психических «внутренних опор», облегчающих преодоление психических барьеров;

В) регуляция состояния тревожности перед соревнованиями;

Г) моделирование условий предстоящего поединка, создание психологической программы действий перед соревнованиями и ее реализация в ходе турнира.

Раздел IV. Итоговые занятия и мероприятия

Контрольные испытания проводятся 2 раза в год в конце каждого полугодия и включают тестирование на уровень общей физической подготовленности, тестирование на уровень специальной физической подготовленности. Участие в институциональных и городских военно- и гражданско-патриотических мероприятиях, конкурсах, фестивалях, акциях.

Содержание программы второго года обучения

Цель: создание условий и предпосылок для успешного овладения технико-тактическим арсеналом навыков и приемов бокса.

Задачи:

- коррекция и совершенствование уровня физической подготовленности;
- совершенствование скоростно-силовой, координационной и технической базы;
- повышение уровня специальной физической работоспособности;
- овладение элементами тактики бокса;
- приобретение соревновательного опыта;
- формирование психолого-волевых качеств боксера;
- формирование представлений о спортивном режиме и планировании учебно-тренировочного процесса, о видах возможных травм и их предотвращении.

Учебно-тематический план

Наименование раздела, темы	Количество часов		
	Теория	Практика	Всего
Раздел I. Теоретическая подготовка	**8**	**-**	**8**
Раздел II. Практическая подготовка	**14**	**110**	**124**
1. Общая физическая подготовка	4	50	54
2. Специальная физическая подготовка	4	32	36
3. Технико-тактическая подготовка	4	18	22
4. Инструкторская и судейская практика	2	4	6
5. Участие в соревнованиях	-	6	6
Раздел III. Психологическая подготовка	**2**	**4**	**6**
Раздел IV. Итоговые занятия и мероприятия	**-**	**6**	**6**
ИТОГО:	**24**	**120**	**144**

Раздел I. Теоретическая подготовка.

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ БОКСОМ НА СТРОЕНИЕ И ФУНКЦИИ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНА

Дыхание во время занятий. Развитие физических качеств (силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости), повышение умственной и физической работоспособности. Объективные данные: рост, вес, динамометрия, объемы мышц. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Биомеханические основы движения боксера.

ГИГИЕНА, ЗАКАЛИВАНИЕ, ПИТАНИЕ И РЕЖИМ СПОРТСМЕНА

Примерная схема режима дня и питания юного спортсмена. Вред курения, употребления алкогольных напитков и наркотиков. Профилактика вредных привычек. Дневник тренировок, принципы его ведения. Планирование в учебно-тренировочном процессе.

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ И ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА НА ЗАНЯТИЯХ

Соблюдение техники безопасности во время занятий и соревнований. Страховка и самостраховка во время проведения поединка. Виды травм в боксе, их причины, профилактика. Запрещенные действия в боксе. Врачебный контроль при занятиях спортом. Понятие об утомлении и о перетренированности. Самоконтроль. Оказание первой помощи.

ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОКСЕРА

Нормативы по общей физической подготовке. Понятие о специальных физических качествах боксера: координация, скоростная выносливость, сила. Общая характеристика способов измерения физических качеств спортсмена. Роль физических качеств в подготовке боксера. Специальная спортивная терминология. Классификация технических действий боксера. Основные средства спортивной тренировки. Понятие о спортивной тактике, ее роль в боксерском поединке. Философские аспекты спортивного поединка. Элементы тактики: маневрирование, смена направлений движения, выведение из равновесия, комбинация технических действий.

ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В СОВРЕМЕННОМ СПОРТЕ

Мобильное приложение для занятий боксом. Everlast and PIQ. Функции приложения: анализ данных спортсмена, вывод данных их на экран, определение типа удара, скорости и мощности; подсчет общего количества ударов.

Мобильные приложения, отслеживающие питание, подсчет потребляемых калорий, физическую активность. Разработки новинок спортивных тренажеров, инвентаря, интерактивного оборудования для занятий спортом. Знакомство с мобильным фитнес-приложением Workout trainer.

Раздел II. Практическая подготовка

1. Общая физическая подготовка (ОФП).

Упражнения выполняются в условиях различной опоры (твердой, мягкой), в помещении и на открытом воздухе.

Ходьба: обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, в полуприсяде, спортивная с различным положением рук, с изменением темпа движения; одиночные шаги вперед-назад, слитные шаги вперед-назад, слитные шаги вправо-влево по кругу.

Бег: вперед, назад, боком; с высоким подниманием бедра; с подниманием прямых ног вперед и назад; с захлестом голеней назад; с изменением направления движения; с вращениями; с ускорениями; с преодолением препятствий; на короткие дистанции с низкого старта; челночный бег; бег по пересеченной местности; перемещение в сторону с подскоками.

Прыжки: в длину; с места; с разбега; на одной и на двух ногах; из полуприседа и полного приседа вверх; со сменой ног; с подтягиванием коленей к груди; вперед, назад, в сторону; вверх с выполнением различных движений руками или ногами в воздухе; с вращениями; с ноги на ногу; чехарда.

Метания мяча: с места; вперед из-за головы; назад за голову из положения руки внизу; толкание двумя руками от груди; толкание одной рукой от плеча. Ловля мяча стоя, сидя, лежа, двумя руками и одной рукой.

Растягивающие упражнения: разведения и махи руками; наклоны в стороны и вперед сидя и стоя; со сведенными и разведенными ногами; наклоны к ноге; глубокие

приседания на одной ноге с отставленной в сторону другой ногой; полушпагат; наклоны и прогибы в полушпагате; махи прямой ногой вперед, в сторону и назад; круговые вращения согнутой ногой; круговые махи прямой ногой; пассивная растяжка с партнером (стоя, сидя, лежа); прогибы корпуса в упоре на руках с разведенными ногами.

Упражнения с предметами: скакалками, гантелями, боксерскими мешками, лапами.

Общеразвивающие упражнения: сгибание-разгибание; круговые движения в суставах; наклоны вперед, назад, в стороны; круговые раскручивания корпуса; скручивания корпуса вправо и влево; повороты, наклоны и вращения головы; отжимания в упоре лежа на ладонях и кулаках; приседания на двух ногах; приседания на одной ноге; подъемы корпуса в положении сидя и лежа на животе; упор присев - упор лежа (прыжком); смена ног прыжками в упоре лежа.

Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, кувырков, переползаний; с переноской, расстановкой, собиранием предметов; с переноской груза; с преодолением препятствий; с комбинированными заданиями; игры на реакцию, внимание, меткость, ловкость, быстроту, сообразительность, взаимопомощь; скоростные состязания.

Упражнения на расслабление: из полунаклона туловища вперед - приподнимания и опускания плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук; из положения руки вверх - свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук; махи свободно висящими руками при поворотах туловища; из основной стойки с поднятыми руками – расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев согнувшись; из основной стойки с поднятыми руками – глубокий наклон вперед, руки вниз, с расслаблением мышц рук и туловища.

Дыхательная гимнастика: упражнения «Кошка», «Передний шаг», «Насос», «Большой маятник», «Шаги», «Обними плечи», «Ха», «Дыхание наоборот», упражнения, основанные на коротком вдохе и очень длинном выдохе.

Корригирующая гимнастика: комплексы упражнений для создания

естественного мышечного корсета; растяжение и развитие подвижности позвоночника, упражнения в равновесии, упражнения на повышение тонуса и укрепление мышц свода стопы и мышц голени.

2. Специальная физическая подготовка (СФП).

Упражнения на ловкость: упражнения с ведением мяча, упражнения на равновесие в ходьбе и беге по гимнастической скамье, бег с переноской предметов, «зеркальные упражнения», упражнения с изменением скорости и темпа движения, упражнения со сменой способов выполнения действий, упражнения с необычными исходными положениями, метание предметов в цель.

Упражнения на координацию движений: упражнения с закрытыми глазами, упражнения на узкой поверхности, упражнения с мячом, прыжки с добавлением отдельных элементов движения рук и ног.

Упражнения на гибкость: упражнения на растяжку отдельных групп мышц; вращения корпусом; наклоны и махи рук и ног в разных плоскостях; упражнения с использованием предметов (гимнастический мяч, скамья, стул и др.).

Упражнения на быстроту:

- бег со старта из различных положений, в том числе из положения сидя, лежа лицом вниз или вверх, в упоре лежа, лежа головой в противоположную сторону;
- бег с максимальной скоростью на 30-60 метров;
- быстрый бег под уклон (до 15 градусов);
- быстрый бег в парке или в лесу с уклонами и уходами от естественных препятствий;
- передвижения в различных стойках вперед-назад, или вправо-влево или вверх-вниз;
- уклоны от брошенного партнером мяча, с сокращением дистанции или увеличением скорости бросков;
- бег вверх по лестнице с максимальной частотой и скоростью.

Упражнения на выносливость: силовые упражнения с большим количеством повторений; упражнения с отягощениями; упражнения с увеличением темпа

выполнения действия.

Упражнения скоростно-силовые: различные виды прыжков, в том числе с отягощениями; прыжки с разбега через препятствие; броски мяча; бег на короткие дистанции.

Акробатические упражнения: перекатывания, кувырки вперед с прыжком, кувырки назад с прыжком, кульбиты, фляки, рондаты, ходьба на руках, стойка на голове и руках.

Упражнения в самостраховке: падение на спину из положения стоя, из полуприседа; положение рук при падении на спину, на живот; падение на бок; кувырок вперед через палку с падением на бок.

Имитационные упражнения: имитация различный действий и приемов без партнера.

Игровые упражнения:

- игры в теснения: теснение противника активными действиями из зоны поединка;

- необычное начало поединка: исходные положения «спина к спине», «на коленях», «в упоре лежа», «лежа на спине» и т.п.;

- игры с элементами единоборств: «Петушиный бой», «Бой всадников».

3. Технико-тактическая подготовка.

Основные положения в боксе:

- стойка: фронтальная, левосторонняя, правосторонняя, низкая, средняя, высокая; индивидуальные физические, психологические и технические особенности боксера и их влияние на боевую позицию;

- особенности боевых стоек известных спортсменов, их преимущества;

- дистанции: ближняя, средняя.

Двигательные навыки: перемещения по рингу; направление удара; дальнейшее совершенствование прямых одиночных ударов (правой рукой в голову и в туловище, левой рукой в голову и в туловище); боковые одиночные удары (правой рукой в голову и в туловище, левой рукой в голову и в туловище); удары снизу (правой рукой в голову и в туловище, левой рукой в голову и в туловище); изучение серий из

прямых и боковых ударов; простейшие соединения ударов снизу в туловище с боковыми ударами в голову; защита от ударов передвижением (защита шагами назад, в стороны, по кругу, назад в сторону, в сторону по кругу и т. д.), защита от ударов руками (подставки, отбивы, накладки), защита от ударов туловищем (уклоны, ныряки); дальнейшее совершенствование оборонительных действий (намеренные, непреднамеренные); совершенствование техники и тактики ведения боя на дальней и средней дистанциях; контрудары; спарринги; упражнения со снарядами.

Применение изученного материала в условных и вольных боях.

4. Инструкторская и судейская практика

Правила соревнований по самбо. Возрастные группы участников. Весовые категории. Процедура взвешивания. Обязанности и права участников. Форма спортсменов. Состав судейской коллегии. Правила начисления баллов. Снятие с соревнований, дисквалификация.

Инструкторская практика:

- выполнение заданий по построению и перестроению группы;
- проведение разминки;
- составление комплекса ОРУ;
- выполнение обязанностей секунданта на соревнованиях «Открытый ринг».

5. Участие в соревнованиях.

Участие в соревнованиях внутреннего, городского масштаба, в соответствии с планом соревновательной деятельности.

Раздел III. Психологическая подготовка.

Обеспечение психологической устойчивости:

• применение в процессе тренировки упражнений с большей интенсивностью, увеличение времени раунда, использование дополнительных раундов в вольных боях с целью совершенствования настойчивости и выдержки;

• актуализация в поединке атакующего боя и контратак с целью формирования инициативности и целеустремленности;

• частая смена спарринг-партнеров;

• введение дополнительных трудностей и помех в тренировку для дальнейшего совершенствования волевых качеств (тренировки с «неудобным» противником, в утяжеленных перчатках, без защитного снаряжения; спарринги в присутствии большого количества зрителей);

• выполнение рекордных для каждого конкретного воспитанника нагрузок.

Диагностика личностного развития воспитанников:

• эмоционально-волевая сфера (настойчивость, целеустремленность, самостоятельность, выдержка, исполнительность, организованность);

• мотивационная сфера (интерес к занятиям, самооценка, творческая активность);

• межличностные отношения (адаптация, коммуникабельность, тип сотрудничества, конфликтность).

Этап психологической подготовки к соревнованиям:

А) совершенствование свойств личности, позволяющих успешно соревноваться за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований в частности;

Б) формирование у спортсмена психических «внутренних опор», облегчающих преодоление психических барьеров;

В) регуляция состояния тревожности перед соревнованиями;

Г) моделирование условий предстоящего поединка, создание психологической программы действий перед соревнованиями и ее реализация в ходе турнира.

Раздел IV. Итоговые занятия и мероприятия.

Контрольные испытания проводятся 2 раза в год в конце каждого полугодия и включают тестирование на уровень общей физической подготовленности, тестирование на уровень специальной физической и технической подготовленности. Участие в институциональных и городских военно- и гражданско-патриотических мероприятиях, конкурсах, фестивалях, акциях.

Содержание программы третьего года обучения

Цель: создание условий и предпосылок для углубленного овладения технико-тактическим и психологическим арсеналом приемов бокса и навыков использования функционально-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Задачи:

- повышение уровня всесторонней общефизической и специальной подготовки;
- совершенствование уровня специальной физической работоспособности;
- дальнейшее совершенствование скоростно-силовой, координационной базы, технико-тактического арсенала;
- воспитание у обучающихся морально-волевых и специальных психологических качеств спортсмена;
- уверенная демонстрация обучающимися положительной динамики развития скоростно-силовых качеств, общей и силовой выносливости;
- расширение соревновательного опыта;
- индивидуализация техники и тактики спортсмена.

Учебно-тематический план

Наименование раздела, темы	Количество часов		
	Теория	Практика	всего
Раздел I. Теоретическая подготовка	**10**	**-**	**10**
Раздел II. Практическая подготовка	**8**	**176**	**184**
1. Общая физическая подготовка	2	44	46
2. Специальная физическая подготовка	2	58	60
3. Технико-тактическая подготовка	2	54	56
4. Инструкторская и судейская практика	2	8	10
5. Участие в соревнованиях	-	12	12
Раздел III. Психологическая подготовка	**6**	**10**	**16**
Раздел IV. Итоговые занятия и мероприятия	**-**	**6**	**6**
ИТОГО:	**24**	**192**	**216**

Раздел I. Теоретическая подготовка.

ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОКСЕРА

Нормативы по общей физической подготовке для данного этапа обучения. Специальная спортивная терминология. Классификация технических действий боксера. Понятие о спортивной тактике и технике, их роль в боксерском поединке. Элементы тактики: атака, контратака, маневрирование, смена направлений движения, выведение из равновесия, комбинация технических действий. Элементы техники: удары различных направлений, контрудары, защита. Общие представления о запрещенных фармакологических препаратах-допингах.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Основные направления развития физической культуры в обществе, их цели и формы организации. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения).

ГИГИЕНА, ЗАКАЛИВАНИЕ И РЕЖИМ СПОРТСМЕНА

Показатели веса тела в зависимости от ростовых показателей. Питание, его значение для растущего организма. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей, витаминов, микроэлементов, воды в жизни человека. Калорийность пищевых веществ. Виды восстановительных мероприятий. Значение восстановительных мероприятий. Правила составление индивидуального режима дня с учётом планирования учебно-тренировочной деятельности и отдыха, индивидуального образа жизни. Классификация спортивного массажа: гигиенический, тренировочный (частный и общий), предварительный (согревающий, успокаивающий, возбуждающий), восстановительный, массаж при травмах.

Раздел II. Практическая подготовка

1.Общая физическая подготовка (ОФП).

Упражнения выполняются в условиях различной опоры (твердой, мягкой), в помещении и на открытом воздухе.

Ходьба: спортивная с различным положением рук, с изменением темпа движения;

одиночные шаги вперед-назад, слитные шаги вперед-назад, слитные шаги вправо-влево по кругу.

Бег: вперед, назад, боком; с высоким подниманием бедра; с подниманием прямых ног вперед и назад; с захлестом голеней назад; с изменением направления движения; с вращениями; с ускорениями; с преодолением препятствий; на короткие дистанции с низкого старта; челночный бег; бег по пересеченной местности; перемещение в сторону с подскоками.

Прыжки: в длину; с места; с разбега; на одной и на двух ногах; из полуприседа и полного приседа вверх; со сменой ног; с подтягиванием коленей к груди; вперед, назад, в сторону; вверх с выполнением различных движений руками или ногами в воздухе; с вращениями; с ноги на ногу; чехарда.

Метания мяча: с места; вперед из-за головы; назад за голову из положения руки внизу; толкание двумя руками от груди; толкание одной рукой от плеча. Ловля мяча стоя, сидя, лежа, двумя руками и одной рукой.

Растягивающие упражнения: разведения и махи руками; наклоны в стороны и вперед сидя и стоя; со сведенными и разведенными ногами; наклоны к ноге; глубокие приседания на одной ноге с отставленной в сторону другой ногой; полушпагат; наклоны и прогибы в полушпагате; махи прямой ногой вперед, в сторону и назад; круговые вращения согнутой ногой; круговые махи прямой ногой; пассивная растяжка с партнером (стоя, сидя, лежа); прогибы корпуса в упоре на руках с разведенными ногами.

Упражнения с предметами: скакалками, гантелями, боксерскими мешками, лапами.

Общеразвивающие упражнения: сгибание-разгибание; круговые движения в суставах; наклоны вперед, назад, в стороны; круговые раскручивания корпуса; скручивания корпуса вправо и влево; повороты, наклоны и вращения головы; отжимания в упоре лежа на ладонях и кулаках; приседания на двух ногах; приседания на одной ноге; подъемы корпуса в положении сидя и лежа на животе; упор присев - упор лежа (прыжком); смена ног прыжками в упоре лежа.

Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, кувырков,

переползаний; с переноской груза; с преодолением препятствий; с комбинированными заданиями; игры на реакцию, внимание, меткость, ловкость, быстроту, сообразительность, взаимопомощь; скоростные состязания.

Упражнения на расслабление: из полунаклона туловища вперед - приподнимания и опускания плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук; из положения руки вверх - свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук; махи свободно висящими руками при поворотах туловища; из основной стойки с поднятыми руками - расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев согнувшись; из основной стойки с поднятыми руками - глубокий наклон вперед, руки вниз, с расслаблением мышц рук и туловища.

Корригирующая гимнастика: комплексы упражнений для создания естественного мышечного корсета; растяжение и развитие подвижности позвоночника, упражнения в равновесии, упражнения на повышение тонуса и укрепление мышц свода стопы и мышц голени.

2. Специальная физическая подготовка (СФП).

Упражнения на ловкость: упражнения с ведением мяча, упражнения на равновесие в ходьбе и беге по гимнастической скамье, бег с переноской предметов, «зеркальные упражнения», упражнения с изменением скорости и темпа движения, упражнения со сменой способов выполнения действий, упражнения с необычными исходными положениями, метание предметов в цель.

Упражнения на координацию движений: упражнения с закрытыми глазами, упражнения на узкой поверхности, упражнения с мячом, прыжки с добавлением отдельных элементов движения рук и ног.

Упражнения на гибкость: упражнения на растяжку отдельных групп мышц; вращения корпусом; наклоны и махи рук и ног в разных плоскостях; упражнения с использованием предметов (гимнастический мяч, скамья, стул и др.).

Упражнения на быстроту:

- бег со старта из различных положений, в том числе из положения сидя, лежа лицом вниз или вверх, в упоре лежа, лежа головой в противоположную сторону;

- бег с максимальной скоростью на 30-60 метров;
- быстрый бег под уклон (до 15 градусов);
- быстрый бег в парке или в лесу с уклонами и уходами от естественных препятствий;
- передвижения в различных стойках вперед-назад, или вправо-влево или вверх-вниз;
- уклоны от брошенного партнером мяча, с сокращением дистанции или увеличением скорости бросков;
- бег вверх по лестнице с максимальной частотой и скоростью.

Упражнения на выносливость: силовыеупражнения с большим количеством повторений; упражнения с отягощениями; упражнения с увеличением темпа выполнения действия.

Упражнения скоростно-силовые: различные виды прыжков, в том числе с отягощениями; прыжки с разбега через препятствие; броски мяча; бег на короткие дистанции.

Акробатические упражнения: перекатывания, кувырки вперед с прыжком, кувырки назад с прыжком, кульбиты, фляки, рондаты, ходьба на руках, стойка на голове и руках.

Упражнения в самостраховке: падение на спину из положения стоя, из полуприседа; положение рук при падении на спину, на живот; падение на бок; кувырок вперед через палку с падением на бок.

Имитационные упражнения: имитация различный действий и приемов без партнера.

Игровые упражнения:

- игры в теснения: теснение противника активными действиями из зоны поединка;
- необычное начало поединка: исходные положения «спина к спине», «на коленях», «в упоре лежа», «лежа на спине» и т.п.;
- игры с элементами единоборств: «Петушиный бой», «Бой всадников».

3. Технико-тактическая подготовка.

Основные положения в боксе:

- стойка: фронтальная, левосторонняя, правосторонняя, низкая, средняя, высокая; индивидуальные физические, психологические и технические особенности боксера и их влияние на боевую позицию; формирование индивидуальной боевой позиции спортсмена;

- дистанции: ближняя, средняя, дальняя; выбор дистанции в зависимости от физических качеств, технической подготовленности, психологического состояния спортсмена.

Двигательные навыки: дальнейшее совершенствование прямых одиночных ударов (правой рукой в голову и в туловище, левой рукой в голову и в туловище), боковых одиночных ударов (правой рукой в голову и в туловище, левой рукой в голову и в туловище), ударов снизу (правой рукой в голову и в туловище, левой рукой в голову и в туловище); различные виды ударов с изменением дистанции; изучение серий и комбинаций из прямых и боковых ударов и ударов снизу; защита от ударов передвижением (защита шагами назад, в стороны, по кругу, назад в сторону, в сторону по кругу и т. д.), защита от ударов руками (подставки, отбивы, накладки), защита от ударов туловищем (уклоны, нырки); комбинированная защита; дальнейшее совершенствование оборонительных действий; совершенствование техники и тактики ведения боя на дальней и средней дистанциях; освоение тактики ведения боя на дальней дистанции; контрудары; спарринги; формирование индивидуальной манеры ведения боя.

4. Инструкторская и судейская практика

Принципы тренировки: систематичность, непрерывность, всесторонность, постепенное повышение нагрузки, сознательность, учёт индивидуальных особенностей организма.

Понятие о тренировочных циклах: годичных, месячных, недельных. Взаимосвязь объёма и интенсивности тренировочной нагрузки в различные циклы тренировки: годичные, месячные, недельные, в отдельных тренировках. Особенности планирования и содержания занятий. Составление по образцу комплексов упражнений на развитие гибкости, на растяжку, укрепление мышц спины.

Анализ техники осваиваемого двигательного действия с выделением его основных фаз, подбор подводящих упражнений.

Наблюдение за выполнением упражнений, технических приемов исправление ошибок. Участие в проведении тренировочных занятий в качестве помощника тренера.

Разрядные нормы и требования спортивной классификации по боксу. Организация и проведение соревнований по боксу.

Выполнение обязанностей диктора, технического секретаря, контролёра времени, судьи при участниках, ассистента.

5. Участие в соревнованиях

Участие в соревнованиях внутреннего, городского масштаба, в соответствии с планом соревновательной деятельности.

Раздел III. Психологическая подготовка

Обеспечение психологической устойчивости:

• применение в процессе тренировки упражнений с большей интенсивностью, увеличение времени раунда, использование дополнительных раундов в вольных боях с целью совершенствования настойчивости и выдержки;

• актуализация в поединке атакующего боя и контратак с целью формирования инициативности и целеустремленности;

• частая смена спарринг-партнеров;

• работа над формированием совершенной техники, тактики и высокого уровня физической подготовленности с целью уметь оказать противнику успешное противодействие и развивать уверенность в своих силах;

• введение дополнительных трудностей и помех в тренировку для дальнейшего совершенствования волевых качеств (тренировки с «неудобным» противником, в утяжеленных перчатках, без защитного снаряжения; спарринги в присутствии большого количества зрителей);

• выполнение рекордных для каждого конкретного воспитанника нагрузок.

Диагностика личностного развития воспитанников:

• эмоционально-волевая сфера (настойчивость, целеустремленность, самостоятельность, выдержка, исполнительность, организованность);

• мотивационная сфера (интерес к занятиям, самооценка, творческая активность);

• межличностные отношения (адаптация, коммуникабельность, тип сотрудничества, конфликтность).

Этап психологической подготовки к соревнованиям:

А) совершенствование свойств личности, позволяющих успешно соревноваться за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований в частности;

Б) формирование у спортсмена психических «внутренних опор», облегчающих преодоление психических барьеров;

В) регуляция состояния тревожности перед соревнованиями;

Г) моделирование условий предстоящего поединка, создание психологической программы действий перед соревнованиями и ее реализация в ходе турнира;

Д) самоконтроль дыхания;

Е) использование мимики как средства психической регуляции;

Ж) секундирование - вербальное воздействие тренера на воспитанника в условиях подготовки к бою или в перерывах самого боя.

Психологическая подготовка перед, во время и после соревнований. Участие в соревнованиях - необходимое условие проверки и совершенствования моральных и волевых качеств. Психологическая выносливость. Психорегуляция спортивных переживаний. Группа приемов, связанных со словесным самовоздействием (самоубеждение, самоободрение, приказ, аутогенная тренировка.). Половое воспитание как одна из важных задач морально-этической подготовки.

Гуманный характер соперничества Спортивная культура юного спортсмена. Спортивные ценности: формирование таких личностных качеств как организованность, собранность, упорство в достижении поставленных целей, способность к систематической работе по самосовершенствованию, умение побеждать и проигрывать, не теряя своего достоинства и веры в будущий успех.

Раздел IV. Итоговые занятия и мероприятия

Контрольные испытания проводятся 2 раза в год в конце каждого полугодия и включают тестирование на уровень общей физической подготовленности, тестирование на уровень специальной физической и технической подготовленности.

Ожидаемые результаты третьего года обучения:

- сформированность представления о закономерности использования физических упражнений для укрепления здоровья, закаливания организма, повышения устойчивости к неблагоприятным факторам окружающей среды и деятельности;

- знание цели, задачи и принципов учебно-тренировочного процесса, техники безопасности во время занятий и проведения соревнований;

- владение техникой и тактикой ведения боксерского поединка;

- владение навыками использования функционально-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

1.4. Планируемые результаты

Ожидаемые результаты первого года обучения:

- сохранение стабильности состава занимающихся, посещаемости занятий;

- высокий уровень освоения основных общефизических навыков и умений - до 90%;

- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности (по сравнению с показателями на начало учебного года);

- овладение обучающимися теоретическими знаниями о закономерности использования физических упражнений для укрепления здоровья, закаливания организма, повышения устойчивости к неблагоприятным факторам окружающей среды и деятельности, о технике безопасности на занятиях, правилах поведения.

Ожидаемые результаты второго года обучения:

- стабильность состава групп, посещаемости тренировочных занятий;

- освоение теоретических знаний о биомеханических основах движения

боксера; о профилактике специфических травм боксера; о специальной спортивной терминологии; о спортивной тактике и ее элементах;

- динамика прироста индивидуальных показателей физической и специальной подготовленности;

- выполнение нормативных требований по общефизической и технической подготовке;

- умение вести и соблюдать дневник тренировок боксера;

- стабильное владение боевой стойкой;

- освоение специальных двигательных навыков боксера;

- правильное нанесение прямых, боковых ударов и ударов снизу (на месте и в движении);

- умение применять изученный материал в условных и вольных боях;

- приобретение опыта соревновательной деятельности;

- умение осмысливать и анализировать действия свои и соперника.

Ожидаемые результаты освоения курса программы:

- иметь представление о закономерности использования физических упражнений для укрепления здоровья, закаливания организма, повышения устойчивости к неблагоприятным факторам окружающей среды и деятельности;

- знать цель, задачи и принципы учебно-тренировочного процесса, технику безопасности во время занятий и проведения соревнований;

- уметь выполнять упражнения по общей физической подготовке;

- овладеть техникой и тактикой ведения боксерского поединка;

- иметь навыки использования функционально-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график

Начало учебного периода - 1 сентября. Окончание учебного периода в зависимости от реализации учебного плана в полном объёме. Продолжительность учебного года - 36 учебных недель. В каникулярное время занятия проводятся в соответствии с планом работы педагога и планом мероприятий Учреждения.

В каникулярное время занятия проводятся в соответствии с планом работы педагога и планом мероприятий Учреждения.

Год обучения/ номер недели	сентябрь				октябрь					ноябрь				декабрь				январь					февраль				март				апрель				май				июнь				июль					август				Всего учебн. нед./час	Всего часов по программе	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52		теория	практика
1 год обучения	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4			4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	4	4	4													**36/ 144**	**26**	**118**
2 год обучения	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4			4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	4	4	4													**36/ 144**	**24**	**120**
3 год обучения	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6			6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	3	3	6	6	6													**36/ 216**	**24**	**192**

Каникулярный период, праздничные дни

Ведение занятий по расписанию

2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Спортивный ринг для занятий боксом, оборудованный специальными матами.

Сведения о наличии подсобных помещений.

В соответствии с требованиями санитарных норм и правил, установленных СанПиН, места для занятий спортом должны быть оборудованы санитарно-бытовыми помещениями: раздевалкой и душевой.

Перечень оборудования спортивного зала

Скамейки, снаряды (канат, кольца, перекладина, гимнастическая стенка), эспандеры и резиновые бинты, скакалки, набивные мячи, мячи для спортивных игр (баскетбольные и футбольные, а также резиновые или синтетические для подвижных игр).

Индивидуальная экипировка

У каждого учащегося на занятиях должна быть спортивная форма (спортивное трико, шорты без наличия в них замков и карманов, чешки или иная обувь на мягкой подошве либо кимоно), капа, спортивные шорты без замков и карманов.

Кадровое обеспечение

Руководитель объединения - педагог дополнительного образования, имеющий знания в области физической культуры и спорта, опыт преподавательской деятельности по дисциплине «Бокс».

Организационно-педагогические условия

Образовательный процесс осуществляется на основе учебного плана, дополнительной общеразвивающей программы и регламентируется расписанием занятий. Для всех участников образовательного процесса обеспечен доступ к любой информации, связанной с реализацией общеразвивающей программы, планируемыми результатами, организацией образовательного процесса и условиями его осуществления.

2.3.Формы контроля

Педагогический и психологический контроль осуществляется посредством мониторинга, который ведется по следующим направлениям:

- мониторинг уровня сформированности теоретических и практических навыков;
- мониторинг личностного развития.

Уровень сформированности теоретических и практических навыков отслеживается по следующим параметрам:

- теоретические знания по основным разделам учебного плана;
- владение специальной терминологией;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств;
- динамика результативности участия в соревнованиях различного уровня.

Мониторинг личностного развития обучающихся осуществляется по следующим критериям:

- эмоционально-волевая сфера (настойчивость, самостоятельность, выдержка, организованность, исполнительность);
- мотивационная сфера (интерес к занятиям, самооценка, творческая активность);
- межличностные отношения (адаптация, коммуникабельность, конфликтность).

2.5. Методические материалы

Принципы обучения

Принцип воспитывающего обучения подразумевает проведение любых форм физических занятий в воспитательных целях. Обстановка, в которой проводятся физкультурные мероприятия, должна вызывать положительные эмоции у детей.

Принцип сознательности и активности. Выполнение упражнения должно быть осознано, понятна польза и значение занятий для укрепления здоровья. Сознательное отношение к спортивной деятельности рождает активность, инициативу.

Принцип доступности. При подборе упражнений их необходимо подбирать в зависимости от возраста, пола детей и состояния их здоровья.

Принцип систематичности и последовательности. В процессе занятий следует предусматривать такой порядок прохождения учебного материала, при котором вновь изучаемые упражнения опираются на ранее сформированные навыки.

Принцип прочности. На занятиях учащиеся приобретают знания, формируют двигательные навыки, которые должны сохраниться в течение длительного времени

и, доведенные до определенного уровня, становятся основой его общей работоспособности.

Принцип наглядности заключается в показе изучаемого упражнения. Для реализации этого принципа применяются словесные действия и имитационные упражнения.

Принцип постепенного повышения требований. В практике физического воспитания этот принцип реализуется путем систематического усложнения структуры изучаемых упражнений и координационной сложности, повышения уровня физической нагрузки.

Принцип постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки обучающихся.

Методы обучения:

В организации учебного процесса применяются различные общепедагогические и специфические методы, приемы обучения и физического воспитания. Выбор методов определяется содержанием учебного материала, педагогической задачей, подготовленностью занимающихся, условиями занятий.

Общепедагогические средства и методы обучения и воспитания

Методы вербального речевого воздействия - методы устного изложения знаний педагогом и активизации учебно-познавательной деятельности обучающихся (словесные методы). Практически все стороны деятельности педагога, в том числе и в физическом воспитании, связаны с использованием слова. Ряд традиционных словесных методов (объяснительный рассказ, беседа, обсуждение и т.д.) приобрел в физическом воспитании специфические формы и получил свою конкретизацию. Непосредственно в процесс физического воспитания включаются преимущественно те из них, которые характеризуются лаконичностью, смысловой емкостью, конкретностью, чему способствует специальная терминология и тесная связь слова с движением.

Инструктирование – точное, емкое объяснение при постановке заданий.

Указания и команды – отличаются особой лаконичностью и повелительным наклонением, служат способами оперативного управления действиями

занимающихся.

Сопроводительные пояснения и замечания – лаконичные направляющие комментарии, одобряющие или не одобряющие высказывания по ходу выполнения заданий.

Оценочные суждения – оценка выполнения заданий с пояснением ошибок, если они допущены, причин удач или неудач.

Устные сообщения-отчеты, взаиморазъяснения, самопроговаривание, самоприказы, самооценки – методы и приемы, основанные на использовании внутренней речи самих воспитываемых.

Средства и методы обеспечения наглядности

Традиционным и особенно часто используемым методом обеспечения наглядности в физическом воспитании является показ двигательных действий, представляющих собой предмет изучения и совершенствования.

Демонстрация графических и аналогичных наглядных пособий (рисунков, схем, фотографий), на которых элементы техники и общий способ выполнения действий иллюстрируется в статичном отображении. Статичность - существенный недостаток таких пособий, но они имеют свои достоинства.

Предметно-модельная и макетная демонстрация - демонстрация элементов техники физических упражнений с помощью муляжей-моделей человеческого тела, демонстрация тактических комбинаций и ситуаций на макете игровой площадки.

Кино- и видеомагнитофонная демонстрация (просмотр кинокольцовок, специальных учебных видеофильмов) – воссоздание движения в динамике, в том числе в замедленном темпе, анализ отдельных фаз (стоп-кадров).

Использование наглядных предметных символических ориентиров (флажки, мишени, щиты, разметка), которые указывают направление, амплитуду и форму траектории движений.

Методы идеомоторного и психорегулирующего упражнения

Основу этой своеобразной группы методов составляет специально направленное использование внутренней речи, образного мышления, мышечно-двигательных и других чувственных представлений, сформированных в тесной взаимосвязи, для самовоздействия на физическое и психическое состояние, регулирование его и обеспечение готовности к действию.

Идеомоторное упражнение – многократное мысленное воспроизведение двигательного действия с особой концентрацией внимания на его решающих фазах или не удающихся операциях.

Эмоциональная самонастройка на предстоящее действие.

Методы аутогенной тренировки - приемы самовнушения, релаксации.

Специфические методы физического воспитания

Методы строго регламентированного упражнения

Методы этого типа регулируют или регламентируют деятельность занимающихся при разучивании или выполнении различных упражнений.

Регламентация заключается:

- в твердо предписанной программе движений (заранее обусловленном составе движений, порядке их повторения, изменении и связи друг с другом);

- в возможно точном нормировании нагрузки и управлении ее динамикой по ходу упражнения, а также в нормировании интервалов отдыха и строго установленном чередовании их с фазами нагрузки;

- в создании или использовании внешних условий, облегчающих управление действиями занимающихся (построение и распределение группы на местах занятий, использование вспомогательных снарядов, тренажеров и других технических устройств, способствующих выполнению учебных заданий, дозированию нагрузок).

Методы строго регламентированного упражнения имеют множество конкретных вариантов, выбор которых зависит от содержания занятий, этапов (периодов), состава учебных групп, технической оснащенности и других обстоятельств.

Метод расчлененного разучивания упражнений – разучивание действия (или совокупности действий) по частям. Чаще применяется на этапе начального обучения, когда формируются предпосылки усвоения двигательного действия на уровне умений. При этом осваиваются элементы, отдельные фазы целостного движения, выполнение которых не требует высокого уровня развития физических способностей. С этой целью можно использовать подводящие, специальные упражнения, а также так называемые регуляторы движений, тренажеры, которые в одном случае ограничивают движение, в другом - указывают направление, в третьем фиксируют внимание и стимулируют усилие.

Метод целостного разучивания упражнений – разучивание двигательных

действий без расчленения их на составные элементы, способствуют формированию двигательных навыков, которые и являются объектом изучения.

Помогают освоить сложное действие в целом имитирующие упражнения, воспроизводящие действие в упрощенной форме.

Метод сопряженного упражнения направлен на совершенствование разученных двигательных действий, их структуры путем применения дополнительных нагрузок, например, отягощений.

Метод избирательно направленного упражнения направлен на совершенствование тех или иных двигательных качеств, увеличение определенных функциональных возможностей организма, что достигается посредством специальных упражнений (например, упражнений с отягощениями, направленных на развитие отдельных мышечных групп).

Методы стандартно-повторного упражнения помогают сформировать и закрепить двигательные навыки, отличаются повторным выполнением заданных движений без каких-либо изменений.

Методы вариативного (переменного) упражнения отличаются варьированием форм и условий выполнения действия, что достигается различными путями: путем прямого изменения параметров движений (скорости, темпа, длительности ит.д.); сменой способа выполнения действий; путем варьирования интервалов отдыха и внешних условий, дополнительных отягощений и т.д. Тем самым увеличиваются функциональные возможности организма, образуются тонко отлаженные двигательные координации, совершенствуются сами навыки.

Все упражнения можно выполнять в режиме непрерывной (слитной) нагрузки и в режиме интервальной (дискретной) нагрузки. В первом случае задаваемая нагрузка не прерывается интервалами отдыха, а дается «в один прием», отдых же предоставляется лишь по окончанию всей нагрузки (ходьба, бег, плавание, езда на велосипеде). Во втором случае нагрузка отличается прерывистостью и чередуется с интервалами отдыха.

Все перечисленные методы можно использовать как в чистом виде, так и в комбинированном, сочетая особенности различных методов упражнений, что позволяет обеспечить более полное соответствие методики занятий их содержанию, гибко регулировать нагрузку и отдых, более направленно воздействовать на

определенные качества, умения, навыки и таким образом целесообразно управлять их формированием и развитием.

Метод круговой тренировки

По сути это организационно-методическая форма занятий, включающая ряд частных методов строго регламентированного упражнения. Основой «круговой тренировки» является серийное (слитное или с интервалами) повторение нескольких видов физических упражнений, подобранных и объединенных в комплексе в соответствии с определенной схемой.

В комплексы круговой тренировки включают в большинстве случаев технически сравнительно несложные движения преимущественно из числа средств общей физической подготовки. Весь «круг» проходят в отдельном занятии от 1 до3 раз, дозируя общее время прохождения, интервалы отдыха (если они есть) и число повторений.

Для проведения «круговой тренировки» используются три основных метода. Метод длительной непрерывной работы (преимущественная направленность на развитие общей выносливости).

Интервальный метод (преимущественная направленность на воспитание общей и специальной выносливости, развитие силовых и скоростно-силовых способностей). Метод повторной работы (преимущественная направленность на развитие силовых способностей в сочетании с воздействием на другие компоненты общей физической подготовленности).

Игровой метод

Игра издавна является одним из основных методов обучения и воспитания. Такой метод можно применять в работе с юными спортсменами разного возраста, однако наибольший эффект он оказывает на начальном этапе подготовки в младшем школьном возрасте. Игровой метод хорош тем, что его можно применить на материале любых физических упражнений и использовать не только для начального обучения движениям или избирательного воздействия на отдельные способности, но и для комплексного совершенствования двигательной деятельности в сложных условиях. В наибольшей мере он позволяет совершенствовать такие качества и способности как ловкость (координационно-двигательные и связанные с ними

способности), быстрота ориентировки, находчивость, самостоятельность, инициативность. Кроме того, игра служит действенным методом воспитания коллективизма, товарищества, сознательной дисциплины и других нравственных качеств личности.

Соревновательный метод

Соревновательный метод в физическом воспитании применяется как способ стимулирования интереса и активизации деятельности при выполнении отдельных упражнений, так и в качестве относительно самостоятельной формы организации занятий.

Основная, определяющая черта соревновательного метода - конкурентное сопоставление сил в условиях упорядоченного соперничества, борьбы за первенство или возможное высокое достижение.

Использование соревновательного метода помогает создать особый эмоциональный и физиологический фон, который усиливает воздействие физических упражнений и может способствовать максимальному проявлению функциональных возможностей организма.

Соревновательный метод применяется при решении разнообразных педагогических задач: воспитание физических, волевых и моральных качеств, совершенствования умений, навыков, формировании способности рационально использовать их в усложненных условиях. По сравнению с другими методами физического воспитания он позволяет предъявлять наиболее высокие требования к функциональным возможностям организма и тем способствовать их наивысшему развитию. Исключительно велико значение соревновательного метода в воспитании моральных и волевых качеств: целеустремленности, инициативности, решительности, настойчивости, способности преодолевать трудности, самообладания, самоотверженности и др. Необходимо, однако, понимать, что фактор соперничества и связанные с ним отношения могут способствовать формированию не только положительных, но и отрицательных черт характера (эгоизма, чрезмерного честолюбия, тщеславия и т.п.). Поэтому соревновательный метод оправдывает свою роль в нравственном воспитании лишь при условии высококвалифицированного педагогического руководства.

Педагогические технологи:

При построении занятий используются современные педагогические технологии.

Технологии личностно-ориентированного обучения – ориентируют на индивидуальные особенности каждого обучающегося, его потребности. В центре внимания - личность подростка, который должен реализовать свои возможности. Содержание, методы и приемы личностно-ориентированных технологий обучения направлены на раскрытие и использование личностного субъективного опыта каждого обучающегося, помощь в становлении личности путем организации познавательной деятельности.

Здоровьесберегающие технологии – направлены на формирование у детей и подростков физического, психического, духовно-нравственного здоровья, формирования мотивации на ведение здорового образа жизни.

Технологи сотрудничества – цель технологии состоит в формировании умения у субъектов образовательного процесса умения эффективно работать в команде, добиваясь качественных образовательных результатов.

Игровые технологии – повышают интерес обучающихся к предмету, делают процесс обучения более насыщенным, создают благоприятную психологическую атмосферу.

Структура учебного занятия.

- ***1 часть (вводно-подготовительная)***

1. Организация занимающихся для занятий (постановка задач, обеспечение внимания, дисциплины, регулирование эмоционального состояния и т. д.).

2. Подготовка организма занимающихся (центральной нервной системы, вегетативных функций и опорно-двигательного аппарата) для наиболее успешного решения задач основной части занятий.

- ***2 часть (основная)***

1. Формирование у обучающихся различных двигательных умений и навыков (обучение правильной технике выполнения физических упражнений и ее совершенствование).

2. Развитие необходимых физических качеств (силы, быстроты,

выносливости, ловкости и гибкости), воспитание моральных (коллективизм, трудолюбие, честность и т. д.) и волевых качеств (смелость, решительность, выдержка и др.) у обучающихся.

- ***3 часть (заключительная)***

1. Постепенное приведение организма обучающихся в относительно спокойное состояние (снятие физической и психической напряженности).

2. Подготовка обучающихся к наступающей за тренировочными занятиями деятельности (организация их внимания и дисциплины).

3. Организованное завершение занятия, подведение итогов, задание на дом, установка на следующее занятие.

Наряду с указанными этапами учебного занятия решается и такая важная задача, как сообщение обучающимся новых сведений и знаний по физической культуре и спорту. Причем, делается это в любой части урока (в начале, непосредственно перед упражнениями, его основной части или в конце). В зависимости от конкретных условий проведения учебных занятий (в спортивном зале, на воздухе, и т. п.), периода учебной тренировки, обеспеченности инвентарем и оборудованием, каждая часть общей структуры занятий может расширяться и дополняться новыми специфическими задачами, и для их решения подбирают соответствующие средства.

Список литературы

1. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации
2. Федеральный закон РФ «О защите прав потребителей» от 07.02.1992 №2300-1 (в ред. от 28.07.2012 №133-ФЗ).
3. Федеральный закон РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4.12.2007 №329-ФЗ (в ред. от 03.12.2012 №237-ФЗ).
4. Федеральный закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ (в ред. от 23.07.2013 №203-ФЗ).
5. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта бокс от

20.03.2013 №123.

6. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации от 24.10.2012 №325.

7. Бокс: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спор-тивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского ре-зерва/ А.О. Акопян и др.- М.: Советский спорт, 2005.-71 с.

8. Бокс: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. И.П. Дегтярева. - М.: ФиС, 2011. - 287 с.

9. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). - М.: Олимпия Пресс, 2012. - 40 с.

10. Бокс. Правила соревнований. - М.: Федерация бокса России, 2013 г. - 46 с.

Приложение 1

Таблица 1. Примерный список мероприятий, участие в которых организуется в рамках раздела учебного плана «Итоговые занятия и мероприятия»:

№ п/п	Название мероприятия	Год обучения	Сроки проведения	часы
1.	Знакомство с экспозициями музейного уголка «Память» и музея 10 гвардейского Уральско-Львовского краснознаменного орденов Суворова и Кутузова добровольческого танкового корпуса Детско-юношеского Центра «Каскад»	1	В течение года	до 2х час
2.	Уроки живой истории, Уроки мужества, встречи с интересными людьми	1-2	В течение года	до 2х час
3.	Участие в конкурсах, акциях, вахтах памяти, торжественных митингах патриотической направленности	3-4	В течение года	до 2х часов

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 278015872020984066915621024906056358857500955720

Владелец Трынкина Валерия Александровна

Действителен С 01.10.2025 по 01.10.2026