

Управление образование администрации муниципального образования
«Вязниковский район» Владимирской области
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Дворец спорта для детей и юношества»

Принята на заседании
Методического совета
«27» августа 2024 года
Протокол №1

Утверждаю
Директор МАУ ДО «Дворец спорта»
С.Г. Гордеев
Приказ №73 от «27» августа 2024г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности «Бокс»**

Уровень: базовый

Возраст обучающихся: 10 – 17 лет

Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:
Столяров Александр Иванович
педагог дополнительного образования
МАУ ДО «Дворец спорта»

г. Вязники, 2024 год

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Бокс» - образовательная программа физкультурно-спортивной направленности, которая отражает единую систему подготовки начинающих боксёров в условиях детско-юношеской спортивной школы. Программа предназначена для детей и подростков от 7 до 12 лет, которые испытывают потребность в двигательном режиме, но не могут быть зачислены на этап начальной подготовки. Срок реализации программы до 3-х лет.

Программа составлена с учетом основных положений и требований нормативных и правовых документов:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. N 678-р)
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р)
- Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей» (утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30 ноября 2016 г. № 11).
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (действует с 01.03.2023 г. по 28.02.2029 г.)
- Письмо Министерства образования Российской Федерации от 18 июня 2003 г. N 28-02-484/16 «Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей»
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 11 декабря 2006 г. №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»
- Информационное письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-29 «Санитарно-эпидемиологические требования к

организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (требования к образовательным организациям – п.б)
- Полный текст Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, подготовленных Федеральным институтом развития образования
- Устав МАУ ДО «Дворец спорта для детей и юношества» и другие внутренние нормативные правовые акты.

Программа предусматривает осуществление физкультурно-оздоровительной работы, направленной на физическое образование, разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники бокса, выборе спортивной специализации, выполнение контрольных нормативов для зачисления в группу начальной подготовки.

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

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Актуальность: программы «Бокс» определяется запросом со стороны детей и родителей, социально – образовательным заказом муниципалитета, обоснованным вводом в эксплуатацию нового спортивного объекта, оснащенного профессиональным боксерским оборудованием и инвентарем. Программа соответствует современным тенденциям развития дополнительного образования и направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое и нравственное развитие обучающихся, психологическую подготовку при формировании личностных и волевых качеств.

Своевременность, необходимость: программа позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса обучающихся к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Новизной данной программы является предложенная обучающимся разносторонняя физическая подготовка. Специализированный комплекс упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом сенситивных периодов развития у обучающихся, способствующий более высокому показателю физического развития, в процессе освоения которого формируются целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

Отличительная особенность программы. Учебно-тренировочный процесс в объединение «Бокс» является многогранным и продолжительным, так как современные спортивно-технические требования настолько велики, что учащемуся для достижения высоких результатов необходимы годы упорных целенаправленных тренировок. Правильно спланированный процесс спортивной тренировки помогает педагогу и боксеру определить конкретные задачи по овладению техническими и тактическими навыками, специальными физическими и психическими качествами.

Адресат программы. В объединение «Бокс» принимаются ребята 10-17 лет. Объединение комплектуется на основании заявления родителей учащихся (лиц их заменяющих). Для зачисления в группы требуется медицинская справка, подтверждающая I группу здоровья.

Объем и срок освоения программы. Для достижения цели программа рассчитана на три года обучения, всего 648 часов.

Учебный год составляет 36 учебных недель.

Количество занятий в неделю – 3 занятия. Дозировка нагрузок и выбор заданий дифференцируется в зависимости от возраста и способностей учащегося. При необходимости меняется время на изучение конкретной темы. Весь материал программы распределён в соответствии с принципом расширения теоретических знаний, практических умений и навыков.

Форма обучения: очная.

Особенности организации образовательного процесса

Для реализации программы формируются группа учащихся одного возраста, состав группы постоянный. Наполняемость групп – 12-20 человек. Основной формой учебно-тренировочной работы являются групповые занятия и спортивно - массовые мероприятия. Набор в группы - свободный.

Режим занятий

Общее количество часов в год – 216 ч.

Общее количество часов в неделю – 6 ч.

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа. Продолжительность одного академического часа 45 минут. Перерыв между учебными занятиями – 10 минут.

1.2.Цели и задачи программы

Цель программы – осуществление физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы среди детей, направленной на укрепление их здоровья и всестороннее физическое и личностное развитие, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, подготовка детей к освоению предпрофессиональной программы.

Задачи:

Предметные:

- Изучить основы техники и тактики бокса, ведения боя во всех дистанциях (особое внимание уделять формированию правильной техники);
- Познакомить учащихся с некоторыми теоретическими сведениями по боксу; сформировать начальный опыт участия в соревнованиях коллектива спортсменов

Личностные:

- Воспитать у учащихся активную гражданскую позицию;
- Привить занимающимся навыки спортивной этики, дисциплины, любви и преданности своему коллективу и к избранному виду спорта

Метапредметные:

- Развить познавательные, творческие и двигательные способности детей и подростков, развить качества, необходимые боксеру, — быстроту, силу, выносливость, ловкость;
- военно-патриотического воспитания;
- Обеспечить всестороннюю физическую подготовку и сдачу ими норм комплекса ОФП; постоянное совершенствование технической и тактической подготовки занимающихся на основе их высокой общей и целенаправленной специальной физической подготовки
- Укрепить здоровье учащихся за счёт повышения их двигательной активности;

1.3.Содержание программы.

Учебный план – 1 год обучения

№	Разделы программы	Всего часов	Теория	Практика	Формы аттестации
1	Вводное занятие.	1	-	1	опрос
2	Общая физическая подготовка	85	-	85	тестирование
3	Специальная физическая подготовка	70	2	68	тестирование
4	Технико-тактическая подготовка	45	2	43	тестирование
5	Контрольные испытания	2	-	2	зачет
6	Соревнования	10	-	10	соревнования
7	Итоговое занятие	1	-	1	зачет
Итого		216	4	212	

Раздел 1 «Вводное занятие»

Теория:

План работы на учебный год. Техника безопасного поведения на занятиях. Бокс как вид спорта. Основы правильного питания юного боксера.

Раздел 2 «Общая физическая подготовка»

Общеразвивающие гимнастические упражнения.

Практика: Упражнения с гантелями (1-2 кг), с мешками с песком (5-7 кг), со

штангой (15-20 кг) и др. упражнения с предметами на местности. Метание различных предметов (1-3 кг) в различных направлениях и из различных исходных положений. Упражнения для рук с сопротивлением партнера. Все упражнения выполняются сериями в различном темпе, на количество раз и до утомления, в зависимости от динамики тренировочных нагрузок в микро, мезо и макроциклах.

Упражнения для развития мышц туловища. Наклоны вперед, в стороны, назад с различными положениями и движениями рук. Круговые движения туловища. Одновременное и попеременное поднятие ног вверх из положения лежа на животе. Прогибание лежа на животе с фиксированными руками, ногами.

Из положения лежа на спине: поочередное и одновременное поднятие ног, круговые движения ногами, поднятыми до угла 45°, попеременное поднятие ног и туловища, поднятие туловища в положении сидя с фиксированными ногами и с различными положениями рук (вдоль туловища, на поясе, за головой) с различными отягощениями в руках (гантели, блины, медицинболы). Эти упражнения могут выполняться и в положении лежа на наклонной гимнастической скамейке или на доске (голова ниже ног).

Из положения виса на кольцах, перекладине, гимнастической стенке или других предметах - поднятие ног вверх до касания ими мест хвата, тоже держа в ногах медицинбол.

Из положения виса на гимнастической стенке - круги ногами в обе стороны и др. Из положения упора лежа - переходы в упор лежа боком и упор лежа сзади, передвижения вперед, ноги поддерживает партнер.

Указанные упражнения выполняются сериями в различном темпе и с различной амплитудой, на количество раз и до утомления.

Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног. Различные движения прямой и согнутой ногой в положении стоя и с опорой на различные предметы. Приседания на двух ногах и на одной с дополнительной опорой. Выпады с пружинящими движениями и поворотами, незначительное продвижение вперед толчками за счет энергичного выпрямления ног в голеностопном суставе. Подскоки на двух ногах и на одной, другая на опоре впереди. Энергичное поднятие на носки, стоя на полу или на земле и на рейке гимнастической скамейки. Ходьба с перекатом с пятки на носках. Выпрыгивание вверх с разведенными ногами из положения упор присев. Выпрыгивание из глубокого приседа. Выпрыгивание вверх со сменой положения ног в полете. Прыжки с приземлением на толчковую ногу. Выпрыгивание вверх, одна нога на опоре. Прыжки вперед, в стороны, из положения присев. Прыжки с отягощениями. Поднятие веса из положения присев. Бег с высоким подниманием бедра. Ходьба и бег в гору. Упражнения со скакалкой на месте и с передвижением в разные стороны.

Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений. Ходьба и бег в различном темпе. Ходьба скрестными шагами правым и левым боком вперед. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба с различными движениями рук. Быстрая ходьба в лесистой местности. Бег по песку, по кочкам. Ходьба и бег по мелководью.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием, с преодолением препятствий. Игры на местности. Эстафеты встречные и круговые с преодолением препятствий.

Игры с эстафетами с включением изученных упражнений. Игры с эстафетами с метанием в цель, с прыжками с включением элементов спортивных игр.

Спортивные игры: ручной мяч, баскетбол, теннис, ракетбол, волейбол, русская лапта, регби, футбол и др.

Легкоатлетические упражнения. Бег с низкого и высокого старта. Семенящий бег. Бег с захлестыванием голени. Бег с ускорениями. Рывки на отрезках 30, 50, 60, 100 метров. Бег на выносливость со средней интенсивностью, кроссы, чередованием ходьбы и бега. Спортивная ходьба. Прыжки в длину с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Барьерный бег с низкими барьерами. Метание гранаты, диска, копья, толкание ядра. Подготовка и сдача норм ГТО для данной возрастной группы.

Раздел 3 «Специальная физическая подготовка».

Теория: Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

Практика: Упражнения по преодолению сопротивления противника (борьба в стойке, "пуш- пуш", "бой петухов" и т.п.); метания толкания ядер, камней, медицинболов, имитируя боксерские удары; нанесение боксерских ударов с гантелями в руках; ведение боя с "тенью"; имитация ударов с эспандерами, амортизаторами, теннисными блоками; нанесение ударов кувалдой по наковальне (автопокрышке) различной высоты; выбрасывание рук с легкой штангой то груди вперед и вверх; нанесение прямых ударов, взявшись за конец грифа штанги (второй конец фиксирования); нанесение ударов в утяжеленных перчатках; прыжки со скакалкой, передвижения и бой с "тенью" в утяжеленной обуви или с грузом на плечах или на поясе; поднятие на носки, передвижения, приседания с партнером на плечах; передвижения с гириями (16-24 кг) в руках.

Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития выносливости.

Упражнения для развития ловкости.

Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития равновесия.

Раздел 4 «Технико-тактическая подготовка»

Теория: изучение и совершенствование ударов и защит от них.

Практика: Для изучения и совершенствования ударов и защит от них применяются следующие упражнения:

прямой удар левой с шагом левой; защиты - подставкой правой ладони; отбивом правой рукой влево вниз; уклоном вправо, отходом назад; сайдстепом.

прямой удар правой в голову с шагом левой, защита подставкой левого плеча; подставкой правой ладони; уклоном влево; уходом назад; сайдстепом влево.

прямой удар в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад. прямой удар правой в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад.

Двойные прямые удары и защита от них:

два прямых удара (левой - правой) в голову, защита подставкой правой ладони с отходом и подставкой левого плеча.

прямой удар левой в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад.

прямой удар правой в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад.

прямой удар левой в голову, правой в туловище, защита подставкой правой ладони и согнутой в локте левой руки.

прямой удар левой в туловище, правой в голову, защита подставкой согнутой в локте левой руки и правой ладони.

трёх и четырехударные комбинации прямыми ударами и защиты от них. Одиночные удары снизу и защита от них:

удар снизу левой в голову и защита от него подставкой правой ладони; уходом назад. удар снизу левой в туловище и защита от него подставкой согнутой правой руки.

удар снизу правой в голову и защита от него подставкой правой ладони или уходом. удар снизу правой в туловище и защита от него подставкой согнутой левой руки.

Двойные удары снизу и защита от них. Трёх и четырехударные комбинации ударами снизу и защита от них. Серии ударов снизу и защита от них.

Одиночные боковые удары и защита от них:

боковой удар левой в голову и защита от него подставкой тыльной стороны правой кисти, нырком вправо, уходом назад.

боковой удар левой в туловище и защита подставкой согнутой правой, уходом назад. боковой удар правой в голову и защита подставкой ладони правой руки, левого плеча, нырком влево, уходом назад.

Двойные боковые удары в голову и туловище и защита от них.

Трёх и четырёх ударные комбинации боковыми ударами в голову и туловище и защиты от них.

Серии боковыми ударами в голову и туловище и защиты от них.

Двойные удары снизу и прямые, снизу и боковые, боковые и прямые. Защиты от них. Трёх и четырехударные комбинации и серии разнообразных ударов в голову

и туловище и защиты от них.

Контрудары - тактическое обоснование контрударов. Встречные и ответные контрудары и защита от них. Боевые дистанции:

Дольняя дистанция: боевая стойка, передвижение, удары и защиты на дальней дистанции. Средняя дистанция: боевая стойка, передвижение, удары и защиты на дальней дистанции.

Ближняя дистанция: боевая стойка, вход и выход из ближней дистанции, удары и защиты на ближней дистанции.

Раздел 5 «Контрольные испытания»

Практика: Сдача контрольных нормативов.

Раздел 6 Соревнования

Практика: соревнования.

Раздел 7 «Итоговое занятие»

Практика: Промежуточная аттестация.

Учебный план – 2 год обучения

№	Разделы программы	Всего часов	Теория	Практика	Формы аттестации
1	Вводное занятие.	1	1	-	опрос
2	Общая физическая подготовка	70	-	70	тестирование
3	Специальная физическая подготовка	85	2	83	тестирование
4	Технико-тактическая подготовка	45	2	43	тестирование
5	Контрольные испытания	2	-	2	зачет
6	Соревнования	10	-	10	соревнования
7	Итоговое занятие	1	-	1	зачет
Итого		216	4	212	

Содержание учебного плана

Раздел 1 «Вводное занятие»

Теория: План работы на учебный год. Техника безопасного поведения на занятиях. Бокс как вид спорта. Основы правильного питания юного боксера.

Раздел 2 «Общая физическая подготовка».

Практика: Общеразвивающие гимнастические упражнения. Упражнения для развития мышц туловища.

Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног. Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений. Элементы акробатики.

Гимнастические палки. Медицинболы.

Упражнения на снарядах. Подвижные игры и эстафеты.

Спортивные игры: ручной мяч, баскетбол, теннис, ракетбол, волейбол, русская лапта, регби, футбол и др.

Легкоатлетические упражнения.

Раздел 3 «Специальная физическая подготовка».

Теория: Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

Практика: Упражнения по преодолению сопротивления противника (борьба в стойке, "пуш- пуш", "бой петухов" и т.п.); метания толкания ядер, камней, медицинболов, имитируя боксерские удары; нанесение боксерских ударов с гантелями в руках; ведение боя с "тенью"; имитация ударов с эспандерами, амортизаторами, теннисными блоками; нанесение ударов кувалдой по наковальне (автопокрышке) различной высоты; выбрасывание рук с легкой штангой то груди вперед и вверх; нанесение прямых ударов, взявшись за конец грифа штанги (второй конец фиксирования); нанесение ударов в утяжеленных перчатках; прыжки со скакалкой, передвижения и бой с "тенью" в утяжеленной обуви или с грузом на плечах или на поясе; поднимание на носки, передвижения, приседания с партнером на плечах; передвижения с гирями (16-24 кг) в руках.

Упражнения для развития быстроты.

Выполнение ударов с гантелями в руках и без них; чередование серий бросков медицинбола и нанесение ударов; проведение боя с "тенью" в утяжеленной обуви и сразу без нее; "салки" ногами (руки давят на плечи партнера); передвижение в паре, при условии сохранения назначенной дистанции одним из партнеров; быстрое выполнение защит или ударов на сигнал тренера (свисток, хлопок и т.п.); бой с партнером в перчатках и без них на удлиненной дистанции (не боевой); нанесение серий ударов в максимальном темпе в течение 15сек. через 30 сек. работы в спокойном темпе; защита отклонами и уклонами от одиночных ударов, выполняемы в максимальном темпе; то же от двойных ударов; совершенствование технико-тактических комбинаций с быстрым переходом от защитных действий к атакующим и наоборот; выполнение быстрых и легких контратакующих ударов; нанесение серий ударов в максимальном темпе на ближней дистанции; условный бой с партнером с установкой на быстроту (обыгрывание противника); то же в утяжеленных перчатках; нанесение быстрых ударов по "лапам" в момент "появления цели"; нанесение ударов в максимальном темпе по пневматической груше; нанесение ударов по пунктболу (одиночных и серийных).

Упражнения для развития выносливости. Упражнения для развития ловкости.

Упражнения на снарядах

Упражнения с партнером: выполнение сейдстепов, ударов на скачке; ударов под разноименные ноги и с шагами одноименных ног; выполнение защитных движений при нанесении серий ударов партнером; ведение условных боев в "обратной" стойке; с ограниченным количеством ударов; совершенствование приемов на "связке"; проведение спаррингов на ринге размером 1,5х1,5 м; условный бой "стенка на стенку"; частая смена партнеров и темпа работы в парах; нанесение серий ударов по "провалившемуся" противнику; совершенствование "выходов" из углов и "уходов" от канатов при атаках партнера; использование всего комплекса технико-тактических приемов в "вольных" боях.

Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития равновесия.

Раздел 4«Технико-тактическая подготовка».

Теория: Передвижения, совершенствование сочетаний различных ударов.

Практика:

Изучение передвижений приставными шагами, мелкими боксерскими шагами,семенящими шагами;

совершенствование передвижения одиночными и двойными шагами вперед-назад, влево -вправо, "челночного" передвижения.

При этом необходимо следить за правильным выполнением изучаемых движений, с тем,чтобы не пришлось потом работать над исправлением ошибок.

Совершенствование сочетаний различных ударов

- повторные удары - последовательное нанесение 2-х ударов одной рукой
- двойные удары - последовательное нанесение 2-х ударов одной и другой рукой
- серийные удары - последовательное нанесение 3-х и 4-х и более ударов с определеннымчередованием рук.

Защиты

уклонения: отходом назад, влево; уклоном вправо, влево; отклоном назад, назад - вправо,назад - влево; нырком вниз, вниз - влево.

остановки: подставкой кисти, предплечья, плеча; отбивом кистью наружу, кистью внутрь, предплечьем наружу, предплечьем внутрь, блоком предплечьем, кистью.

сочетание приемов защит: отходом назад и подставкой кисти, отходом вправо и отбивомкистью внутрь и т.д.

сочетание приемов защит ударами: переключение от защитных действий к ударам - уклонвправо - прямой удар правой в голову; уклон влево - боковой удар левой в голову и т.д. переключение от ударов к защитным действиям: прямой удар правой, в голову – нырок вниз - вправо; боковой удар левой в голову - нырок вниз - влево и т.д.

атака повторными прямыми ударами левой в голову; в голову и туловище; в туловище иголову

атака прямыми ударами левой и правой в голову; в голову и туловище; в

туловище и голову атака боковыми ударами левой и правой в голову - атака боковым ударом левой и прямым правой в голову; то же в обратной последовательности

атака разнотипными ударами (снизу, боковыми или прямыми) левой и правой в голову и туловище

встречная контратака прямым ударом левой в голову, под левую руку противника с уклоном вправо

встречная контратака прямым ударом правой в голову под левую руку и через левую руку ("кросс") противника с уклоном влево

ответная контратака прямым ударом левой в голову после защиты подставкой правой ладони, от прямого левой в голову

ответная контратака прямым правой в голову после защиты уклоном вправо, от прямого левой в голову

ответная контратака прямым правой в голову после защиты подставкой левого плеча правой в голову

ответная контратака ударом снизу левой в туловище после защиты уклоном влево от прямого удара правой в голову, то же с боковым ударом левой в голову

ответная контратака двойными, повторными и разнотипными сериями из 3-4-х ударов и правой, после защит подставками, уклонами и нырками от прямых, боковых и ударов снизу. *Совершенствование тактических действий*

Действия на дальней дистанции: маневрирование, подготовительные действия (ложные и обманные), начало, развитие и завершение атак, защиты и ответные действия; действия на средней

среднюю	дистанции:	вхождение в
передвижения	дистанцию,	стойки,
и перемещения,	особенности	ведения боевых
действий (высокая	плотность	ударов,

дифференцировка их по силе, возрастание роли защит подставками, блокировками, уклонами и т.п.), уход на дальнюю дистанцию, защитные действия; действия на ближней дистанции: вхождение, стойки, комбинации ударов, защиты, уход на дальнюю дистанцию; совершенствование в условных боях действий на дальней дистанции с вхождением в среднюю и развитием атаки при входе, в ближнюю дистанцию с последующим эффективным уходом на дальнюю дистанцию; совершенствование тактических действий в работе с боксером-левшой.

Раздел 5 «Контрольные испытания»

Практика: Сдача контрольных нормативов.

Раздел 6 «Соревнования»

Практика: Участие в соревнованиях и турнирах по боксу.

Раздел 7 «Итоговое занятие»

Практика: Промежуточная аттестация.

Учебный план – 3 год обучения

№	Разделы программы	Всего часов	Теория	Практика	Формы аттестации
1	Вводное занятие.	1	1	-	опрос
2	Общая физическая подготовка	40	-	40	тестирование
3	Специальная физическая подготовка	80	2	78	тестирование
4	Технико-тактическая подготовка	70	2	68	тестирование
5	Контрольные испытания	2	-	2	зачет
6	Соревнования	15	-	15	соревнования
7	Итоговое занятие	1	-	1	зачет
Итого		216	4	212	

Раздел 1 «Вводное занятие»

Теория: План работы на учебный год. Техника безопасного поведения на занятиях. Бокс как вид спорта. Основы правильного питания юного боксера.

Раздел 2 «Общая физическая подготовка».

Практика: Общеразвивающие гимнастические упражнения. Упражнения для развития мышц туловища.

Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног.

Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений.

Элементы акробатики.

Гимнастические палки. Медицинболы.

Упражнения на снарядах. Подвижные игры и эстафеты.

Спортивные игры: ручной мяч, баскетбол, теннис, ракетбол, волейбол, регби, футбол и др. Легкоатлетические упражнения.

Раздел 3 «Специальная физическая подготовка».

Теория: Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

Практика: Упражнения по преодолению сопротивления противника (борьба в стойке, "пуш-пуш", "бой петухов" и т.п.); метания толкания ядер, камней, медицинболов, имитируя боксерские удары; нанесение боксерских ударов с гантелями в руках; ведение боя с "тенью"; имитация ударов с эспандерами, амортизаторами, теннисными блоками; нанесение ударов кувалдой по наковальне (автопокрышке) различной высоты; выбрасывание рук с легкой штангой то груди вперед и вверх; нанесение прямых ударов, взявшись за конец грифа штанги (второй конец фиксирования); нанесение ударов в

утяжеленных перчатках; прыжки со скакалкой, передвижения и бой с "тенью" в утяжеленной обуви или с грузом на плечах или на поясе; поднимание на носки, передвижения, приседания с партнером на плечах; передвижения с гирями (16-24 кг) в руках.

Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития выносливости. Упражнения для развития ловкости.

Упражнения для развития гибкости.

Упражнения для развития равновесия.

Раздел 4 «Технико-тактическая подготовка»

Теория: Изучение различных вариантов нанесения ударов (свинг, в голову и туловище, "кросс" в голову, "хуки", апперкоты и т.п.) в защите от них.

Практика: Совершенствование ранее изучаемых технико-тактических действий на дальней дистанции: передвижения, одиночные, двойные, повторные удары, защиты от них и контрудары; серии приемных ударов, защиты от них и контрудары; одиночные, двойные и повторные боковые удары, защиты от них и контрудары; серии прямых и боковых ударов, защиты от них и контрудары.

Совершенствование технико-тактических действий на средней дистанции

Одиночные, двойные и серии прямых ударов, защиты от них и контрудары, одиночные, двойные и серии ударов снизу, защиты от них и контрудары; удары левой снизу в голову и в туловище на месте одиночным и двойным шагом, удар снизу в голову и туловище с переносом веса тела на правую ногу и с переносом веса тела на левую, защиты от ударов левой снизу в голову и туловище накладкой одноименной и разноименной ладоней на сгиб локтевого сустава, отклоном и отходом, удар снизу правой в голову и туловище с переносом веса тела на левую ногу и переносом на правую, трех и четырех ударные серии ударов снизу левой и правой в туловище и голову, защиты от них подставками локтей и предплечий.

боковой удар левой в голову с переносом веса тела на правую ногу и баз переноса, защита подставкой правого предплечья "нырком" вправо или отходом, боковой удар правой в голову и перенос веса тела на левую ногу и без переноса, защита подставкой левого предплечья "нырком" влево или отходом, трех и четырехударные серии боковых ударов и защиты от них подставками предплечий или "нырками".

Сочетание боковых и ударов снизу и защит от них:

удар левой снизу в туловище, правой в туловище и боковой левой в голову, защита подставками предплечий,

удар правой снизу в туловище, боковой левой в голову и боковой правой в

голову, защита подставкой предплечий
разнотипные сочетания боковых и ударов снизу в голову и туловище и защита от них.

Совершенствование технико-тактических действий на ближней дистанции

активно-защитная, наступательная и защитная позиция
удары левой снизу в голову и туловище с распределением веса тела на правую ногу и с переносом веса тела на левую,
удары правой снизу в голову и туловище с распределением веса тела на обе ноги, с переносом веса тела на левую ногу и с переносом веса тела на правую,
удар правой снизу в туловище с шагом вправо, вперед, назад
удар левой снизу в туловище с шагом влево, вправо, вперед и назад, боковой удар левой в голову с распределением веса тела на обе ноги, с переносом веса тела на правую ногу; на левую, боковой удар правой в голову с распределением веса тела на обе ноги, с переносом веса тела на левую ногу; на правую, короткие прямые удары левой и правой в голову, защита от ударов снизу подставками локтей и предплечий, остановкой - наложением предплечий и ладони, защита от боковых ударов в голову подставкой предплечья; остановкой - наложением предплечья, "нырком", приседанием, комбинированная защита, комбинации из двух ударов - в туловище, в голову, в голову и туловище, в туловище и голову; защиты от них, трех и четырехударные разнотипные серии в туловище и голову, защита от них, введение рук внутрь позиции противника, выход из ближнего боя (5 способов), вхождение в ближний бой, во время собственной атаки; в момент атаки противника.

Совершенствование тактических действий

Подготовительные действия (разведка): маневр (выбор положения для атаки), обманные действия, обманные удары, легкий удары, финты, движения туловища и глаз на дальней и средней дистанциях.

Наступательные действия - атака, встречная и ответная контратака, нанесение ударов приотходе.

Оборонительные действия - обеспечение надежности и активности обороны и переход к атакующим действиям.

Ведение условного боя со сменой дистанций.

Овладение тактикой боя против боксеров различных стилей; нокаутера, темповика, игровика и боксера-левши.

Планирование соревновательных боев и изменение тактики ведения боя.

5.Раздел «Контрольные испытания»

Практика: Сдача контрольных нормативов.

6.Раздел «Соревнования»

Практика: Участие в соревнованиях и турнирах по боксу.

7.Раздел «Итоговое занятие»

Практика: Итоговая аттестация.

1.4. Планируемые результаты программы

Личностными результатами являются:

- Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации для спортивного результата, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметными результатами является:

- Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.

Предметными результатами является формирование знаний по изучаемым разделам.

- Знать боксерские термины: команда «Бокс», «Стоп», «Брейк».

- Понимать толкование замечаний судьи.

- Знать название ударов.

- Умение использовать комбинации ударов в соревновательной деятельности. -

Выполнение спортивных разрядов.

- Участие в соревнованиях.

По окончании 1-го года обучения обучающиеся должны:

- уверенно передвигаться в боевой стойке на дальней дистанции боя;

- хорошо владеть одиночными длинными прямыми ударами в голову и туловище и защитами от них;

- изучить комбинации из двух действий, связанные с прямыми ударами и двойные защиты;

- иметь понятие о трёх ударных сериях из прямых ударов и слитных защитах;

- знать наиболее уязвимые места на теле боксёра;

- знать основы гигиены, закаливания организма, основы профилактики травматизма и правила техники безопасности;

- иметь представление об истории зарождения и развития бокса.

По окончании 2-го года обучения обучающиеся должны:

- уверенно пользоваться всеми техническими приёмами на дальней дистанции боя;

- хорошо владеть одиночными короткими ударами (прямыми, боковыми, снизу);

- изучить двух ударные комбинации из коротких ударов и защиты от них;

- уметь вести бой на средней дистанции;

- иметь представление о ведении боя на ближней дистанции;

- знать классификацию основных технических средств бокса – ударов, защит, передвижений;
- знать основы врачебного контроля и самоконтроля, оказания первой медицинской помощи;
- знать правила соревнований по боксу.

По окончании 3-го года обучения обучающиеся должны:

- знать краткие сведения о строении организма человека;
- должны уметь:*
- атаковать и защищаться от ударов снизу руками
 - атаковать и защищаться от комбинаций из ударов руками на месте и в движении.
 - свободно перемещаться в боевой стойке;
 - провести вводную и заключительную часть занятия.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график.

Режим организации занятий по программе определяется календарным учебным графиком и соответствует нормам, утвержденными Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-29 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» и Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (п.6 - требования к образовательным организациям).

Расписание занятий учебных групп составляется и утверждается администрацией Дворца спорта с учетом наиболее благоприятного режима труда и отдыха учащихся, их возрастных особенностей.

Продолжительность тренировочного занятия и число занимающихся в группе зависит от этапа подготовки и года обучения спортсменов согласно Уставу МАУ ДО «Дворец спорта».

Максимальный состав спортивно-оздоровительных групп и групп начальной подготовки не должен превышать двух минимальных составов с учетом соблюдения правил техники безопасности.

Учебный план подготовки на 36 недель учебно-тренировочных занятий (в часах)

Год обучения	Дата начала	Дата окончания	Всего учебных	Количество учебных	Количество учебных	Режим занятий в
--------------	-------------	----------------	---------------	--------------------	--------------------	-----------------

	<i>обучения по программе</i>	<i>обучения по программе</i>	<i>недель</i>	<i>дней</i>	<i>часов</i>	<i>неделю</i>
1 год	1 сентября	31 мая	36	108	216	3 раза по 2 часа
2 год	1 сентября	31 мая	36	108	216	3 раза по 2 часа
3 год	1 сентября	31 мая	36	108	216	3 раза по 2 часа

В период летних каникул занятия не проводятся, обучающиеся посещают спортивно- оздоровительную смену лагеря «Сосновый бор»

2.2. Условия реализации программы.

Материально-техническое обеспечение

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	Боксерские мешки	штук	10
2	Боксерские перчатки	штук	12
3	Боксерские лапы	штук	2
4	Гантели переменной массы от 1кг. до 1,5 кг.	комплект	5
5	Скакалки	штук	12
6	секундомер	штук	1
7	Резиновый экспандер	штук	3
8	Гантели переменной массы от 2 до 10 кг.	штук	5

Информационное обеспечение:

Музыкальный центр – 1 шт.

Колонки – 2 шт.

Кадровое обеспечение: программу реализует педагог дополнительного образования с высшим или средне-специальным педагогическим образованием.

7.Формы аттестации

Формами отслеживания и фиксации образовательных результатов являются: карта индивидуальных достижений, журнал посещаемости детей, материалы тестирования на суше и в воде, анкетирования личностного роста учащихся, отзывы детей и родителей, контроль родителей за выполнением домашних заданий, контроль динамики изменения в опорно-двигательном аппарате у хирурга детской поликлиники, тестовая карта для выявления изменений функционального состояния организма (ФСО) воспитанников, педагогическая диагностика, самооценка обучающихся своих знаний и умений.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: открытые занятия, анализ работы за полугодие, аналитический материал по итогам

проведения психологической диагностики, личные достижения учащихся, участие в конкурсах, проводимых Учреждением в течение учебного года.

Контроль в управлении процессом обучения осуществляется в виде предварительного (входного), текущего, промежуточного и итогового контроля.

Входной контроль проводится на вводных занятиях в форме собеседования и тестирования физических навыков с целью выявления уровня физической подготовки и начальных знаний. На основе полученных данных выявляется готовность к усвоению программного материала.

Текущий контроль за усвоением знаний, умений и навыков проводится в течение всего года на каждом занятии и представляет собой основную форму контроля. Используются такие методы, как наблюдение, вызов-опрос, тестирование, контрольные испытания, участие в соревнованиях, где ребята могут применить свои знания на практике, выполняя задания индивидуально. Результаты работы определяются степенью освоения практических умений на основе полученных знаний. Также критерий успешности определяется результатом участия в соревнованиях, личными зачетными соревнованиями по боксу. Кроме того, педагог систематически отслеживает результаты индивидуального роста.

Промежуточный контроль проводится в конце каждого полугодия обучения в форме тестирования и участия в соревнованиях.

Итоговый контроль проводится в конце учебного года в виде тестирования и переводных нормативов. Цель – выявление результатов обучения, определение качества приобретенных знаний, сформированных двигательных умений, навыков.

2.4.Оценочные материалы

Для определения результативности личностного развития учащихся в течение обучения используются различные виды контроля: вводный, тематический, текущий, промежуточную и итоговую аттестацию.

Целью педагогического контроля является выявление уровня полученных знаний, умений, навыков освоения программы.

Контроль осуществляется путем использования педагогического наблюдения, диагностики. По мере поступления в объединение проводится вводный контроль в виде беседы, в течение освоения программы – текущий контроль, в конце учебного года промежуточная аттестация.

По окончании обучения - итоговая аттестация. (Оценочно-измерительные материалы см. Приложение).

Промежуточная аттестация учащихся оценивает результаты учебно-тренировочной деятельности учащегося за учебный год и включает в себя:

- Теоретические вопросы;
- ОФП, СФП (контрольные нормативы);

- Техничко-тактическая подготовка (ТТП).
- Итоговая аттестация включает:
- Теоретические вопросы;
 - ОФП, СФП (контрольные нормативы);
 - Техничко-тактическая подготовка (ТТП).

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения(ед. измер.)	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Быстрота	Бег 30 м (с)	5,1	5,0	4,9
	Бег 100 м (с)	15,8	15,6	15,2
Выносливость	Бег 3000 м (м)	14,39	14,29	14,10
Сила	Подтягивание на перекладине (раз)	8	10	12
	Поднос ног к перекладине (раз)	8	10	12
	Жим штанги лежа (кг) М-собственный вес	М-13%	М-10%	М-5%
Силовая выносливость	Отжимание в упоре лежа (раз)	40	45	48
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см)	188	197	205
	Толчок ядра 4кг (м) -сильнейшей рукой -слабейшей рукой	6,57 5,0	7,85 6,31	8,96 7,42
<i>СФП</i>				
	Количество ударов по мешку за 8 сек.	26	28	30
	Количество ударов по мешку за 3 мин.	244	288	292

Контрольные упражнения выполняются в начале и конце учебного года и по результатам оценивается индивидуальная динамика изменений уровня физической подготовленности каждого учащегося. Результаты выполнения тестов для детей 9 лет и старше засчитываются в качестве приемных нормативов для перевода на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе спортивной подготовки по боксу и зачисления в группу начальной подготовки.

2.5.Методическое материалы

Особенности организации образовательного процесса.

Занятия проводятся очно.

Особенности обучения. Навыки обучающихся формируются параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала курса занятий обучающиеся овладевают основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники проводится в облегченных условиях. При этом процесс обучения проходит концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не превышает трех дней. Всего на обучение каждому техническому действию или их комплексу отводится 15-25 занятий (30-35 мин в каждом).

Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств обучающихся. Применение на начальном этапе занятий упражнений, направленных на развитие быстроты и координации, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям обучающихся и позволяет успешно осуществлять начальную подготовку обучающихся. Наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр, в программу включены комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Воздействие этих упражнений направлено на дальнейшее развитие физических качеств, имеющих важное значение в боксе.

Учебно-тренировочный процесс неотделим от воспитательного процесса. Программа предусматривает воспитание у обучающихся добросовестного отношения к труду, общественной собственности. Воспитываются такие черты характера, как чувство ответственности перед коллективом, сознательное отношение к своим обязанностям, уважение к старшим и своим товарищам. Важнейшей частью воспитательного процесса является чёткая организация занятий, соблюдение плана занятий и решение всех поставленных задач, достижение слаженности действий и дисциплины в ходе занятий. Обязательным является личный пример тренера-преподавателя во всех сферах жизни, как одним из эффективных методов воспитания обучающихся.

В основу данной программы заложены основные педагогические приемы и методы обучения, которые реализуются в соответствии с поставленными задачами.

Методы:

- Словесный - объяснение, рассказ, замечание, команды указания.
- Наглядный - показа упражнения, наглядных пособий, видео материалов.
- Практический - игра, соревновательная деятельность.

Приемы:

- Комментарии и пояснение.
- Корректировочные действия, посредством физического контакта.
- Контроль (тренера - преподавателя), самоконтроль (обучающегося).

Формы организации учебного занятия

- Групповые занятия и занятия в парах – основные формы обучения;
- Индивидуальная форма на период соревновательной деятельности;

Педагогические технологии

- Технология индивидуального обучения - выбор способов, темпов, приема обучения обусловлен индивидуальными особенностями детей;

- Здоровьесберегающие технологии - формирование у обучающихся знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни, использование полученных знаний в жизни; забота о сохранении и укреплении здоровья обучающихся;

- Педагогика сотрудничества - совместный поиск истины, сотворчества;

- Технология игровых ситуаций - организация активизирующей деятельности обучающихся через вовлечение в ролевые игры.

Алгоритм учебного занятия:

В алгоритм занятия включено:

- построение;
- ознакомление с целью и задачами занятия;
- инструктаж по технике безопасности;
- разминка; собственно тренировочное занятие;
- заминка;
- подведение итогов;
- рефлексия.

2.6.Список использованной литературы

1. Иваницкий М.Ф. Анатомия человека: учебник для высших учебных заведений физической культуры/ М.Ф. Иваницкий - издание 8 М., 2011.- 159 с.
2. Краснов С.В. Поиск победной школы/ С.В. Краснов – Советский: РИО, 2000.78 с.
3. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов/ Л.П. Матвеев - Киев: Олимпийская литература,2000.- 320 с.
4. Никитушкин В.Г.Система подготовки спортивного резерва / В. Г. Никитушкин. - М., 2009. -112с.
5. Никитушкин В.Г., Квашук П.В., Бауэр В.Г.. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография / В. Г. Никитушкин, П. В. Квашук, В. Г. Бауэр. - М. : Совет.спорт, 2005.- 229 с.
6. Пилюян Р.А., Суханов А.Д. Многолетняя подготовка спортсменов-единоборцев/ Р.А. Пилюян, А.Д. Суханов - Малаховка,2000.- 98 с.
7. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте: учебник для вузов физического воспитания и спорта/В.Н. Платонов - Киев: «Олимпийская литература», 2005.- 820 с.
8. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения/ В.Н. Платонов – М.: Советский спорт, 2005.- 820 с.

Список литературы для родителей и обучающихся

1. Ширяев А.Г. Бокс. Учителю и ученикам/ А.Г. Ширяев - Оренбург, 2002.-190 с.
2. Шитов В.Г. Бокс для начинающих/ В.Г. Шитов - М., 2001.- 447 с.

ИНСТРУКЦИЯ

по технике безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий по боксу

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

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

1.2. Опасные факторы:

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

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

1.4. Правильная организация и проведение тренировочных занятий.

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

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

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

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

2.2. Проверить санитарно-гигиенические условия в местах занятий.

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

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

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

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

2.7. Проверить состояние здоровья воспитанников перед тренировкой.

3.ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

- 2.1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
- 2.2. Проверить санитарно-гигиенические условия в местах занятий.
- 2.3. Стены спортивного зала должны быть ровными, без выступающих частей и фрагментов (штырей, крюков и т.п.)
- 2.4. Проверить исправность ринга, спортивного инвентаря, одежды и обуви воспитанников.
- 2.5. Ознакомить воспитанников с правилами поведения и техникой безопасности во время учебно-тренировочного занятия.
- 2.6. Проверить наличие необходимых защитных приспособлений: капа, шлема, бандажа, эластичных бинтов, перчаток.
- 2.7. Проверить состояние здоровья воспитанников перед тренировкой.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

- 4.1. Правильное проведение разминки с соответствующей подготовкой мышечного и связочно-суставного аппаратов к работе.
- 4.2. Не выполнять технических действий и не проводить спарринг без тренера-преподавателя.
- 4.3. Не выполнять технических действий без самостраховки.
- 4.4. Правильное бинтование рук и применение защитных приспособлений.
- 4.5. Правильный подбор спарринг партнеров.
- 4.6. При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений. Соблюдать дисциплину на занятиях.

5.ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИЮ ЗАНЯТИЙ

- 5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
- 5.2. Снять спортивную одежду и спортивную обувь.
- 5.3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

6.ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИЮ ЗАНЯТИЙ

- 6.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
- 6.2. Снять спортивную одежду и спортивную обувь.
- 6.3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Строевые упражнения

Построения и перестроения на месте. Повороты на месте и в движении.

Размыкание в строю. Ходьба и бег в строю.

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

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

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

Упражнения на формирование правильной осанки

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

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

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

Для укрепления мышц спины рекомендуются следующие упражнения: наклоны вперёд со штангой на плечах, либо с гантелями у плеч; разведение прямых рук с

гантелями в стороны - вверх из положения согнувшись вперёд; лёжа передней частью бёдер на скамейке («козле», «коне») пятки фиксированы - сгибание и разгибание туловища; стоя с боку «козла» («коня») лечь грудью на него и охватить его руками - поднимание ног вверх

- назад; повороты туловища со штангой в руках; стоя на небольшом возвышении - подъём гири с пола, сгибая и выпрямляя туловище и т.п.

Упражнения в равновесии

Упражнения на полу на уменьшенной опоре, на гимнастической скамейке, на бревне. Усложнение упражнений путём уменьшения площади опоры, повышение высоты снаряда, изменение исходных положений при движении по уменьшенной опоре. Передвижение по уменьшенной опоре с различными дополнительными движениями руками, ногами, туловищем. Передвижение по качающейся опоре. Передвижение по уменьшенной опоре с изменением скорости с поворотами и с предметами в руках. Передвижения вперёд на фоне раздражений вестибулярного анализатора с помощью вращений головой, туловищем. Прыжки в глубину с поворотами, прыжки в глубину с различными движениями руками, прыжки из различных исходных положений, прыжки в воду с закрытыми глазами или поясе. Поднимание на носки, передвижения, приседания с партнёром на плечах, передвижения с гирями 16-24 кг. в руках.

Упражнения для развития быстроты

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

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

Упражнения для развития выносливости

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

Упражнения для развития ловкости

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

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

Упражнение для развития гибкости

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

Упражнения для развития равновесия

Эффективное выполнение технико-тактических приемов существенно зависит от уровня развития вестибулярной системы боксеров, влияющей на способность к сохранению подвижного равновесия в процессе ведения поединков. Динамическое равновесие играет основную роль в практике бокса, так как выполнение технических действий проходит на фоне постоянных перемещений.

Совершенствование динамического равновесия должно проходить по 2-м направлениям:

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

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

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

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

Методические указания к проведению контрольно-переводных нормативов по ОФП.

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

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

Методика выполнения и приема контрольно-переводных нормативов

1. Бег на 30, 500, 1000 метров

выполняется по беговой дорожке (старт произвольный) Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды

2. Прыжок в длину с места

Выполняется с места от стартовой линии толчком двух ног со взмахом рук. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближайшей точки касания в момент приземления любой точки тела. Дается 2 попытки, засчитывается лучший результат. При «заступе» попытка засчитывается при нулевом результате.

3. Подтягивание на перекладине

Выполняется из виса хватом сверху непрерывным движением, до положения подбородка выше уровня перекладины и опусканием в вис до полного выпрямления рук. Не допускается поочередное сгибание рук, рывки ногами, туловищем, раскачивания, неполное выпрямление рук в положение виса. Пауза между подтягиваниями не более 5 сек.

4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания)

Выполняется из упора лежа, голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Ширина постановки рук — ширина плеч. Сгибание рук выполняется до положения прямого угла в локтевых суставах, разгибание производится одновременно двумя руками до полного выпрямления рук без нарушения прямой линии тела. Дается 1 попытка. Пауза между повторами не более 3 сек. Фиксируется количество отжиманий при условии соблюдения техники выполнения упражнения.

5. Упражнение на гибкость

Выполняется наклон из положения стоя на возвышении (до 30 см) с фиксацией не менее 2 сек. Измеряется расстояние от линии опоры до уровня средних пальцев обеих рук. Дается 2 попытки. Результат не учитывается при сгибании ног в коленях.

6. Поднимание ног на шведской стенке Выполняется из положения виса на шведской стенке. Поднимаются прямые ноги на высоту 90° и выше. Засчитывается количество раз.

7. Толчок ядра (4 кг). Выполняется с места от ограничительной линии Ядро должно касаться или быть зафиксировано у шеи или подбородка, и кисть руки не должна опускаться ниже этого положения во время толкания. Ядро не должно отводиться за линию плеч.

Расстояние броска измеряется как расстояние от внешней ограничительной линии до точки падения снаряда. Выполняется 2 попытки каждой рукой, засчитываются лучшие результаты.