

Первоуральское муниципальное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования
Центр детского творчества

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 6
от « 19 » 08 20 21 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ПМАОУ ДО ЦДТ



А.В. Евдокимова
« 19 » 08 20 21 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«БОКС»

Возраст обучающихся: 8- 10 лет

Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:
Мотыков Ринат Мубинович,
педагог дополнительного образования

Комплекс основных характеристик программы

Пояснительная записка

Актуальность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивного направления заключается в том, что в настоящее время наблюдается интерес подрастающего поколения к различным видам спорта.

Система дополнительного образования детей позволяет привлечь квалифицированных специалистов в области физкультурно-оздоровительного и спортивного воспитания, строящих свою работу с обучающимися на основе занятий в образовательном учреждении по избранному виду спорта.

Особенность программы: программа не предусматривает подготовку боксеров высокого класса, а направлена на подготовку спортсменов массовых разрядов, а также на оздоровление и физическое развитие детей.

Бокс – один из популярнейших среди молодежи видов спорта, имеющий огромное воспитательное, оздоровительное и прикладное значение. Занятия боксом обеспечивают укрепление здоровья детей, их развитие физической подготовленности, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, необходимых в быту, трудовой и оборонной деятельности, которые необходимы на сегодняшний день. Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения. Главное, что дает занятие боксом – укрепление здоровья, т. к. упражнения боксера во время тренировки разнообразны и затрагивают все группы мышц, нервную, сосудистую, дыхательную и пищеварительную системы человека. Слагаемыми занятий боксом являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательной способности, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. Занятия в секции бокса развивают спортивный характер, дисциплину, выносливость, стремление во всём быть первым, и тем самым формируют полноценную личность. Программа направлена на обучение основ «школы бокса», совершенствование полученных знаний и умений, и доведение их до устойчивых навыков.

Педагогическая целесообразность спортивно-оздоровительных групп заключается в дополнительном охвате детей, которые по своему физическому развитию не могут попасть в спортивные основные группы. На данном этапе появляется дополнительное время и возможности для поиска перспективных спортсменов. Именно с этими характеристиками обучающихся соотнобразуются ближайшие и отдалённые цели образовательного акта и всего учебного курса содержание образования в программе. Диагностика возможностей и способностей учащихся предшествует образовательному процессу и осуществляется на всём его протяжении.

На спортивно-оздоровительный этап зачисляются дети 8-10 летнего возраста, желающие заниматься физической подготовкой независимо от их одаренности, способности, уровня физического развития и подготовленности и не имеющие медицинских противопоказаний.

Дополнительная общеразвивающая программа «Бокс» разработана с учетом нормативно-правовых и локальных актов:

– Федеральный Закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

– Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р);

- Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей» (утвержден президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30.11.2016 г. № 11);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утверждённый приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы));
- Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 26.06.2019 г. № 70-Д «Об утверждении методических рекомендаций «Правила персонализированного финансирования дополнительного образования детей в Свердловской области»;
- Приказ от 26.02.2021 г. № 136-д «О проведении сертификации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ для включения в систему персонализированного финансирования дополнительного образования детей свердловской области в 2021 году»;
- Устав ПМАОУ ДО Центр детского творчества.

Отличительными особенностями дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивного направления является следующее:

- программа занятий составлена на основе материалов для занятий физической культурой и спортом с обучающимися в учреждениях дополнительного образования детей с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола) и специфики учреждения;
- направленность на реализацию принципа вариативности, дающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные площадки);
- учебное содержание каждого из разделов программы излагается в логике от простого к сложному, от общего (фундаментального) к частному, и от частного к конкретному (специализированному), что задает определенную логику в освоении обучающимися учебного материала, обеспечивает навыки и умения.

Программа обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса подготовки юных боксеров, преемственность в решении задач укрепления здоровья и гармоничного развития юных спортсменов, воспитания их морально-волевых качеств и стойкого интереса к занятиям, трудолюбия в овладении техническими приемами

бокса, развития физических качеств, создание предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

Отличительной особенностью программы является применение электронного обучения и дистанционных образовательных технологий при принятии решения руководящих органов о переходе на дистанционное обучение в целях профилактики и предотвращения инфекционных заболеваний. Возможно проведение индивидуальных занятий с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий для детей, пропустивших занятия по уважительной причине.

Возрастные особенности обучающихся

1. Рост. Процессы роста не синхронны у мальчиков. У мальчиков скорость роста достигает своего пика примерно на 2 года раньше, чем у девочек. Кроме того, у мальчиков этот пик выражен ярче и продолжается более длительное время. Однако наибольший прирост в росто-весовых показателях у детей прослеживается в год полового созревания. К 16 годам костный скелет считается сформированным. При этом слишком высокие нагрузки уменьшают рост трубчатых костей.

4. Скоростно-силовые качества. Наибольший прирост приходится на возраст от 10-лет. После этого возраста рост продолжается, но в основном под влиянием тренировки.

5. Выносливость. Аэробная мощность характеризуется абсолютным МПК, увеличивающимся с возрастом у мальчиков. В пубертатном периоде этот показатель имеет тенденцию к росту у детей, занимающихся спортом. При этом относительное МПК мл/мин/кг почти не изменяется в возрасте от 10 до 13 лет.

6. Гибкость. Широко распространено мнение, что дети являются более гибкими, чем взрослые. Рост этого качества увеличивается до 10 лет, и в возрасте 10 лет происходит большой скачок в его развитии. Сенситивные периоды у детей имеют значительные индивидуальные колебания, связанные с наступлением биологической зрелости, методами оценки физических качеств и другими факторами. Все это требует большой осторожности при выборе системы тренировок.

Основное значение в достижении спортивного результата имеют показатели, характеризующие скоростные, скоростно-силовые способности и скоростную выносливость.

Поэтому в процессе воспитания силы у подростков необходимо учитывать особенности этого возраста. Особое внимание следует обращать на развитие силы отстающих мышечных групп.

Возраст обучающихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе:

	Минимальный возраст для зачисления	Макс. Возраст для зачисления	Оптимальная наполняемость групп	Максимальное количество
Базовый	8	9	12	20
Продвинутый	9	10	12	20

Срок реализации программы – 2 года.. Максимальный объём учебно-тренировочной нагрузки не может превышать 6 часов в неделю.

Адресат программы – обучающиеся 8- 10 лет.

При зачислении в группу, необходимо представить справку о состоянии здоровья с допуском (разрешение) к занятиям. Справка оформляется у участкового педиатра в детской/или подростковой поликлинике

Объем и срок реализации программы – 2 года,

1 год обучения (стартовый уровень) – 216 час

2 год обучения (базовый уровень) - 216 часа.

Форма занятий по программе «Бокс» очная.

Возможно также использование дистанционных форм (самостоятельная работа, теория), если у ребенка временно нет возможности посещать секцию, либо дано домашнее задание, а также если воспитанники вместе с педагогом находится на соревнованиях или выездных учебно-тренировочных сборах.

Педагогическая целесообразность обусловлена необходимостью вовлечения обучающихся в социально-активные формы деятельности.

В основу данной программы положен личностно – ориентированный подход по освоению учебного материала, обуславливающий развитие у обучающихся целостной системы ценностных ориентаций.

Цель и задачи программы

Цель программы: повышение уровня физического развития учащихся, подготовка спортивного резерва.

Задачи программы:

Образовательные:

- освоить знание о боксе как виде спорта, изучить его историю;
- освоить объем теоретических знаний;
- сформировать умение и навыки практической деятельности;
- выполнять учащимися спортивные разряды.

Развивающие:

- развить мышление и творческие способности;
- развить логику и память;
- развить решительность и чувство ответственности за принятое решение.

Воспитательные:

- формировать дисциплинированность и целеустремленность;
- воспитать доброжелательное отношение к товарищам, отзывчивость;
- привить навыков общения в коллективе и внешней культуры поведения;
- формировать потребность в проведении досуга с пользой, снижение риска асоциального поведения.

При составлении учебного плана необходимо учитывать возрастные периоды совершенствования двигательных качеств и в соответствии с эти планировать тренировочную нагрузку.

1 год обучения - базовый уровень

№ п/п	Тема	Теория (кол-во часов)	Практика (кол-во часов)	Всего часов	Форма контроля
1.	Теоретическая подготовка	4		4	Опрос, тест
2.	Общая физическая подготовка	2	54	56	Контрольные старты, контрольно-измерительные тесты
3.	Специальная физическая подготовка	4	52	56	Контрольные старты, контрольно-измерительные тесты
4.	Техническая подготовка	3	37	40	Контрольные упражнения
5.	Тактическая подготовка	4	36	40	Участие в соревнованиях
6.	Игровая подготовка	2	6	8	Выполнение игровых ситуаций
7.	Участие в соревнованиях	-	8	8	соревнование
8.	Контрольные испытания	-	4	4	контроль
	Всего часов	19	197	216	

Содержание учебного плана 1 года обучения

Вводное занятие.

Теоретическая часть. Знакомство с группой. Ознакомление с программой. Инструктаж по технике безопасности. Тренировочный режим. Режим дня юного спортсмена. Спортивная форма для занятий боксом. Ознакомление с календарем соревнований текущего года.

Практическая часть. Ознакомление с местами проведения занятий. Физическая культура и спорт в России. Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. Характеристика физкультурно – спортивных занятий оздоровительной и спортивной направленности. Сведения о

спортивных званиях и разрядах. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Воздействие на основные органы и системы под воздействием физической нагрузки.

Основы техники и тактики избранного вида спорта. Понятие о спортивной технике, о тактике. Взаимосвязь техники и тактики. Характеристика технической и тактической подготовки.

Техника безопасности при занятиях боксом.

Поведение на улице, в транспорте во время движения к месту занятий, соревнований.

Выбор места

проведения занятий и соревнований. Особенности организации занятий. Правила поведения во

время соревнований.

Общая физическая подготовка

Теоретическая часть. Понятия «Упражнение и система упражнений». Классификация упражнений. Влияние физических упражнений на развитие двигательных способностей. Значение всесторонней физической подготовки для укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем, и воспитания двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена. Характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в тренировочных занятиях с юными спортсменами. Утренняя зарядка, разминка перед тренировкой, индивидуальные занятия.

Практическая часть. Содержит материал для формирования у детей общей культуры движений, укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и совершенствование базовых умений в боксе, так же в этом разделе даны упражнения, которые развивают определенные двигательные качества.

Постепенно по мере овладения обучающимися школой движений и формирования определенных двигательных навыков и умений, доля общеразвивающих упражнений должна снижаться, в тоже время значительно возрастает доля специальных упражнений.

1. Строевые упражнения:

Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

2. Упражнения для рук и плечевого пояса:

Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) -сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и одновременно, то же во время ходьбы и бега.

3. Упражнения для ног:

Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

4. Упражнения для шеи и туловища

Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

5. Упражнения для всех групп мышц:

Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

6. Акробатические упражнения:

Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.

7. Упражнения для развития силы:

Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами.

8. Упражнения для развития быстроты:

Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

9. Упражнения для развития гибкости:

Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

10. Упражнения для развития ловкости:

Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор.

Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

11. Упражнения типа «полоса препятствий»:

Упражнения с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

12. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

13. Упражнения для развития общей выносливости:

Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Марш-бросок.

14. Спортивные и подвижные игры:

Волейбол, гандбол, футбол, хоккей: овладение элементарными техническими и тактическими правилами игры. «Гонка мячей», «Салки», «Метко в цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками» и др.

Специальная физическая подготовка

Теоретическая часть. Влияние СФП на развитие двигательных способностей. Основные средства специальной физической подготовки. Основные физические качества: сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость. Значение специальных физических качеств в формировании двигательных навыков и умений.

Практическая часть.

Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5,6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегают лицом вперед, а затем спиной и т.д. По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (2-5 кг) в руках. Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360°, прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация броска, и т.д. То же, но подают несколько сигналов; на каждый сигнал обучающиеся выполняют определенное действие.

Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнений с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

Подвижные игры: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй унеси», различные варианты игры «Салочки», специальные эстафеты с выполнением перечисленных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 3 кг). Выпрыгивание в верх из приседа, прыжки через гимнастическую скамейку.

Упражнения с отягощениями (мешок с песком до 10 кг для девушек и до 20 кг для юношей, штанга – вес устанавливается в процентах от массы занимающегося и от характера упражнения – приседание до 80 раз, выпрыгивание до 40 раз, выпрыгивание из приседа до 30 раз, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа и выпада, прыжки на обеих ногах. Многократные толкание набивного мяча с имитацией удара (1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1,5-2 м друг от друга с набивным мячом в руках, в прыжке бросить мяч вперед напарнику имитируя прямой удар с чередованием рук и т.д. (выполняют ритмично). Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением.

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения удара. Работа перед зеркалом: челночное, фронтальное передвижение; передвижение приставным шагом; отработка ударов на месте (прямые, боковые, с низу), отработка ударов с шагом, отработка ударов в прыжке.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении защиты. Отработка защитных действий: уклоны, нырки, подставки, блоки, отбивы. Защитные действия с помощью ног.

Техническая подготовка

Теоретическая часть. Технически правильное нанесение ударов, передвижений, защит.

Практическая часть.

Техника атакующих действий

Перемещения и стойки:

- стойки основная, фронтальная;
- перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым);
- сочетание стоек и перемещений, способов перемещений;
- нанесение ударов с помощью обманных действий (финты).

Техника защиты

Перемещения и стойки:

- стойка в пол оборота к противнику;
- скоростные перемещения в ринге;
- встречные удары в сочетании перемещений в различных стойках;
- защита с помощью уклонов, нырков, движение корпусом.

Тактическая подготовка

Теоретическая часть. Влияние правильного передвижения и выбора места в ринге. Влияние правильных защитных, атакующих действий, финтов (обманных движений).

Тактика нападения

Нанесение одиночных и серий ударов в атаке с шагами в перед, в сочетании с обманными действиями

Тактика защиты

Защита от атак соперника с помощью корпуса (уколы, нырки), с помощью рук (блоки, подставки, отбивы), с помощью ног (отходы, отскоки, шаги в сторону), нанесение встречных ударов.

Игровая подготовка

Теоретическая часть. Влияние правильно выбранных взаимодействий в защите и нападении.

Практическая часть.

1. Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях.
2. Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, ловли и передачи мяча, ведение мяча, броска и блокирования при броске мяча (имитации, подводящими упражнениями).

Контрольные упражнения

Контрольные испытания:

- наблюдения за занимающимися в процессе учебно-тренировочных занятий;
- проверку выполнения отдельных приемов техники ударов, защит, передвижений;
- выполнение установленных контрольных испытаний;

Участие в соревнованиях

Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности юных спортсменов, календаря соревнований.

Медицинское обследование (вне сетки часов)

Цель: Диагностика физического состояния и уровня здоровья обучающихся.

1. Определение состояния здоровья и уровня функционального состояния спортсменов для занятий боксом осуществляется физкультурным диспансером по графику посещения учебнотренировочных занятий.
2. Контроль за состоянием здоровья спортсмена осуществляется врачом физкультурного диспансера 1 раза в учебном году

Планируемые результаты реализации программы 1 года обучения

Ожидаемые результаты:

Личностные:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- освоить правила здорового и безопасного образа жизни.

Метапредметные:

1. Регулятивные

- уметь планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;

- распределение функций и ролей в совместной деятельности;
- конструктивное разрешение конфликтов;
- адекватно воспринимать предложения и оценку тренера, товарищей, родителей и других людей;
- вносить необходимые коррективы в игровой деятельности и учёта характера сделанных ошибок.

2. Познавательные

- перерабатывать полученную информацию, делать выводы;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр.

3. Коммуникативные

- договариваться и приходить к общему решению в совместной;
- деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.

Предметные:

Знать:

- Технику безопасности при занятиях боксом, гигиену, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха.
- Питание, самоконтроль.
- Оказание первой помощи при травмах.
- Понятия о технике выполнения упражнений, ошибки при выполнении, пути их исправления.
- Правила соревнований по боксу.
- Основные средства восстановления.

Уметь:

- Иметь широкий круг двигательных умений и навыков.
- Владеть основами техники по виду спорта бокс.

Научатся:

- владеть техникой атак, защит;
- выполнять специальные скоростно-силовые, упражнения для развития выносливости;
- выполнять контрольные упражнения.

№ п/п	Тема	Теория (кол-во часов)	Практика (кол-во часов)	Всего часов	Форма контроля
1.	Теоретическая подготовка	4		4	Опрос, тест
2.	Общая физическая подготовка	2	34	36	Контрольные старты, контрольно-измерительные тесты
3.	Специальная физическая подготовка	4	54	58	Контрольные старты, контрольно-измерительные тесты
4.	Техническая подготовка	3	51	54	Контрольные упражнения
5.	Тактическая подготовка	4	48	52	Участие в соревнованиях
6.	Участие в соревнованиях	-	8	8	соревнование
7.	Контрольные испытания	-	4	4	контроль
	Всего часов	17	199	216	

Содержание учебного плана

2 год обучения

Вводное занятие.

Теоретическая часть. Техника безопасности работы в спортивном и тренажерном зале. Основные правила поведения в помещениях, работа с оборудованием, допуск тренера к оборудованию и инвентарю. Обязательная проверка всего оборудования и инвентаря перед занятиями. Обеспечение безопасности здоровья и жизни. Техника безопасности самостоятельных и индивидуальных занятий

Практическая часть. Ознакомление с местами проведения занятий. Физическая культура и спорт в России. Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. Характеристика физкультурно – спортивных занятий оздоровительной и спортивной направленности. Сведения о спортивных званиях и разрядах. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Воздействие на основные органы и системы под воздействием физической нагрузки.

Основы техники и тактики избранного вида спорта. Понятие о спортивной технике, о тактике. Взаимосвязь техники и тактики. Характеристика технической и тактической подготовки.

Техника безопасности при занятиях боксом.

Поведение на улице, в транспорте во время движения к месту занятий, соревнований.
Выбор места проведения занятий и соревнований. Особенности организации занятий. Правила поведения во время соревнований.

Общая физическая подготовка

Теоретическая часть. Общая физическая подготовка боксера направлена на разностороннее развитие физических способностей. Она повышает уровень функциональных возможностей организма путем воспитания общей работоспособности, стимулирует развитие выносливости, скоростносиловых качеств, координационных способностей и др. Общая физическая подготовка комплексно развивает физические способности в сочетании с вариативными двигательными навыками и действиями. Общее развивающее упражнение можно разделить на упражнение косвенного и прямого влияния. Косвенные упражнения содействуют развитию общей гибкости, общей ловкости, общей силы, общей быстроты, т. е. помогают спортсмену стать более подготовленным для специальной тренировки. К косвенным упражнениям относятся прыжки, плавание, бег на лыжах. К прямым (часто их называют специализированными упражнениями по физподготовке) относятся спортивные игры, толкание и метание ядра, бег, смешанное передвижение, упражнения с набивными и теннисными мячами и подобные другие.

Практическая часть. Содержит материал для формирования у детей общей культуры движений, укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и совершенствование базовых умений в боксе, так же в этом разделе даны упражнения, которые развивают определенные двигательные качества.

1. Строевые упражнения:

Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

2. Упражнения для рук и плечевого пояса:

Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и одновременно, то же во время ходьбы и бега.

3. Упражнения для ног:

Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

4. Упражнения для шеи и туловища

Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

5. Упражнения для всех групп мышц:

Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

6. Акробатические упражнения:

Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.

7. Упражнения для развития силы:

Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами.

8. Упражнения для развития быстроты:

Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

9. Упражнения для развития гибкости:

Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

10. Упражнения для развития ловкости:

Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Повороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор.

Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

11. Упражнения типа «полоса препятствий»:

Упражнения с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

12. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

13. Упражнения для развития общей выносливости:

Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Марш-бросок.

14. Спортивные и подвижные игры:

Волейбол, гандбол, футбол, хоккей: овладение элементарными техническими и тактическими правилами игры. «Гонка мячей», «Салки», «Метко в цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками» и др.

Специальная физическая подготовка

Теоретическая часть. Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических способностей, отвечающих в данном случае, специфике боксера. Это упражнения на координацию движений при ударах и защитах в передвижении, игровые упражнения, бой с тенью, упражнения на специальных боксерских снарядах (мешках, грушах, мяче на резинках, на лапах и пр.) и специальные упражнения с партнером. 20

Специальную физическую подготовку подразделяют на 2 части: предварительную, направленную на построение специального фундамента, основная цель которой — как можно более широкое развитие двигательных качеств применительно к требованиям бокса и основную. В круглогодичной тренировке боксера виды физической тренировки должны сочетаться между собой таким образом, чтобы при включении специальной физической подготовки оставалась (в меньшей степени) и общая физическая подготовка. При переходе к высшей ступени специальной физической подготовки должны поддерживаться на достигнутом уровне общая физическая подготовленность и специальный фундамент.

Практическая часть.

Удары в боксе

В боксе существует четыре основных удара: джеб, кросс, хук и апперкот.

Если говорить о классификации и систематике, то по направлению движений к партнеру выделяют удары :

- с фронта — прямые и снизу
- с фланга — боковые

Всего насчитывается 12 ударов:

- прямой удар левой в голову
- прямой удар правой в голову
- прямой удар левой в туловище
- прямой удар правой в туловище
- боковой удар левой в голову
- боковой удар правой в голову
- боковой удар левой в туловище
- боковой удар правой в туловище
- удар снизу левой в голову
- удар снизу правой в голову
- удар снизу левой в туловище
- удар снизу правой в туловище

Каждый из перечисленных ударов может видоизменяться по длине и по направленности.

Это зависит от дистанции с какой он наносится. Например, чем ближе находятся боксеры друг к другу, тем короче удары. Прямой удар, наносимый с дальней дистанции достигает цели при вытянутой руке, а со средней- при полусогнутой.

Защиты от ударов . Что касается защитных действий, то можно отметить следующее. На каждый из трех ударов (в туловище и в голову) может быть применено несколько защит: передвижением, руками, туловищем. Все зависит от дистанции и направленности удара. Защиты в боксе Бокс является искусством самозащиты. Поэтому для каждого из существующих ударов техника бокса предусматривает как минимум несколько видов самозащит. Существует несколько основных видов движений, которые может использовать боксер, чтобы избежать удар.

Уклон - движение вбок-вперед. Используется против прямых ударов.

Нырок - приседание с небольшими наклонами туловища вперед, которое сочетается с переносом веса тела с одной ноги на другую. Используется против боковых ударов.

Подставка - подставление под удар локтя, тыльной стороны предплечья, ладони, плеча. Накладка - остановка удара в самом начале путём наложения руки на перчатки, предплечье, плечи противника.

Отбив - в средней фазе удара воздействие своим предплечьем на руку противника с целью сместить направление удара в сторону. Блокаж - использование рук, плеча или локтей для защиты от удара.

Клинч - сковывание атакующих действий противника, "связывание" его рук.

Тактика боя

Под тактикой в боксе следует понимать искусство применения технических средств с учетом своих технико-тактических, морально-волевых и физических возможностей в бою с разными по стилю и манере противниками. Тактика находит свое выражение в атаках и контратаках: умелом использовании способов вызова на атаку, применения защит с последующими активными действиями, в ложных действиях для введения противника в заблуждение, нарушении его планов.

По тактической направленности действия боксера можно распределить на три группы:

- подготовительные действия
- наступательные действия
- оборонительные действия

Подготовительные действия осуществляются при помощи большой маневренности, атаками и контратаками одним, двумя и сериями ударов, защитами и т.д. Наступательные действия находят свое выражение в атаках и контратаках. Контратаки, в свою очередь, могут быть встречными, ответными и повторными на контратаку противника. Оборонительные действия применяют для того, чтобы притупить бдительность противника, который приобретает уверенность и вместе с тем неосторожность. К оборонительным действиям относятся и контрудары без последующего развития наступления. Атакуемый принимает глухую защиту, внимательно следит за действиями противника и в момент его раскрытия наносит один или два сильных удара в открытые места. Оборонительные действия разделяют на непреднамеренные и преднамеренные. Главная задача тактической подготовки боксера заключается в выработке умения правильного планирования боя и реализации плана.

Техническая подготовка

Теоретическая часть. Технически правильное нанесение ударов, передвижений, защит.

Практическая часть.

Техника атакующих действий

Перемещения и стойки:

- стойки основная, фронтальная;
- перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым);
- сочетание стоек и перемещений, способов перемещений;
- нанесение ударов с помощью обманных действий (финты).

Техника защиты

Перемещения и стойки:

- стойка в пол оборота к противнику;
- скоростные перемещения в ринге;
- встречные удары в сочетании перемещений в различных стойках;
- защита с помощью уклонов, нырков, движение корпусом.

Тактическая подготовка

Теоретическая часть. Влияние правильного передвижения и выбора места в ринге. Влияние правильных защитных, атакующих действий, финтов (обманных движений).

Тактика нападения

Нанесение одиночных и серий ударов в атаке с шагами в перед, в сочетании с обманными действиями

Тактика защиты

Защита от атак соперника с помощью корпуса (уколы, нырки), с помощью рук (блоки, подставки, отбивы), с помощью ног (отходы, отскоки, шаги в сторону), нанесение встречных ударов.

Контрольные упражнения

Контрольные испытания:

- наблюдения за занимающимися в процессе учебно-тренировочных занятий;

- проверку выполнения отдельных приемов техники ударов, защит, передвижений;
- выполнение установленных контрольных испытаний;

Участие в соревнованиях

участие в соревнованиях, анализ соревновательной деятельности, правила и организация соревнований, жесты рефери.

Медицинское обследование (вне сетки часов)

Цель: Диагностика физического состояния и уровня здоровья обучающихся.

1. Определение состояния здоровья и уровня функционального состояния спортсменов для занятий боксом осуществляется физкультурным диспансером по графику посещения учебнотренировочных занятий.
2. Контроль за состоянием здоровья спортсмена осуществляется врачом физкультурного диспансера 1 раза в учебном году

Планируемые результаты реализации программы 2 года обучения

Ожидаемые результаты:

Личностные:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- освоить правила здорового и безопасного образа жизни.

Метапредметные:

1. Регулятивные

- уметь планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- распределение функций и ролей в совместной деятельности;
- конструктивное разрешение конфликтов;
- адекватно воспринимать предложения и оценку тренера, товарищей, родителей и других людей;
- вносить необходимые коррективы в игровую деятельность и учёта характера сделанных ошибок.

2. Познавательные

- перерабатывать полученную информацию, делать выводы;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр.

3. Коммуникативные

- договариваться и приходить к общему решению в совместной;
- деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.

Предметные:

Знать:

- Технику безопасности при занятиях боксом, гигиену, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха.
- Питание, самоконтроль.
- Оказание первой помощи при травмах.
- Понятия о технике выполнения упражнений, ошибки при выполнении, пути их исправления.
- Правила соревнований по боксу.
- Основные средства восстановления.

Уметь:

- Иметь широкий круг двигательных умений и навыков.

- Владеть основами техники по виду спорта бокс.

Научатся:

- владеть техникой атак, защит;
- выполнять специальные скоростно-силовые, упражнения для развития выносливости;
- выполнять контрольные упражнения.

Комплекс организационно-педагогических условий:

2.1. Календарный учебный график к Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Бокс»

Начало учебных занятий - 15 сентября.

Продолжительность учебного года - 36 учебных недель.

Продолжительность учебной недели – 6 дней.

Окончание учебного года – 29 мая.

Каникулы – нет.

Промежуточная аттестация: 19-24 декабря, 15-20 мая.

Условия реализации программы

1. Материально-техническое обеспечение программы:

- специализированный боксёрский зал (боксёрские мешки, груша с платформой, гимнастическая стенка и скамья, перекладина, зеркала настенные, маты, скакалки, набивные мячи, гантели и другие снаряды)

- боксерские перчатки, шлемы и обувь, тренировочные костюмы, бинты и капюшоны)
учащиеся приносят с собой.

2. Учебно-методическое обеспечение:

- нормативно-правовые документы;
- методические пособия;
- специальная литература (по боксу);
- учебно-методический комплект.

2.3. Формы подведения итогов (аттестации)

Подведение итогов освоения дополнительной образовательной программы обучающимися является неотъемлемой частью образовательного процесса и имеет целью повышение его результативности, а также уровня профессионализма педагогических работников.

Основное содержание подведения итогов освоения дополнительной образовательной программы – выявление соответствия реальных результатов образовательного процесса прогнозируемым результатам реализации дополнительных образовательных программ. Задачи подведения итогов освоения дополнительной образовательной программы: - определение уровня образовательной подготовки обучающихся в конкретном виде деятельности; - выявление степени сформированности

умений и навыков детей в выбранном виде деятельности; - анализ полноты реализации образовательной программы (как по годам обучения, так и целом); - соотнесение прогнозируемых и реальных результатов учебно-тренировочной работы; - выявление уровня освоения образовательной программы выпускниками; - оказание помощи тренеру в распознавании причин, способствующих или препятствующих полноценной реализации образовательной программы; - создание условий для внесения необходимых корректив в ход и содержание образовательного процесса.

Подведение итогов освоения дополнительной образовательной программы обучающимися строится на принципах: - научности; - учета индивидуальных и возрастных особенностей детей; - необходимости, обязательности и открытости проведения; - свободы выбора педагогом методов и форм проведения и оценки результатов; - обоснованности критериев оценки результатов; - открытости результатов для педагогов в сочетании с закрытостью проблем для детей. В образовательном процессе подведение итогов освоения дополнительной образовательной программы выполняет ряд функций: - учебную, так как создает дополнительные условия для повышения уровня обобщения и осмысления ребенком полученных теоретических и практических знаний, умений и навыков; - воспитательную, так как является условием расширения познавательных интересов и потребностей ребенка; - развивающую, так как создает условия для осознания обучающимся их актуального развития и определения перспектив дальнейшего развития; - коррекционную, так как помогает педагогу своевременно выявить и устранить объективные и субъективные недостатки учебно-тренировочного процесса; - социально-психологическую, так как создает условия для обучающихся пережить «ситуацию успеха».

2.4. Оценочные материалы

	Предмет оценивания	Формы и методы оценивания	Характеристика оценочных материалов	Показатели оценивания	Критерии оценивания	Вид аттестации
1.	Выявление уровня освоения программного материала после освоения 1 года обучения	Тестирование Комплекс контрольных упражнений	Проверка усвоения знаний по	Сдача нормативов Приложение № 2	Подробно критерии представлены в Приложении № 2	Промежуточная
2	Личностные результаты	Наблюдение	Уровень воспитанности Приложение 6	Отношение (мотивация) учащегося: - К труду - К коллективу - К социуму - К Культуре и искусству - К Здоровому образу жизни - К самовоспитанию - К конкурентноспособности Приложение 3	Подробно критерии представлены в Приложении 3	Конец года

Физкультурно-спортивная направленность

Бокс

Контрольные задания

Год обучения по программе-1

Вид контроля - промежуточный

Теоретический материал, Т.Б.:(выбери и обведи в кружок правильный ответ)

1.Что нужно делать, если звучит сигнал пожарной тревоги?

- А) звонить в полицию
- Б) звонить родителям
- В) слушать команды педагога, собраться вместе

2.Что следует делать спортсмену при потере аппетита и нарушении сна?

- А) увеличить нагрузки
- Б) прекратить тренировки
- В) произошла перегрузка:снизить нагрузки, сменить вид деятельности

3.Можно ли пить воду во время тренировки?

- А) да
- Б) нет
- В) не знаю

4.Какую пищу принимают спортсмены первую очередь?

- А) жиры
- Б) белки
- В) углеводы

Практический материал:

- 1.Отжимания на время:30 сек. 20-17-15
- 2.Удары по мешку: 45 сек. 40-35-25
- 3.Прыжки на скакалке: 1 минута 70-50-40
- 4.Подтягивание на перекладине 10-8-6

Правильные ответы: 1-в, 2-в, 3-а, 4-в, 5-а

Критерии оценки уровня усвоения теоретического материала учащихся определяется по баллам. Вопросы изложены в настоящей программе под заголовком: «Учебно-тематический план», из раздела «Теория» определяется из 5вопросов.

Испытуемый, ответив правильно

на 4 вопроса, получает 5 баллов (оптимальный уровень);

на 3 вопроса - 4 балла (допустимый уровень);

на 1-2 вопроса-3 балла (недостаточный уровень)

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ПРАКТИЧЕСКОГО МАТЕРИАЛА

	Оптимальный	Допустимый	Недостаточный
Отжимание на время:30 сек.	20	17	15
Удары по мешку за 45 сек.	40	35	25
Прыжки через скакалку за 1 мин	70	50	40
Подтягивание на перекладине	10	8	6
	140-111	110- 87	86 и менее

Всего сумма по уровням освоения материала

Теория	Практика	Всего баллов	Уровень освоения учебного материала
4	140-111	145-116	О
3	110-87	115-90	Д
2	86 и менее	89 и менее	Н

2.5. Методическое обеспечение программы

Форма организации занятий является комплексной, поскольку работа с детьми начинается на секции бокса и продолжается в период подготовки, проведения или участия в спортивных соревнованиях различного уровня.

Национально-региональный компонент программы выражен в виде знакомства учащихся с историей развития бокса в РК, России встречами с выпускниками, со спортсменами – боксерами РК, России, посещениями музея спорта, чтения спецлитературы и просмотра видеофильмов о великих спортсменах республики.

Весь учебный материал программы распределен в соответствии с принципом последовательного и постепенного расширения теоретических знаний и совершенствования практических умений и навыков.

Курс обучения предполагает следующие **формы** деятельности:

- урок-занятие;
- соревнования, конкурсы;
- игры, подвижные в помещении и на природе;
- праздники, выступления, встречи, походы, экскурсии.

Успешной реализации Программы способствует разнообразие применяемых **методов:**

- фронтальный – выполнение всей группой одного и того же задания, что обеспечивает высокую моторную плотность занятия;

- групповой – одновременное выполнение в нескольких группах разных заданий с учетом пола, уровня подготовленности и других признаков (например, ростовых);
- индивидуальный – выполнение индивидуальных заданий самостоятельно;
- круговой – последовательное выполнение заданий (упражнений) на специально подготовленных местах (станциях).

Многообразие форм и методов деятельности имеют большое воспитательное значение, т.к. привлекают к занятиям физическими упражнениями не только обучающихся, но и их родителей. Вместе с детьми они занимаются зимними видами спорта, помогают на соревнованиях, участвуют в играх, конкурсах, походах, экскурсиях, различных праздниках и выступлениях.

Воспитывая гражданина, патриота и защитника родины педагог, основываясь на психофизиологических и антропометрических данных спортсмена, помогает определить его сильные стороны, поверить в себя и развивать недостающие качества.

Программа предусматривает организацию и проведение систематической плановой учебно-тренировочной и воспитательной работы, при которой учитываются физиологические и психологические основы бокса.

Для боксеров особенно важны такие качества, как мышечная сила, быстрота и выносливость. Чтобы правильно выработать методы, средства и режим воспитания этих качеств, тренеры и спортсмены должны знать физиологические и биохимические механизмы их проявления.

Мышечная сила характеризуется степенью развиваемого мышечного напряжения. Она зависит от физиологических, биохимических, биомеханических особенностей и особенностей нервной регуляции. На нее влияет также степень проявления волевых усилий в момент движения.

Под быстротой следует понимать способности выполнения движения (удара) в максимально короткое время.

Под выносливостью боксера следует понимать способность к длительному выполнению специфической деятельности без снижения ее эффективности в условиях наступающего утомления.

Аэробные возможности определяются совокупностью свойств организма, обеспечивающих поступление кислорода и его утилизацию в тканях (дыхание, работа сердца, кровь и т.п.).

Кровообращение. Тренировочные и соревновательные нагрузки вызывают значительные изменения в сердечно - сосудистой системе боксеров.

Дыхание. Систематические занятия боксом приводят к значительному увеличению функциональных возможностей систем, связанных с доставкой и утилизацией кислорода в организме.

Центральная нервная система. Многообразие форм двигательной деятельности, используемых боксером во время боя в разной последовательности, требует высокой подвижности нервных процессов.

Анализаторы. Аналитико-синтетическая деятельность центральной нервной системы обеспечивает соответствие движений изменяющимся условиям боя, при котором на спортсмена действует множество разнообразных раздражителей.

Зрительная информация лежит в основе так называемого чувства дистанции, т.е. умение сохранять и изменять необходимое расстояние до противника в зависимости от задач нападения и защиты.

Опорно – двигательный аппарат. Боксеры имеют хорошо развитую мускулатуру, которая отличается от мускулатуры штангиста, борца, гимнаста и др.

При разработке годовых планов учебно-тренировочных занятий секции бокса необходимо уделять должное внимание реализации в практике работы следующих основных положений:

- непрерывности и круглогодичности организации процесса тренировки;
- четкому определению задач и содержания учебно-тренировочных занятий по отдельным периодам и этапам тренировочного года;
- определение для каждой группы занимающихся средств и методов физической, технической, тактической и теоретической подготовки в соответствии с их спортивной квалификацией и задач по росту спортивного мастерства;
- определению содержания и средств морально – волевой и психологической подготовки занимающихся;
- четкой организации воспитательной работы;
- организации врачебного и педагогического контроля;
- определению для каждой группы плана подготовки и участия в календарных соревнованиях года;
- определению уровня тренировочных и соревновательных нагрузок для отдельных групп занимающихся.

С целью формирования навыков и расширения опыта самостоятельной работы учащихся предусмотрены следующие формы деятельности: работа с информационными ресурсами, исследование, упражнения и т.д.

Список используемой литературы

1. Бокс: Ежегодник/Сост. Худаков Н.А., Редкол. Дегтярев И.П. и др./ - М: Физическая культура и спорт, 1982.
2. Бокс: Правила соревнований. – М: Физическая культура и спорт, 1975.
3. Бокс. Программа для спортивных секций коллективов физической культуры и спортивных клубов. – М.: Физкультура и спорт, 1972.
4. Бокс. Техническая и тактическая подготовка. / Сост. Панченко и др. – Харьков, 1997.
5. Бокс. Учебник для интернатов физической культуры. / Под общей ред. Дегтярева И.П. – М.: Физическая культура и спорт, 1973.
6. Клевенко В.М. Быстрота в боксе. – М.: Физкультура и спорт, 1966.
7. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов. – М.: Просвещение, 2008
8. Лаптев А.П. Управление тренированностью боксеров. – М.: Физическая культура и спорт, 1973.
9. Никифоров Ю.Б., Викторов Н.Б. Построение и планирование тренировки в боксе. – М.: Физическая культура и спорт, 1978.
10. Огуренков Е.И. Современный бокс. – М.: Физическая культура и спорт, 1966.
11. Огуренков Е.И., Худаков М.А. Специальные упражнения боксера. – М.: Физкультура и спорт, 1957.
12. Романенко Л.И. Молодому боксеру. – М.: Физкультура и спорт, 1968.
13. Тараторкин Н.Н. Бокс. Справочник. – М.: Физкультура и спорт, 1976.
14. Уроки бокса. Методическое пособие. – М.: Военное издательство Министерства обороны СССР, 1973.
15. Чудинов В.А. Физическая подготовка начинающего боксера. – М.: Физкультура и спорт, 1971.
16. Шитов В. Бокс для начинающих. – М.: Фаио – Прессе, 2003.

Список литературы для детей и родителей

1. Бокс: Правила соревнований. – М: Физическая культура и спорт, 1975.
2. Клевенко В.М. Быстрота в боксе. – М.: Физкультура и спорт, 1966.
3. Огуренков Е.И. Современный бокс. – М.: Физическая культура и спорт, 1966.
4. Огуренков Е.И., Худаков М.А. Специальные упражнения боксера. – М.: Физкультура и спорт, 1957.
5. Романенко Л.И. Молодому боксеру. – М.: Физкультура и спорт, 1968.

6. Тараторкин Н.Н. Бокс. Справочник. – М.: Физкультура и спорт, 1976.
7. Чудинов В.А. Физическая подготовка начинающего боксера. – М.: Физкультура и спорт, 1971.
8. Шитов В. Бокс для начинающих. – М.: Фаио – Прессе, 2003.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 324178268299309921576629244695660457501990498066

Владелец Евдокимова Анастасия Владимировна

Действителен с 11.01.2023 по 11.01.2024