

Управление социального развития Добрянского городского округа
Муниципальное бюджетное учреждение «Добрянская спортивная школа»

ПРИНЯТА
на заседании тренерского
совета
Протокол № 1 от 16.03.2023г.

УТВЕРЖДАЮ
И.о. директора МБУ
«Добрянская СШ»
А.А. Зуев
(подпись) (инициалы, фамилия)
16.03.2023г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности. Бокс.**

Срок реализации программы от 1 года

Авторы-составители:
Долиненко СИ., тренер по боксу,
Гурьева Ю.Е., ст. инструктор-
методист

г.Добрянка, 2023 г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Программа для спортивно-оздоровительных групп по боксу составлена в соответствии с «Методическими рекомендациями по организации спортивной подготовки в Российской Федерации» от 12.05.2014г.

К занятиям в спортивно-оздоровительной группе допускаются все лица, достигшие возраста 7 лет, желающие заниматься боксом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие справку о допуске к занятиям от терапевта). В спортивно-оздоровительных группах осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами техники бокса.

Новизна данной программы заключается в соединении оздоровительной и воспитательной работы, направленной на развитие общей физической подготовки спортсмена, его морально-волевых и нравственных качеств.

Актуальность программы состоит в обеспечении разностороннего развития детей с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей по основным направлениям. В предлагаемой программе, наряду с физкультурно-оздоровительной и воспитательной работой, направленной на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности, осуществляется обучение основам техники бокса.

Цели программы:

- 1) Сохранение и укрепление здоровья занимающихся, формирование у них потребности в физическом совершенствовании, здоровом образе жизни.
- 2) Развитие общей физической подготовки и изучение базовой техники бокса и формирование волевых морально-этических качеств личности.

Основные задачи программы:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;
- овладение техникой выполнения обширного комплекса физических упражнений;
- расширение и углубление теоретических знаний в области гигиены, медицины, физической культуры и спорта;
- овладение умениями организовывать режим дня (утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия и т. д.);
- совершенствование физических качеств;

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости);
- воспитание дисциплинированности, трудолюбия, целеустремленности, патриотических качеств, доброжелательного отношения к окружающим;
- обучение основам техники бокса, подготовка к действиям в различных ситуациях самозащиты.

К занятиям в группах спортивно-оздоровительной направленности допускаются все лица, желающие заниматься спортом независимо от их одаренности, способностей, уровня физического развития и подготовленности и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача).

Программа предназначена для работы с детьми 7-18 лет. Годовой план рассчитан на 52 недели обучения при занятиях 6 ч/нед. Продолжительность одного занятия - не более 2-х академических часов.

Количество учащихся в группе – минимальный 10 человек, оптимальный 15-20

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Таблица 1

№ п/п	Разделы подготовки	Этап подготовки
		Спортивно-оздоровительный (весь период)
1	Теоретическая подготовка	15
2	Общая физическая подготовка	115
3	Специальная физическая подготовка	95
4	Технико-тактическая подготовка	66

5	Восстановительные мероприятия	7
6	Медицинское обследование	3
7	Контрольные нормативы	11
	Общее количество часов	312

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Организация тренировочного процесса

Каждое занятие должно иметь ясную целевую направленность, конкретные и четкие задачи, которые определяют содержание материала, выбор методов, средств обучения и воспитания, способов организации занимающихся. На каждом занятии решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: развивающих, оздоровительных и воспитательных. В соответствии с задачами, особенностями контингента воспитанников, условиями проведения занятий определяют содержание тренировки, методы и средства обучения и воспитания, способы организации занятий.

Обучение технике основных движений обеспечивается умелым применением подводящих и подготовительных упражнений, расчлененного и целостного методов обучения, интенсивных методов обучения (круговая тренировка, метод сопряженного обучения и развития двигательных качеств и др.).

В соответствии с дидактическими принципами (последовательность, систематичность и индивидуализация) тренер должен приучать воспитанников к тому, чтобы они выполняли задания на технику и тактику, прежде всего, правильно и точно. Затем необходимо постепенно увеличивать требования к скорости и рациональности выполнения изучаемых двигательных действий и, наконец, к находчивости при выполнении упражнений в изменяющихся условиях. В этой связи педагог должен умело переходить от стандартно-повторного к вариативному упражнению и соревновательному методу. Для развития координационных способностей во взаимосвязи с воспитанием скоростных, скоростно-силовых способностей, а также выносливости и гибкости необходимо постоянно применять общеразвивающие и специально развивающие координационные упражнения.

Тренер не должен форсировать процесс спортивной подготовки. Занимающемуся следует, насколько возможно, осознать и понять каждое отдельное движение. При этом должны быть учтены все внешние и внутренние факторы воздействия на организм спортсмена, индивидуальные особенности (анатомио-физиологические, психические, психологические, социально-бытовые).

Так же учтены сенситивные периоды развития спортсмена. Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам подготовки определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств у юных спортсменов. Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие тех качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и скоростных качеств, в развитии общей выносливости и силы, т.е. тех из них, которые имеют под собой разные физиологические механизмы.

Главной задачей является физическое развитие, техническое совершенствование в сочетании с изучением различных тактических моментов. Занятие вспомогательными видами спорта и общефизической подготовкой должно быть подчинено выработке скорости, силы и маневренности.

При проведении практических занятий особое внимание нужно обратить на дозировку нагрузки, подбор специальных упражнений и методы их выполнения.

Для успешного решения задач подготовки юных боксеров следует учитывать следующие методические рекомендации:

- 1) подготовку боксеров надо рассматривать как единый тренировочный процесс, обеспечивающий последовательное решение задач, использование средств и методов тренировки детей, подростков и юношей.

- 2) При построении тренировочного процесса необходимо ориентироваться на возрастные границы, в пределах которых спортсмен добивается своих лучших результатов.

3.2. Практический материал

Возрастные особенности физического развития представлены в табл. 3.

Таблица 3

Примерные сенситивные периоды развития двигательных качеств

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

- **Основные средства тренировочных воздействий:**
 - общеразвивающие упражнения (с целью создания школы движения);
 - подвижные игры и игровые упражнения;
 - элементы акробатики (кувырки, повороты, кульбиты и др.);
 - всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
 - метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей);
 - спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).

- **Основные методы выполнения упражнений:** игровой; повторный; равномерный; круговой; соревновательный.
- **Основные средства и методы тренировки.** Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия и тренировки более организованно и целенаправленно. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений.

Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Их применяют в начале основной части тренировки, после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами на быстроту включают и игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества.

Комплексы упражнений, направленные на воспитание силы, используют во второй половине тренировки, так как к этому периоду наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляются соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями.

В спортивно-оздоровительных группах большое внимание необходимо уделять акробатике, направленной на развитие координационных способностей и вестибулярного аппарата. Обучение технике бокса на этом этапе подготовки носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам: боевые стойки, передвижения, дистанция, прямые одиночные удары и защиты от них.

Применение названных средств, при преимущественном использовании упражнений, направленных на развитие быстроты (50% основной части урока), позволяет достигнуть более высокого уровня физической подготовленности.

- **Особенности спортивной подготовки на спортивно-оздоровительном этапе.** Обучение осуществляется на основе общих методических принципов. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), методы упражнений - игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение - простым. Тренеру нецелесообразно подробно анализировать детали.

3.3 Общая физическая подготовка.

Средствами общей физической подготовки следует считать общеразвивающие упражнения и занятия видами спорта: легкой атлетикой, акробатикой, плаванием, спортивными играми. К числу ОРУ относятся упражнения, направленные на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц, связок, совершенствование координации движений. Применение ОРУ способствует улучшению функций сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем. Разновидности ходьбы, бега. Упражнения для мышц рук, ног, шеи, туловища: наклоны, вращения, повороты. Подвижные игры и эстафеты.

3.4.Специальная физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических качеств для спортсмена – боксера; специальная быстрота, специальная сила, специальная ловкость, специальная выносливость.

Упражнения для развития быстроты.

Легкоатлетический (семенящий) бег. Бег на месте в быстром темпе с невысоким подниманием бедра. Упражнения в парах или ловля набивного мяча весом 2-5 кг.

Упражнения для развития специальной быстроты мышц рук и плечевого пояса.

Упражнения с отягощениями для развития быстроты специальных боксерских движений. Упражнения для развития быстроты прямых ударов, снизу (апперкотов), атакующих и защитных передвижений.

Упражнения для развития силы мышц ног, таза, рук и плечевого пояса; мышц туловища: шеи, работа на тренажерах.

Упражнения для развития специальной ловкости: акробатические упражнения, акробатические прыжки на батуте, с подкидного мостика, упражнения на равновесие. Упражнения на координацию движений: спарринг, баскетбол, н/теннис.

Упражнения для развития специальной выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности (кросс). Делительный бег 40-60 минут с переходом на ходьбу: многократное выполнение упражнений заданном темпе: ходьба на лыжах, интервальный бег (10-50 м); работа на боксерском мешке, на тренажерах.

3.5. Техничко-тактическая подготовка.

Обучение технике передвижений, ударов и защит в боксе. Одиночные удары, боковые удары; двухударные комбинации прямых и разнотипных ударов; удары в дистанциях ближнего и среднего боя; удары снизу; короткие прямые удары.

Обучение двухударным комбинациям ближней и средней дистанции боя; двухударные комбинации разнотипных ударов.

Обучение трехударных серий разнотипных ударов и четырехударных серий.

Обучение защиты в боксе: при помощи рук; при помощи ног; при помощи туловища.

Обучение особенностям тактики ведения боя.

3.6. Воспитательная работа

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности юных спортсменов должно осуществляться одновременно с развитием его волевых качеств.

Психологическая подготовка понимается как воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых для юных спортсменов свойств личности путем формирования соответствующей системы отношений. При этом психическая подготовка к продолжительному тренировочному процессу осуществляется за счет непрерывного развития мотивов спортивной деятельности и за счет благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит от трудолюбия. В процессе занятий с юными спортсменами

важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение занимающимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

3.7. Система контроля

Спортивная школа самостоятельна в выборе системы форм и оценок занимающихся. Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения в спортивной школе. Состав нормативов может меняться в зависимости от поставленных целей и задач. Для спортивно-оздоровительных групп нормативы носят главным образом контролирующий характер.

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ВОСПИТАННИКОВ.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Возраст (лет)									
		7-8	9	10	11	12	13	14	15	16	17 и старше
Быстрота	Бег на 30 м	6,4	6	5,8	5,6	5,5	5,3	5,1	4,9	4,8	4,7
Выносливость	Бег 1000 м	5,35	5,15	4,55	4,4	4,3	4,2	4	3,55	3,5	3,4
Сила	Подтягивание на перекладине	1	1	2	3	4	6	8	10	12	14
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	10	12	13	15	17	20	25	30	40	50
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	135	145	160	170	175	185	195	205	210	220
	Толчок набивного мяча 2 кг	-	-	150	170	190	195	200	230	250	270

3.8. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке спортсменов. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить боксера осмысливать и анализировать действия как свои, так и соперника: не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Начинающих боксеров необходимо приучить посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, их реакцией на действия боксеров в атаке и в

защите, их перемещениях по рингу, просматривать фильмы, видеофильмы и спортивные репортажи по боксу.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Боксер, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свою спортивную школу, клуб, свой город, страну на соревнованиях любого ранга.

Воспитание морально-волевых качеств начинается с первых шагов, когда в секции, в школе нужно научиться подчинять свои интересы общественным, выполнять все требования тренера, болеть душой за честь коллектива. Необходимо воспитать у юных боксеров правильное, уважительное отношение к товарищам по спортивной школе, к соперникам, к тренеру, к судьям, к зрителям. Необходимо ознакомить учащихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Большое внимание необходимо уделять рассказам о традициях «рукопашного боя», его истории и предназначению. Причем знакомство детей с особенностями спортивного единоборства проводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий, обращая их внимание на то, что данный удар или комбинацию ударов лучше всех выполнял такой-то известный спортсмен. Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких спортивных результатов.

Литература.

1. «Физическое воспитание начинающего боксера» - В.А. Чудинов, Москва: «Физкультура и спорт», 1976 г.
2. «Физическая подготовка боксера» - А. Фесенко, Гос. издательство «Физкультура и спорт», 1959 г.
3. «Специализированная подготовка боксера» - Б.И. Бутенко, Москва: «Физкультура и спорт», 1967 г.
4. Бокс «Спортивно-техническая и физическая подготовка», Москва: «Инсан», 2000 г.
5. Бокс «Эффективная система тренировок», - В.Щитов, Москва: торговый дом «Гранд», 2003 г.
6. Бокс «Педагогические основы обучения и совершенствования», Москва: «Инсан», 2001 г.
7. «Бокс» (обучение и тренировка) – В.Н. Остьянов, Н.Н. Гайдамак, Киев: Олимпийская литература, 2001 г.
8. Правила соревнований по боксу, Москва: «ФиС», 1987 г.
9. <https://ru.wikipedia.org> – Википедия свободная энциклопедия.
10. <http://rusboxing.ru/> - Федерация бокса России.