Министерство образования Калининградской области

Государственное автономное учреждение Калининградской области
образовательная организация дополнительного образования
«Комплексная детско-юношеская спортивная школа»

Принята на заседании
педагогического совета
ГАУ КО ООДО «Комплексная
детско-юношеская спортивная школа»
Протокол № 3 от «31» августа 2021 г.

Утверждаю:
Директор ГАУ КО ООДО «Комплексная
детско-юношеская спортивная школа»
_____ Э.Я. Иванс
«31» 08 2021 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «БОКС»

Срок реализации программы: 11 месяцев
Возраст обучающихся: 8 – 10 лет

Разработчики:
Дядуль М.И. – заместитель директора
по учебно-воспитательной работе
Коваленок С.И.- инструктор-методист

г. Калининград 2021 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «БОКС» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность программы

Программа является актуальной в силу того, что позволяет удовлетворить как запросы родителей в организации занятий единоборствами для детей начального школьного возраста, так и для подростков, не прошедших отбор на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта бокс.

Актуальность данной программы выражается в популярности, среди детей и подрастающего поколения боксом как вида спорта. Занятия этим видом единоборств направлены на физическое и духовное совершенствование личности на основе совершенствования техники, тактики бокса.

Характеристика избранного вида спорта

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта бокс для ГАУ КО ООДО «Комплексная детско-юношеская спортивная школа» - составлена в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29.12.2012), Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196), Письмом Министерства просвещения Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «О направлении информации (методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, Концепцией развития дополнительного образования детей (от 04.09.2014 г. № 1726-р), Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 г. Москва Об утверждении СанПиН 2.4.3648-204 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи», регламентирующими работу учреждений дополнительного образования. Программа составлена на основе обобщения научных исследований в области детско-юношеского спорта и системы многолетней спортивной подготовки, передового опыта работы тренеров с юными боксерами и спортсменами национальных сборных команд различных возрастных групп, отражает единую систему подготовки начинающих боксёров в условиях детско-юношеской спортивной школы.

Бокс – это один из самых сложных видов спорта, в котором от спортсмена требуется идеальное сочетание выносливости, силы и скорости.

В данной программе представлены: модель построения подготовки юных спортсменов на спортивно-оздоровительном этапе, минимальный возраст лиц для зачисления и минимальное количество лиц, проходящих подготовку, соотношение объёмов тренировочного процесса по видам

подготовки, режимы тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке. В программе определена общая последовательность изучения программного материала, отражена методическая часть реализации программы и система контроля.

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 на предпрофессиональную программу в области физической культуры и спорта.

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.

Занятия боксом в полной мере обеспечивают укрепление здоровья, всестороннее гармоничное развитие юных спортсменов, привитие здорового образа жизни, нравственного воспитания, формирование двигательных умений и навыков, создание условий для раскрытия физических и психологических способностей детей, привитие навыков личной и общественной гигиены. Большой объем разнообразной тренировочной и спортивной работы воспитывает выносливость, смелость и решительность, настойчивость и самостоятельность, инициативность и дисциплинированность. Стремление к достижению общей цели во время занятий приучает к коллективным действиям, к сотрудничеству и взаимопомощи, воспитывает чувства дружбы и товарищества.

Исторически сложившиеся традиции использования приемов спортивных единоборств исключительно в целях самообороны, этическое и нравственное воспитание, неразрывно сопровождающие физическую и технико-тактическую подготовку боксеров, делают этот вид единоборств важным средством физического и морально-волевого воспитания. Популярность бокса среди детей в сочетании с необеспеченностью учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности программными материалами делают дополнительную образовательную программу особенно актуальной.

Новизна данной общеобразовательной общеразвивающей программы заключается в:

- специально выраженной взаимосвязи физического развития ребенка с совершенствованием его духовной природы;
- постоянном увеличении соревновательной практики как эффективного средства мобилизации функциональных ресурсов организма обучающихся;
- стимуляции адаптационных процессов и повышения на этой основе эффективности процесса подготовки;

- строго сбалансированной системе тренировочных и соревновательных нагрузок, отдыха, питания, средств восстановления, стимуляции работоспособности и мобилизации функциональных резервов;

- расширении нетрадиционных средств подготовки: использование технических средств подготовки, оборудования и методических приемов, позволяющих полнее раскрыть функциональные резервы организма обучающегося;

- ориентации всей системы спортивной тренировки на достижение оптимальной структуры соревновательной деятельности.

Отличительная особенность программы

Отличительной особенностью программы является не предметное изучение программы, а личностный результат через практические занятия. Важна личность обучающегося и происходящие с ним в процессе обучения изменения. В ходе реализации программы используется индивидуальный подход к занимающимся для выявления у него особенностей и дальнейшего развития. Также очень важна приоритетность воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта, морально-волевых и нравственных качеств.

Еще одна отличительная особенность программы заключается в комплексном подходе, т. е. в сочетании общеразвивающих, боксерских упражнений с интеллектуально-нравственными упражнениями, формирующими знания о добродетельных качествах: их существовании, количестве, разновидностях и силе для практического применения в спортивно-физкультурной среде, в детском саду, в семье, в школе.

В основу программы взяты общие дидактические принципы: сознательность, активность, последовательность, доступность и наглядность.

Сознательность и активность повышается благодаря пониманию детьми смысла задания, а также приобщению детей к посильному анализу занятий.

Систематичность и последовательность обучения обеспечивается регулярностью проведения занятий и правильным планированием учебного процесса. Систематичностью и последовательностью упражнений достигается прочность навыков и знаний, хорошие результаты в физическом техническом и функциональном развитие детей. Последовательное нарастание нагрузки при систематическом обучении является важным условием предупреждения травматизма.

Доступность обеспечивается правильным подбором упражнений и учетом различного физического развития обучающегося. Применение современных технологий, инструментов и инвентаря для познавательного и физического развития. Для данных целей организован уголок познавательного и физического развития.

Зрительная наглядность обеспечивается правильной и четкой демонстрацией физических упражнений, широким применением имитаций, использованием пространственных ориентиров и наглядных пособий.

Положительное влияние занятий достигается лишь при высокой его

плотности и достаточной двигательной активности детей. Поэтому, лучше сочетать, разучивание, одной или двух взаимосвязанных, новых деталей движения с повторений и закреплением уже известных движений.

Адресат программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа предназначена для детей в возрасте 8-10 лет. Прием на обучение по программе проводится на основании разрешения врача-педиатра (терапевта) (предоставление справки), наличия заявления о зачислении в учреждение, согласно установленного в учреждении образца и документа, удостоверяющего личность.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий.

Срок реализации программы – 11 месяцев.

На полное освоение программы требуется 276 часов. (276 часов практических занятий + 36 часов УТС, самостоятельной работы).

Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 45 минут, между занятиями установлены 10-минутные перемены. Недельная нагрузка на группу: 6 часов. Занятия проводятся 3 раз в неделю.

Форма обучения – очная.

Форма проведения занятий:

Формы занятий в основном используются традиционные: теоретические и практические занятия, учебные бои, соревнования, тестирование физического развития.

Особенности организации образовательного процесса

Набор детей в объединение – свободный. Программа объединения предусматривает индивидуальные, групповые, фронтальные формы работы с детьми. Состав групп 23 человек.

Методы обучения.

Организация и проведение образовательного процесса предполагает использование комплекса соответствующих методов и форм обучения.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры. Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах. Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Приемы и методы организации учебного процесса.

Словесные методы применяются для сообщения теоретических сведений, а также для создания представления у детей об изучаемом техническом или тактическом приёме. Такие занятия проходят в форме бесед, объяснений, комментарий и обсуждений.

На практических занятиях широко применяются следующие методы обучения: упражнения, выполнение самостоятельных заданий, тренировка, игровой и соревновательный. Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: в целом, по частям.

Методы обучения.

- фронтальный
- поточный
- групповой
- коллективный
- индивидуальный.

Технологии:

- игровая –ведущая
- коммуникативная
- личностно –ориентированная.

В реализации данной программы необходимо руководствоваться принципами индивидуальности, доступности, преемственности и результативности.

Формы подведения итогов по каждой теме или разделу.

Степень освоения каждой темы, раздела определяется качеством выполнения тестовых упражнений, а также умением применять изученные приёмы в условиях учебной игры.

Формы подведения итогов реализации программы.

Участие в соревнованиях по боксу, контрольные занятия по определению динамики развития физических качеств и уровня физической подготовки.

Педагогическая целесообразность данной программы обусловлена следующими качествами:

- личностная ориентация образования;
- профильность;
- практическая направленность;
- мобильность;
- разноуровневость;
- реализация воспитательной функции обучения через активизацию деятельности обучающихся.

Цель программы – всестороннее развитие личности посредством формирования физической культуры ребенка через занятия боксом.

Физическое воспитание, формирование физической культуры личности, гармоническое развитие занимающихся, повышение качества технической и тактической подготовки начинающих спортсменов.

Задачи программы:

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих задач:

- осознание роли бокса в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- формирование мотивационно - ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни;
- физическое совершенствование и самовоспитание;
-овладение системой практических умений и навыков: обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое

благополучие, развитие и совершенствование психофизиологических способностей, качеств и свойств личности;

- приобретение опыта творческого использования полученных знаний для достижения жизненных и спортивных целей;
- создание условий для развития личности ребенка;
- развитие мотивации личности ребенка к познанию;
- обеспечение эмоционального благополучия ребенка;
- приобщение обучающихся к общечеловеческим ценностям;
- профилактику асоциального поведения;
- создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, самореализации личности обучающегося, его интеграции в системе мировой и отечественной культур;
- целостность процесса психического и физического, умственного и духовного развития личности ребенка;
- укрепление психического и физического здоровья детей;
- взаимодействие тренера-преподавателя с семьей;
- обеспечение четкой, хорошо организованной системы отбора способных юных спортсменов для будущей их специализации в избранном виде спорта;
- формирование у детей устойчивого интереса к избранному виду спорта и здоровому образу жизни;
- воспитание у обучающихся трудолюбия, дисциплины, морально-волевых и других социально значимых качеств;
- привитие детям навыков личной гигиены;
- четкой организации учебно-тренировочного процесса, использованию данных науки и передовой практики как важнейших условий совершенствования спортивного мастерства;
- формирование волевых качеств занимающихся и сохранения их здоровья;
- овладение занимающимися необходимыми теоретическими знаниями (в соответствии с требованиями программ) как важному фактору повышения качества и продуктивности занятий избранным видом спорта, так и для общего развития личности;
- вовлечение детей, находящихся в трудной жизненной ситуации к занятиям спортом;
- повышение спортивного мастерства юных спортсменов;
- подготовка боксеров высокого класса для сборных команд;
- систематическое проведение спортивных соревнований и активное участие занимающихся в соревнованиях в качестве участников и судей;
- привлечение родительского актива к регулярному участию в организации учебно-воспитательной работы школы.

Все задачи можно разделить на:

1. Обучающие:

- обучение основам техники бокса и широкому кругу двигательных навыков;

- приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие общей выносливости, силовых и координационных возможностей;

2. Развивающие:

– развитие самостоятельности, ответственности, активности.

3. Воспитывающие:

- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;

- приобретение навыка ЗОЖ.

Учебно-тренировочный процесс рассчитан на 46 недель в условиях КДЮСШ.

Расписание занятий составляется с учётом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся, графика обучения их в общеобразовательных и других учреждениях. Срок реализации программы-весь период.

Дозировка нагрузок и выбор заданий дифференцируется в зависимости от возраста и способностей учащегося. При необходимости меняется время на изучение конкретной темы.

Численный состав занимающихся, объём учебно-тренировочной работы в спортивно-оздоровительных группах учреждения устанавливается администрацией в соответствии с нормативно - правовыми основами, регулирующими деятельность учреждений.

Максимальный состав спортивно-оздоровительных групп не должен превышать двух минимальных с учётом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. В спортивно-оздоровительные группы (СОГ) зачисляются учащиеся, подростки, молодёжь в возрасте от 8 до 18 лет, имеющие медицинский допуск к занятиям в спортивной школе, желающие заниматься боксом.

Критерии оценки деятельности спортивно-оздоровительных групп: стабильность состава занимающихся и посещаемость тренировочных занятий. Динамика индивидуальных показателей развития физических качеств; уровень освоения знаний гигиены и самоконтроля.

Обучающиеся спортивно-оздоровительных групп допускаются к соревновательной практике только по личному желанию.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Результатом освоения программы является приобретение учащимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

1) В области теории и методики физической культуры и спорта обучающийся должен знать:

- историю развития бокса;
- основы философии и психологии спортивных единоборств;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях боксом.

2) В области общей и специальной физической подготовки обучающийся должен владеть:

- комплексами физических упражнений;

- навыками укрепления здоровья, повышения уровня физической работоспособности, воспитания личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

3) В области вида спорта «бокс» обучающийся должен:

- освоить соответствующие возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочные нагрузки.

4) В области освоения других видов спорта и подвижных игр обучающийся должен:

- уметь точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр;

- уметь соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений.

5) В области технико-тактической и психологической подготовки обучающийся должен:

- освоить основы технических действий по боксу сообразно возрасту и уровню подготовленности;

- уметь адаптироваться к тренировочной деятельности.

Разнообразие форм занятий дает возможность развивать и совершенствовать быстроту, ловкость, силу, выносливость, гибкость. Наряду с физическим развитием детей успешно решаются задачи нравственного, умственного и эстетического воспитания. В период обучения в группах у обучающихся активно формируются нравственно волевые качества: целеустремленность, настойчивость, выдержка, смелость и др.

Наполняемость учебных групп и режим работы

Этапы подготовки	**Миним. возраст учащихся**	**Наполня-емость в группах**	**Максим количесво учебных часов в неделю**	**Количество учебных часов в год**	**Минимальные требования к спортивной подготовке на конец учебного года**
Спортивно-оздорови тельный	8	12-25	6	276	Овладение основами техники спортивной тренировки. Нормативы по ОФП

Объём учебно-тренировочной нагрузки

Этапы подготовки	**Период обучения**	**Максимальный объём учебно-тренировочной нагрузки (час/нед.)**	**Общее количество часов за 46 недель учебно-тренировочных занятий**

Спортивно-оздоровительный	Весь период	6	276

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

Установленная недельная учебно-тренировочная нагрузка является максимальной. В зависимости от уровня спортивной подготовленности занимающихся разрешается сокращение недельной нагрузки, но не более чем на 25%.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	**Содержание**	**Количество часов**			**Форма контроля**
		Всего	**Теория**	**Практика**	
1	Теоретическая подготовка	14	14		Опрос
2	Общая физическая подготовка	122		122	Тест
3	Специальная физическая подготовка	59		59	Игра, соревнование
4	Технико- тактическая подготовка	68		68	Игра, соревнование
5	Психологическая подготовка	6		6	
6	Итоговая аттестация (приемные и переводные испытания)	4		4	Протоколы
7	Соревновательная деятельность	3		3	соревнование
Всего учебных часов:		**276**	**14**	**262**	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ (276 часов, 6 часов в неделю)

№ раздела	**Содержание занятий**	**Объём программы (6часов в неделю)**		
		ВСЕГО	**Теоретические**	**Практические**
Раздел 1 Теоретическая подготовка	Физическая культура и спорт в России	2	2	
	История бокса	2	2	
	Техника безопасности при занятиях боксом	2	2	
	Гигиенические знания, умения и	2	2	

	навыки			
	Места занятия боксом. Оборудование и инвентарь	2	2	
	Врачебный контроль и самоконтроль	2	2	
	Правила и организация соревнований по боксу	2	2	
		14	**14**	
Раздел 2 Общая физическая подготовка	Развитие быстроты движений	26		26
	Развитие ловкости	24		24
	Развитие гибкости	24		24
	Развитие силы	24		24
	Развитие выносливости	24		24
		122		**122**
Раздел 3 Специальная физическая подготовка	Игры для развития силы	10		10
	Игры для развития быстроты (прыжки, запрыгивания, лазанье)	11		11
	Перетягивание каната	9		9
	Игры для развития ловкости (ловля предметов, переброс)	10		10
	Игры для развития познавательной и физической активности (полоса препятствий)	10		10
	Упражнения для развития гибкости	9		9
		59		**59**
Раздел 4 Технико-тактическая подготовка	Изучение и совершенствование боевой стойки и передвижений, изучение прямых ударов левой и правой в голову и защиты от них	24		24
	Изучение и совершенствование прямых ударов в туловище и защита от них	24		24
	Применение изученного материала в условных и вольных боях	20		20
		68		**68**
Раздел 5 Психологическая подготовка	Формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счёт адаптации к конкретным условиям	**6**		**6**
Раздел 6 Соревновательная подготовка	Игровые соревновательные методы	**3**		**3**

Раздел 7 Итоговая аттестация (приёмные и переводные испытания)	Протоколы	**4**		**4**
Итого часов		**276**	**14**	**262**

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА- 14 часов

Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли.

Теоретическая подготовка проводится в виде коротких сообщений, объяснений, рассказов и бесед в начале тренировочного занятия или в форме объяснений во время отдыха. Кроме этого, могут проводиться специальные занятия по теоретической подготовке в форме непродолжительных лекций, семинаров или методических занятий. Эффективность усвоения теоретико-методических знаний существенно повышается за счет использования учебных кино- и видеофильмов, мультимедийных пособий, рисунков, плакатов и других наглядных пособий.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ОФП) – 122 ЧАСА

Развитие физических качеств у занимающихся в СОГ происходит под влиянием двух факторов: возрастных изменений организма и режимов двигательной активности.

Развитие быстроты движений решает основные задачи: развивать способность быстро реагировать на сигнал, повышать темп движений. В процессе развития быстроты необходимо сначала осваивать выполняемые движения в медленном темпе, к концу выполнения упражнения скорость не должна снижаться. Длина дистанции у занимающихся 10-18 лет составляет 30-35 м, число повторений прыжков 10-12 раз, продолжительность непрерывного интенсивного бега до 30-35 сек. Для развития быстроты рекомендуется разнообразие применяемых упражнений, их необходимо повторять в различных условиях, усложняя или упрощая задание. Развить быстроту рекомендуется в начале основной части занятия.

Развитие ловкости помогает осваивать новые упражнения и повышает двигательную координацию занимающихся. При развитии ловкости основное внимание уделяется: освоению различных видов упражнений; развитию способности выполнять упражнения в различных условиях (упрощенных, стандартных, усложненных); решению конкретных двигательных задач при выполнении упражнений.

В процессе развития ловкости необходимо учитывать, что эти упражнения требуют напряженного внимания, что быстро вызывает утомление у занимающихся. Для повышения точности выполняемых движений такие упражнения проводят непродолжительное время в подготовительной части занятия или начале основной. Развивать ловкость

необходимо, применяя необычные исходные положения, быструю смену различных положений. Изменение скорости и темпа движений, различных сочетаний упражнений и последовательности элементов. Смену способов выполнения упражнений, использование в упражнениях различных предметов (набивные мячи, волейбольные, футбольные). Выполнение согласованных движений несколькими участниками (вдвоем: сидя, стоя), усложнять сочетания известных движений (бег змейкой, доставая в прыжке подвешенный предмет), усложнение условий подвижной игры. Челночный бег 3х10 м.

Развитие гибкости предусматривает решение основной задачи: улучшение подвижности суставов и эластичности мышц и связок. При развитии гибкости следует четко дозировать нагрузки и не стремиться к чрезмерному растягиванию мышц и связок. Следует использовать упражнения с широкой амплитудой движений. Перед выполнением упражнения на гибкость необходимо разогревать основные мышечные группы. При выполнении упражнений на увеличение подвижности позвоночного столба и плечевых суставов необходимо соблюдать осторожность. Они легко травмируются при неосторожных и резких движениях.

Развитие силы предусматривает: гармоничное укрепление всех мышечных групп опорно-двигательного аппарата. Развитие способности к рациональному проявлению мышечных усилий. При развитии силы применяют упражнения с внешним сопротивлением (бросание или толкание предметов) и упражнения с отягощением — весом собственного тела (ползание, прыжки). Дозировка упражнений, требующих значительных усилий (прыжки, бросание мяча) — 4-6 раз с большими интервалами отдыха, чем выше темп движений, тем больше пауза отдыха. Преимущественное воздействие необходимо оказывать на слабые (относительно остальных) мышечных группы. При выполнении силовых упражнений предпочтительно использовать их во второй половине учебно-тренировочного занятия.

При развитии выносливости основными задачами являются: содействие согласованной деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, постепенное совершенствование их функциональных возможностей, приспособление к длительному выполнению упражнений умеренной интенсивности. Помощь воспитанию волевых качеств, вырабатывание умения распределять свои силы во времени и пространстве.

Наблюдения показывают, что прекращение бега, требующего проявления выносливости, часто зависит не от функциональных возможностей организма занимающихся, а от их волевых качеств.

Средствами развития выносливости могут быть ходьба, бег, прыжки, подвижные игры.

При использовании циклических упражнений основной метод - непрерывный. Продолжительность выполнения упражнений до 2 минут, интенсивность 50-60% от максимальной. Применение подвижных игр для повышения выносливости заключается в соблюдении основных требований:

многократное повторение действий, выполняемых продолжительное время, минимальные перерывы при смене водящего или при введении дополнительных заданий.

В спортивно-оздоровительных группах используют упражнения для развития общих физических качеств:

Силы:

Гимнастика – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища, лежа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.

Быстроты:

Легкая атлетика – бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места. Гимнастика – подтягивание на перекладине за 20 сек, сгибание рук в упоре лежа за 20 сек.

Гибкости:

упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.

Ловкости:

лёгкая атлетика – челночный бег 3х10 м. Гимнастика –кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом. Спортивные игры – футбол, баскетбол, волейбол. Подвижные игры – эстафеты, игры.

Выносливости:

лёгкая атлетика – кросс 800 м. Плавание – 25 м.

Упражнения для комплексного развития качеств: поднимание и опускание плеч, круговые движения, из упора присев в упор лежа и снова в упор присев, стойка на лопатках, вращение шеи, туловища, таза, наклоны вперед, назад, в сторону, прыжки на месте с поворотом на 90°, 180°, 360°; ходьба по рейке гимнастической скамейки, с поворотом, перешагивания через набивной мяч, кувырок вперед с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом в руках, полет-кувырок. Стойка на руках, пере ползание, лазанье по гимнастической стенке, метания теннисного мяча на дальность, после кувырка вперед, на точность, перебрасывания мяча в парах.

Строевые упражнения:

выполнение команд «направо», «налево», «кругом», построение из колонны по одному в колонну по трое, размыкание вправо, влево от середины на вытянутые руки.

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 мечами:

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.

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 как при работе на специальных снарядах, так и при работе в паре с партнёром.

Упражнения на снарядах:

нанесение серий ударов по пневматической груше в различных направлениях, нанесение ударов по груше на растяжках (горизонтальных), нанесение ударов по движущемуся мешку. Одновременная работа на двух-трех надувных или насыпных грушах. Поочередное нанесение ударов по грушам на растяжках (вертикальных) двумя партнерами, стоящими к ней под углом 90°. Нанесение ударов по пневматической груше, установленной на глубоком штыре (пружинной основе).

Упражнения с партнёром.

Выполнение сайдстепов, ударов на скачке, ударов под разноименные ноги и с шагами одноименных ног. Выполнение защитных движений при нанесении серии ударов партнером, введение условных боев в «обратной» стойке, с ограниченным количеством ударов. Проведение спаррингов на ринге размером 1,5 на 1,5 метра. Условный бой «стенка на стенку». Частая смена партнеров и темпа работы в парах. Нанесение серии ударов по «провалившемуся» противнику. Совершенствование «выходов» из углов и «уходов» от канатов при атаках партнеров, использование всего комплекса технико-тактических приемов в «вольных» боях.

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 так же, 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. Многоразовое выполнение отклонов, уклонов, «нырков», сайдстепов, выполняемых в основной части тренировочных занятий, также способствуют повышению адаптации вестибулярного анализатора, что важно при подготовке к соревнованиям, 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 преимущественно отолитов; бег с резкими остановками и сменой направлений движений, продвижение вперед с резкими боковыми смещениями (ход конькобежца), быстрые приседания с выпрыгиванием вверх, прыжки на одной ноге, голова наклонена к плечу, соскок с «козла» с последующими подскоками.

Упражнения для тренировки преимущественно полукружных каналов: повороты и наклоны головы, быстрые наклоны туловища в стороны (ухом

касаться плеча), повороты на месте с наклоненной к плечу головой, быстрые наклоны вперед из положения прогнувшись, повороты туловища в полу наклоне, ходьба «елочкой» со сменой ног на каждый шаг. Эффективность этих упражнений увеличивается при исключении зрительной ориентации и изменении площади опоры.

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.

Упражнения других видов спорта.

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

Подвижные игры и эстафеты.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА- 59 ЧАСОВ

Подвижные игры для развития специальных физических качеств.

Игры для развития силы:

Перетягивание каната.

Участники (10-20 ч.) делятся на две команды встают на исходную позицию расстояние от команд пол метра, участники берутся за канат и ждут команды. По сигналу руководителя команды начинают резко тянуть в свою сторону.

Выиграла та команда, которая перетянула другую команду за противоположную контрольную линию команды.

Перетягивания в парах.

Игроки, стоящие друг против друга, подходят к средней линии, берутся за руки, левые – кладут за спину. По сигналу руководителя игроки начинают тянуть в свою сторону соперников, стараясь перетянуть их за черту, находящуюся за спиной.

Выигрывает команда, сумевшая перетянуть больше игроков.

Игры для развития быстроты:

Кто быстрее.

Игроки рассчитываются по порядку номеров и образуют круг. Если участников много, они составляют два круга (по 6-8 человек).

Первый номер получает палку и придерживает рукой, становит ее на середину круга. Он называет номер, отпускает палку и бежит на свое место. Вызванный игрок должен быстро подбежать и схватить ее, пока она не упала. Если это удается, он возвращается на свое место, а водящий продолжает игру. Если же игрок не успевает схватить палку, он становится водящим, а тот, кто был им, идет на его место.

Играют 5-8 минут, затем отмечают игроков, которые ни разу не были водящими, не считая того, кто был назначен первым.

В игре необходимо соблюдать следующие правила: водящий не имеет права отпускать палку прежде, чем назовет номер, играющие не должны

мешать друг другу.

Можно провести игру с мячом. Правила те же, но место палки используют мяч.

Игры для развития ловкости:

Кто внимательнее.

Участники (10-20 ч.) строятся в шеренгу перед руководителем. Расстояние между игроками - шаг, между ними и ведущим - 6-8 шагов.

Руководитель подает и выполняет команды: «Равняйся», «Смирно», «Руки вперед», «Присесть» и т. п. Команду выполняют только в том случае, когда перед ней произносят слово «Отряд». Игрок, выполнивший команду без того дополнительного слова, ошибся. Он делает шаг в перед и продолжает игру. При повторной ошибке - еще шаг вперед и т.д.

Через 3-4 минуты игру заканчивают. Отмечают самых внимательных, оставшихся на месте, то есть победителей.

Охотники и утки.

Играющие делятся на две команды - «охотников» и «уток». Охотники выстраиваются по кругу за чертой, разделившись пополам.

Утки произвольно располагаются в середине круга. У одного из охотников в руках мяч (волейбольный или гандбольный).

По сигналу руководителя охотники начинают передавать мяч в разных направлениях, не входя в круг и стараясь - «подстрелить» мячом уток.

Подстреленная утка выходит из игры. Утки, бегая и прыгая внутри круга, увертываются от мяча.

Охотники, передовая мяч друг другу, неожиданно бросают его в уток. Подстреленная утка выходит из игры.

Когда все утки будут подстрелены, руководитель отмечает, в течение какого времени охотники выбили из круга всех уток.

Играющие меняются ролями и игра продолжается

Победительницей считается команда, которая за наименьшее время перестреляла всех уток.

Игры для развития выносливости.

Регби на коленях.

Две разные команды в разной по цвету форме встают на колени с разных сторон от ковра, на середину которого кладется набивной мяч.

По свистку «играющие» на коленях устремляются к мячу, чтобы завладеть им. Используя передвижения с мячом и передачи, игроки стараются приблизиться к краю на стороне противника и мячом коснуться пола за чертой ковра. Задача другой команды - перехватить мяч и сделать тоже самое. Игра продолжается 10-15 минут.

Побеждает команда, сумевшая большее число, раз мячом коснуться пола на стороне противника.

Упражнения для развития гибкости.

Наклоны в различных и.п. и с различным положением ног. Глубокие выпады, наклоны в глубоких выпадах. Махи ногами с различной амплитудой, в различных исходных положениях вперед, в стороны и назад. Удержание

максимального положения отведенной ноги вперед, в сторону и назад. Махи ногами в и.п. гимнастический мост. Выполнение гимнастического шпагата с различным положением корпуса, фиксирование максимального положения шпагата до 60 секунд в каждую сторону.

Упражнения с использованием дополнительных средств на развитие СФП.

Использование мячей для развития силы пресса. Подъем туловища с одновременным удержанием мяча как можно больше раз.

Использование поролоновых палок для отработки быстроты реагирования.

Упражнения с набивными и теннисными мячами.

С набивными мячами: держа обеими руками, наклоны, прогибы, круговые вращения туловищем в разном темпе, с различной амплитудой движения; броски мяча вверх и ловля его в различных исходных положениях ног и туловища; подбрасывание и ловля мяча в движении (шагом и бегом); перебрасывание и ловля мяча по кругу; броски мяча двумя руками назад, вперед на дальность и вверх; то же самое из различных исходных положений (стоя, на коленях, сидя и лежа); сидя и лежа на спине - различные движения с мячом в ногах; то же броски мяча ногами; броски мяча двумя руками вперед - вверх с 1-3 шагов, из-за головы вперед, между ногами назад, сбоку вперед, через голову, на количество раз сериями на дальность, толкание мяча двумя и одной рукой в различных направлениях; броски двумя и одной рукой с размахом через стороны; сидя на гимнастической скамейке подбрасывание мяча ногами вперед и через себя; подскоки, прыжки с мячом в руках с подтягиванием коленей к груди из полуприседа и приседа; сидя — наклоны, вращения, подбрасывание мяча двумя и одной рукой; толкание и метание на точность и дальность и др.

С теннисным мячом: сжимание мяча пальцами; броски и ловля мяча из исходного положения стоя, сидя, лежа; перебрасывание мячей на ходу и на бегу; метание мяча в цель и на дальность; метание на точность по движущейся цели;- метание мяча в вертикальную мишень; метание мяча в мишень; ловля и метание мяча в движении по неподвижной и по подвижной цели; метание мяча через решетку, препятствие; упражнения с ручным мячом 350—400 г, метание в цель, на дальность и точность и др.

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА- 68 ЧАСОВ

Тематический план занятий с боксёрами-новичками.

1) Изучение и совершенствование боевой стойки и передвижений, изучение прямых ударов левой и правой в голову и защиты от них.

2) Изучение и совершенствование прямых ударов в туловище (одиночных, двойных и серий) и защит от них,

3) Применение изученного материала в условных и вольных боях.

При освоении учебного материала основное внимание уделяется качеству, стабильности и правильности боевой стойки, а также правильности нанесения прямых ударов в голову, причём удары должны выполняться как

на месте, так и в движении одиночными и слитными шагами в различных направлениях.

Изучение тактики на этом ограничивается маскировкой начала удара, нанесением обманных ударов в голову, а также неожиданными чередованиями атак, уходов и контратак.

Изучая тактику ведения боя прямыми ударами в голову и в туловище, следует особое внимание обратить на то обстоятельство, что обманные удары в голову дают возможность наносить неожиданные удары в туловище и наоборот. Кроме того, необходимо научить боксёров пользоваться такими тактическими приёмами, как смена цели при нанесении серии ударов (серия начинается ударами в голову и заканчивается ударов в туловище и наоборот), рекомендуется принять такой тактический приём, как чередование последнего удара, то есть боксёр, атакуя или контратакуя, сериями ударов должен заканчивать серию каждый раз другим ударом.

В конце второго года обучения боксёры принимают участие в спарринг боях и групповых соревнованиях.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА- 6 ЧАСОВ

Психологическая подготовка юных спортсменов к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счёт адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований, в частности. Для таких современных единоборств, как бокс, характерен очень высокий уровень тренировочных и соревновательных нагрузок. Пройти жёсткий отбор на всех этапах подготовки может лишь спортсмен, обладающий хорошим здоровьем и умеющий предельно мобилизовать свои возможности в случае необходимости. Это возможно лишь при высокой мотивации достижения результата.

Мотив — это побуждение к деятельности, связанное с удовлетворением определённых потребностей.

Потребность- состояние человека, в котором выражена его зависимость от определённых условий существования. Высочайшая мотивация достижений, определяемая как желание добиться результата, вскрывает творческий потенциал, заставляет искать и находить интересные варианты поведения, даёт чувство меры, ответственности и всё необходимое для высокого результата.

Средства и методы психологической подготовки:

- психо - педагогическое убеждение;
-социально-игровые;
- психофизиологические, дыхательные, психофармакологические;
- средства, направленные на коррекцию психомоторной сферы;
- средства воздействия на интеллектуальную сферу;
- средства воздействия на эмоциональную сферу;
- средства воздействия на волевую сферу;
- средства воздействия на нравственную сферу

ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ - 4 ЧАСА

Итоговая аттестация представляет собой форму оценки степени и уровня освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Бокс».

СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА- 3 ЧАСА

Невозможно достигнуть в будущем высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. Особое преимущество отдается игровым соревновательным методам. На первых этапах рекомендуется использование контрольных соревнований в виде контрольно-педагогических экзаменов. Так как учащиеся не выступают в официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется в стенах школы.

Юных спортсменов в соревнованиях нужно нацеливать на демонстрацию социально-ценностных качеств личности, мужества, инициативы, смелости, коллективизма, дружелюбия по отношению к товарищам и уважения к ним, стойкости в поединке с противником.

Медицинское обследование

В начале и в конце учебного года все учащиеся проходят углубленное медицинское обследование. Основными задачами медицинского обследования в спортивно-оздоровительных группах (СОГ) является контроль над состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача. В общем случае углубленное медицинское обследование боксеров позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. Таким образом, цель углубленного медицинского обследования - всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния спортсменов, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Программа углубленного медицинского обследования.

1. Комплексная клиническая диагностика.
2. Оценка уровня здоровья и функционального состояния.
3. Оценка сердечно-сосудистой системы.
4. Оценка систем внешнего дыхания и газообмена.
5. Контроль состояния центральной нервной системы.
6. Уровень функционирования периферической нервной системы.
7. Оценка состояния органов чувств.
8. Состояние вегетативной нервной системы.
9. Контроль над состоянием нервно-мышечного аппарата спортсменов.

V. Календарный учебный график -276 часов

Занятия проводятся с 1 сентября по 21 июля, с 22 июля по 31 августа- каникулы.

	Сентябрь					Октябрь					Ноябрь						Декабрь					Январь						Февраль				
Неделя	1 - 5	6 - 12	13 - 19	20 - 26	27 - 30	1 - 3	4 - 10	11 - 17	18 - 24	25 - 31	1 - 7	8 - 14	15 - 21	22 - 28	29 - 30	-	1 - 5	6 - 12	13 - 19	20 - 26	27 - 31	1 - 2	3 - 9	10 - 16	17 - 23	24 - 30	31	1 - 6	7 - 13	14 - 20	21 - 27	28
Рабочие дни	1 3	6 8 10	13 15 17	20 22 24	27 29	1	4 6 8	11 13 15	18 20 22	25 27 29	1 3 5	8 10 12	15 17 19	22 24 26	29	-	1 3	6 8 10	13 15 17	20 22 24	27 29		3 5 7	10 12 14	17 19 21	24 26 28	31	2 4	7 9 11	14 16 18	21 23 25	28
Выходные дни	2 4 5	7 9 11 12	14 16 18 19	21 23 25 26	28 30	2 3	5 7 9 10	12 14 16 17	19 21 23 24	26 28 30 31	2 4 6 7	9 11 13 14	16 18 20 21	23 25 27 28	30	-	2 4 5	7 9 11 12	14 16 18 19	21 23 25 26	28 30 31	1 2	4 6 8 9	11 13 15 16	18 20 22 23	25 27 29 30	-	1 3 5 6	8 10 12 13	15 17 19 20	22 24 26 27	- - -
	Кол-во дней- 13 Продолжительность занятия-2ч Итого часов в месяц-26					Кол-во дней-13 Продолжительность занятия-2ч Итого часов в месяц-26					Кол-во дней- 13 Продолжительность занятия-2ч Итого часов в месяц-26						Кол-во дней-13 Продолжительность занятия- 2ч Итого часов в месяц-26					Кол-во дней-13 Продолжительность занятия-2ч Итого часов в месяц-26						Кол-во дней-12 Продолжительность занятия-2ч Итого часов в месяц-24				
	Март					Апрель					Май						Июнь					Июль						Август				
Неделя	1 - 6	7 - 13	14 - 20	21 - 27	28 - 31	1 - 3	4 - 10	11 - 17	18 - 24	25 - 30	1	2 - 8	9 - 15	16 - 22	23 - 29	30 - 31	1 - 5	6 - 12	13 - 19	20 - 26	27 - 30	1 - 3	4 - 10	11 - 17	18 - 24	25 - 31		1 - 7	8 - 14	15 - 21	22 - 28	29 - 31
Рабочие дни	2 4	7 9 11	14 16 18	21 23 25	28 30	1	4 6 8	11 13 15	18 20 22	25 27 29	- - -	2 4 6	9 11 13	16 18 20	23 25 27	30	1 3	6 8 10	13 15 17	20 22 24	27 29	1	4 6 8	11 13 15	18 20			каникулы				
Выходные дни	1 3 5 6	8 10 12 13	15 17 19 20	22 24 26 27	29 31	2 3	5 7 9 10	12 14 16 17	19 21 23 24	26 28 30	1 2	3 5 7 8	10 12 14 15	17 19 21 22	24 26 28 29	31	2 4 5	7 9 11 12	14 16 18 19	21 23 25 26	28 30	2 3	5 7 9 10	12 14 16 17	19 21							
Каникулы																									22 23 24	25-31					
	Кол-во дней- 13 Продолжительность занятия- 2ч Итого часов в месяц-26					Кол-во дней-13 Продолжительность занятия-2ч Итого часов в месяц-26					Кол-во дней- 13 Продолжительность занятия-2 ч Итого часов в месяц-26						Кол-во дней-13 Продолжительность занятия- 2ч Итого часов в месяц-26					Кол-во дней-9 Продолжительность занятия-2ч Итого часов в месяц-18						Кол-во дней-0 Продолжительность занятия- 0 Итого часов в месяц-0				

Организационно-педагогические условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение программы

Материально-техническое оборудование		Материально-техническое оснащение	
1.	Боксерские перчатки- 25 шт.	1.	Спортивный зал универсальный - 1 шт.
2.	Боксёрский шлем- 25 шт.	2.	Футбольное поле - 1шт.
3.	Снарядные перчатки- 25 шт.	3.	Стадион с беговыми дорожками- 1 шт.
4.	Боксерская форма- 25 шт.	4.	Зал тренажерный- 1шт.
5.	Боксерская капа- 25 шт.	5.	Бассейн большой
6.	Набивной мяч утяжелённый (медицинбол)- 6 шт.		
7.	Скакалки- 20 шт.		
8.	Боксерские лапы- 10 шт.		
9.	Накладки- 10 шт.		
10.	Боксерские бинты- 10 шт.		
11.	Боксерские мешки- 15 шт.		
12.	Боксерские груши- 2 шт.		

Форма аттестации

Форма аттестации представляет собой оценку степени уровня освоения обучающимися программы.

Тестирование проводится в форме сдачи контрольных нормативов два раза в год: в декабре и июне месяце.

Оценочные материалы

1. Бег на 30, 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 из виса 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.

Контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке

Вид тестов	**балл**	**Возраст**		
		8	**9**	**10**
Бег 30 м (сек)	5	5,4	5,1	5,0
	4	5,8	5,5	5,4
	3	6,2	5,9	5,8
Бег 1000 м (сек)	5	5,35	5,20	5,00
	4	6,00	5,50	5,30
	3	6,40	6,20	6,10
Прыжок в длину с места (см)	5	155	165	170
	4	145	150	155
	3	135	140	145
Подтягивание из виса на перекладине (раз)	5	5	6	7
	4	3	4	5
	3	1	2	2

Методическое обеспечение

Изучение программного материала по всем разделам программы, проводится в форме теоретических, учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Теоретические занятия могут проводиться в форме лекций и бесед с демонстрацией наглядных пособий и показом учебных фильмов. Для спортсменов младшего возраста теоретический материал следует преподносить в популярной и доступной форме в виде бесед (не более 15-20 мин). Следует так же принимать меры для самостоятельного ознакомления указанных групп спортсменов с литературой по боксу и общим вопросам спортивной тренировки. Беседы по вопросам гигиены, строению и функциям организма, о врачебном контроле и первой медицинской помощи должны проводиться специалистами по данным дисциплинам.

При проведении учебно-тренировочных занятий важно соблюдать последовательность в нарастании объёма и интенсивности физических нагрузок, сложности и трудности упражнений. Главное внимание в занятиях

с группами подростков и новичков должно уделяться разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья, изучению отдельных технико-тактических приёмов.

Особенно важно уделять особое внимание общей физической подготовке в учебно-тренировочных занятиях с юными боксёрами, так как она лежит в основе специальной физической подготовки и создаёт базу для наиболее быстрого овладения технико-тактическим мастерством. Всесторонняя физическая подготовка не должна терять своего значения на протяжении всех лет тренировки, являясь важным аспектом тренировочного процесса.

Необходимо чтобы занятия по разделу «ОФП» носили направленный характер, и спортсмены стремились получить разряды по тем видам спорта, на которых базируется бокс.

Такое построение тренировочного процесса будет способствовать постоянному подъёму уровня функциональной подготовки и росту (хотя и косвенно) технического мастерства что, в конечном счёте, отразится на результате.

При планировании тренировочных нагрузок рекомендуется придерживаться определённой последовательности во владении технико-тактическими приёмами и в распределении нагрузки.

Большой объём специальных нагрузок вызывает некоторое утомление клеток головного мозга, чему способствует и наличие астенических эмоций, вызванных опасением получения сильного удара. Эмоциональное построение тренировочного процесса с широким использованием подвижных и спортивных игр, эстафет, а также введение элементов игры, соревнования в основной части занятий способствует снижению влияния астенических эмоций. Весьма эффективно, с этой целью, применение музыкального сопровождения в подготовительной и заключительной части занятия.

Педагогический принцип индивидуализации тренировочного процесса должен предусматривать возможность перевода наиболее способных боксёров в следующую подготовительную группу. Это позволит им в более короткие сроки достичь хороших результатов.

При проведении занятий по овладению техническим арсеналом бокса необходимо ориентировать учащихся на овладение ими приёмов защиты, основы долголетней и успешной спортивной жизни. Только после достаточно прочного овладения спортсменами защитными приёмами, можно переходить к изучению комбинаций и контратакующих действий.

Целесообразно изучать и закреплять навыки отдельных (2-3) приёмов и затем переходить к изучению и совершенствованию других. Вместе с тем занятия должны, строится так, чтобы на каждом из них занимающиеся осваивали что-то новое.

Учебно-тренировочный процесс неотделим от воспитательного процесса. Тренеры обязаны воспитывать у спортсменов добросовестное отношение к труду, общественной собственности, участвуя в общественно-

полезном труде (субботники, работа в лагерях) и осуществляя мелкий ремонт спортинвентаря своими силами. Организация культурно-массовых мероприятий (походы, спортивные праздники, экскурсии и т. п.). В дополнение к трудовому воспитанию, является необходимым воспитание у юных спортсменов таких черт 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. Необходимо постоянно помнить, что личный пример тренера во всех сферах жизни является одним из эффективных методов воспитания спортсменов.

Учебно-тренировочный процесс в боксе проводится круглогодично. Учебный год начинается в сентябре и заканчивается в августе. Для спортивно-оздоровительной группы, учебный год целесообразно на периоды не делить, учитывая, что первый год занятий в целом носит подготовительный характер.

Тренировочные занятия проводятся в течении всего календарного года, включая каникулярное время.

Основными формами тренировочного процесса являются практические и теоретические, групповые занятия, участие в контрольных соревнованиях, культурно-массовые мероприятия.

На каждом занятии решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных. Оздоровительные и воспитательные задачи проходят через весь процесс физического образования и решаются на каждом занятии.

Каждое занятие является звеном системы тренировочного процесса, увязанных в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на освоение учебного материала конкретной темы.

Важнейшим требованием тренировочного занятия является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом их состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Расписание занятий в группах составляется тренером-преподавателем, с учётом того, что они являются дополнительной нагрузкой к обязательной учебной работе детей и подростков в общеобразовательном учреждении.

Изучение программного материала по всем разделам программы, проводится в форме теоретических, учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Для оценки эффективности тренировочного процесса, качества освоения программного материала и уровня физической подготовленности используют метод педагогического наблюдения.

Важнейшие требования к педагогическому наблюдению:

- планомерность;
- целенаправленность;
- систематичность.

Количественные показатели освоения программы оцениваются по журналу учёта посещения тренировочных занятий. Качественные показатели определяются по результатам выполнения контрольно-переводных нормативов по ОФП.

Структура занятий

Тренировочное занятие строится по типу, типовой структуры занятий.

Подготовительная часть. Данная часть тренировочного занятия вводит учащихся в работу, которая запланирована, организует их, устанавливает контакт между учащимися и преподавателем. Организм спортсмена подготавливается к выполнению предстоящей физической нагрузке, т. е. к выполнению более сложных упражнений основной части урока. Для содержания первой части урока характерны строевые и порядковые упражнения, быстрая ходьба, лёгкий бег, прыжки на месте и в продвижении, упражнения на быстроту и точность реакции, на внимание и другие. Главная задача этой части занятия - чёткая организация учащихся, приобретение ими навыков коллективного действия; эти упражнения воспитывают дисциплину, повышают внимание. Не стоит в один урок включать много строевых упражнений и нельзя давать всё время одни и те же движения.

Основная часть**.** Задача основной части занятия - овладение главными, жизненно-необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению спортивного вида бокс. Также предусматривает развитие, и совершенствование ориентировки во времени и пространстве, координации движений, силы, быстроты, устойчивости, самостоятельности и других психофизических качеств. Наиболее характерны для этой части урока не только такие традиционные упражнения как ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии, упражнения для развития быстроты и точности, дыхательные упражнения, но и специальные упражнения. Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти, применяются упражнения, развивающие творческое мышление.

Заключительная часть. Задачи этой части занятия - завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести учащихся в более спокойное состояние. Основные средства - медленная ходьба, упражнения на восстановление дыхания.

Воспитательная работа

Для того чтобы успешно решать задачи воспитания, преподаватель должен знать своих учеников: их характер, слабые и сильные стороны, условия труда и быта, успеваемость и т.д. Чем лучше преподаватель будет знать своего ученика, тем эффективнее будут его средства и методы воспитания.

Большую помощь в воспитательной работе преподавателя может оказать здоровый, дружный коллектив. Поэтому с самого начала занятий он

должен стремиться создать такой коллектив, через который можно было бы решать поставленные задачи.

Большую роль для сплочения коллектива играют единые цели, поставленные перед группой. Для достижения их требуются совместные усилия, взаимопомощь, взаимовыручка. Например, надо подготовить летнюю площадку для борьбы. Совместная работа сплачивает ребят, позволяет им лучше узнать друг друга. Каждый должен считать за честь вложить свой труд в общее дело. Если кто из членов коллектива нуждается в помощи, то долг каждого - оказать эту помощь своему товарищу.

Большое значение для создания здорового, дружного и крепкого коллектива имеет общение его членов между собой (на соревнованиях, при совместных посещениях кино, театров, музеев, при обсуждении книг, отдельных статей и т.п.).

Для укрепления созданного коллектива необходимо развивать в нем непримиримое отношение к нарушителям спортивного режима и дисциплины, эгоистам и зазнайкам. Если кто- либо из юношей допустил серьезное нарушение дисциплины, то его поступок следует разобрать на собрании. Разбор должен быть честным и принципиальным. Справедливая критика провинившегося не должна быть ядовитой. Смысл ее заключается в том, чтобы помочь товарищу исправиться.

Если провинившийся юноша дает слово исправиться, то надо проследить, чтобы он свое обещание выполнил. Недоверие и подозрительность к провинившимся спортсменам вызывает и у них недоверие к коллективу. Это затрудняет учебно-спортивную и воспитательную работу с ними. Чуткое отношение, стремление коллектива помочь товарищу, пережить с ним неприятное помогают ему быстрее избавиться от плохого.

Большое значение в воспитании юношей имеют созданные в коллективе традиции. Например, торжественный прием юношей-новичков, выполнивших разряд, в группу разрядников; занесение фамилии отличившегося юноши в книгу "Настоящий спортсмен секции" и др. Называться настоящим спортсменом - это значит не курить, не употреблять спиртных напитков, быть всюду дисциплинированным, честным и вежливым; быть помощником преподавателя; уметь личные интересы подчинить интересам коллектива; несмотря ни на какие успехи, не зазнаваться, уважать своих товарищей, так как они помогали в тренировке, поддерживали морально на соревнованиях и т.д.

Скромность - одно из важнейших качеств юноши-спортсмена. Она основана на строгой требовательности к себе. Но скромность не должна приводить спортсмена к застенчивости, неверию в свои силы. Скромность не исключает, а, наоборот, предполагает активность, творческий подход к занятиям и т.п.

В коллективе прививается чувство уважения и бережного отношения не только к товарищам, но и к своим спортивным противникам.

Одновременно с этим у юношей надо развивать чувство гордости за свой коллектив, город, республику, страну. С этой целью целесообразно приводить в пример ведущих спортсменов-патриотов общества, города, чемпионов олимпийских игр и первенств мира, которые, преодолевая трудности, прославляли свою Родину.

При хорошем активе преподаватель может поручать старшим юношам провести соревнование для младших или учебно-тренировочное занятие, а также другие мероприятия.

Такие задания активизируют юношей, способствуют развитию самостоятельности, позволяют оценить свои действия. Ценность таких заданий заключается не только в том, что такие задания способствуют укреплению юношеского коллектива. Все задания, особенно в первое время, преподаватель должен контролировать, а затем подробно разбирать.

Воспитательная работа преподавателя осуществляется главным образом в процессе занятий боксом. Одной из задач на этих занятиях является воспитание сознательной дисциплины. Этому способствует активность и стремление юношей к личному умственному и физическому совершенствованию. Сознательное отношение к занятиям помогает быстрее усвоить новый и совершенствовать пройденный материал. На воспитание сознательной дисциплины большое влияние оказывают посещаемость, четкое и организованное проведение занятий. Занятия должны начинаться с построения, рапорта, учета посещаемости и всегда в одно и то же время. Это организует и дисциплинирует занимающихся.

Однако имеют место случаи, когда юноша опоздал, нарушил во время занятий дисциплину, был невнимателен к заданию преподавателя и мешал проводить занятия. Нарушителя дисциплины следует предупредить, а при повторении обсудить всем коллективом, вплоть до временного отстранения от занятий. Тренер не должен оставлять без внимания ни одного, даже мелкого, нарушения дисциплины.

В зависимости от степени нарушения дисциплины ему следует подобрать такие методы воздействия, которые дали бы наилучший эффект. С целью воспитания тренер может сделать замечание, порицание, выговор, удалить с занятия, лишь права посещения занятий на определенный срок, лишь права участия в соревнованиях и применить как крайнюю меру исключение из секции. Применяемая мера наказания достигает своей цели в том случае, если юноша осознает свой проступок, прочувствует его. Для этого применяемые меры наказания необходимо сочетать с разъяснением и убеждением. Убеждение в воспитательной работе должно найти самое широкое распространение.

В воспитательной работе преподавателю хотя и приходится прибегать к мерам наказания, но основное внимание он должен сосредоточить на положительных примерах. С целью поощрения он может применить одобрение, например "так", "правильно". Следующая степень поощрения - это похвала, которая выражается словами: "хорошо", "молодец", "объявляю

благодарность". И, наконец, награда в виде грамоты, значка, кубка и т.п. Одним из видов поощрения может быть помещение фотографии юноши на доску лучших спортсменов коллектива.

Применяя те или иные средства и методы воспитания, преподаватель должен исходить из индивидуальных особенностей юношей. Одна и та же воспитательная мера может дать различные результаты. Так, поощрение за хорошее выступление на соревнованиях для одного юноши (читать юноши и/или девушки) будет стимулом к дальнейшему совершенствованию, для другого - к самолюбованию, зазнайству. Отсюда юношу, предрасположенного к самолюбованию и зазнайству, нужно поощрять в самых скромных тонах. То же самое можно сказать и о порицании: например, одному следует его делать перед строем, другому наедине.

Трудность воспитательной работы заключается в том, чтобы юноши не замечали, что их постоянно воспитывают. К этому должен стремиться преподаватель. Воспитание путем нудных нравоучений дает лишь отрицательный результат.

Хорошим средством воспитания сознательной дисциплины являются соревнования с четкой их организацией и строгим проведением в жизнь правил соревнований.

Одна из задач, которая стоит перед преподавателем, — это научить юношей организованности. Для этого, помимо регулярного посещения занятий, своевременной явки на них, выполнение указаний тренера во время занятий, юноша должен следить за своей спортивной формой, подготовкой и уборкой инвентаря, за соблюдением чистоты в зале. Особое внимание юноши следует обратить на бережное отношение к инвентарю и оборудованию, так как им будет пользоваться не только он, но и многие другие, желающие заниматься каратэ.

Следует подчеркнуть, что чистота зала, целесообразное распределение инвентаря в нем способствуют эстетическому воспитанию.

Большое значение имеет воспитание у юношей правильного отношения к труду. Для того, чтобы добиться высоких результатов, юноша должен систематически и много трудиться. Для этого необходимо развивать у него трудолюбие. Преподаватель должен всячески поощрять тех, кто вкладывает много сил для выполнения того или иного задания.

При подведении итогов определенного периода занятий основным критерием оценки должен стать труд, затраченный для достижения поставленной цели. Преподаватель должен поощрять успехи юношей не только в занятиях каратэ, но и в учебе или производственной деятельности. Юношей следует приучать и к такому труду, как чистка ковра, починка чучел, покрышек, изготовление инвентаря (гимнастические палки, городки и пр.) и т.д.

Первостепенная роль во всей воспитательной работе принадлежит преподавателю. Если он имеет авторитет у занимающихся, то они стремятся копировать его во всем. Поэтому преподаватель должен быть сам во всем

примером, проводить занятия строго по расписанию, хорошо владеть методом слова и уметь четкой, образцово показывать. Если же он сам опаздывает на занятия, то он никогда не добьется хорошей посещаемости от своих учеников.

Преподаватель должен уметь также интересно, правильно и эмоционально проводить урок, чтобы занимающиеся на занятиях имели радостное, хорошее настроение. Это будет укреплять дисциплину и повышать его авторитет. Чтобы завоевать авторитет у своих учеников, преподаватель должен постоянно совершенствоваться, быть в курсе всего нового, что есть в спортивной борьбе и в других видах спорта, а также в смежных дисциплинах: физиологии, психологии, анатомии и др.

Преподавателю надо умело пользоваться своим авторитетом. Он должен тщательно продумывать задания, которые дает своим ученикам. Если упражнение окажется юноше не под силу, он может потерять веру в себя и свои силы.

В процессе воспитания первое время юношам приходится заставлять себя подчиняться дисциплине, определенным требованиям гигиены и т.п., но потом постепенно эти требования становятся привычкой и не представляют для них особого труда.

Воспитывая у каратиста смелость, решительность и стремление к разумному риску, необходимо заботиться и о том, чтобы в течение всего поединка он был максимально бдительным, внимательно следил за действиями противника и каждый раз быстро и правильно оценивал складывающуюся обстановку схватки.

Особенно благоприятно влияет на совершенствование волевых качеств участие спортсмена в соревнованиях. Боевая обстановка, присутствие зрителей предъявляют к спортсмену повышенные требования, увеличивают чувство ответственности, заставляют мобилизоваться, проявлять максимум способностей.

Волевые качества спортсмена, редко участвующего в соревнованиях, избегающего их, как правило, уступают волевым качествам того, кто часто выходит на ковер перед судьями и зрителями. Иногда спортсмен, прекрасно проводящий самые трудные схватки в процессе тренировок, не выдерживает обстановки соревнований и выступает гораздо ниже своих возможностей. Такого спортсмена рекомендуется чаще включать на тренировках в контрольные схватки, где обстановка предельно близка к условиям соревнований. Ему полезно также участвовать в показательных выступлениях, чтобы привыкнуть к ведению схватки в присутствии зрителей.

Для воспитания настойчивости, выдержки, самообладания и упорства эффективным средством являются упражнения, связанные с преодолением усталости. Например, спортсмену дается задание: бороться в высоком темпе на последних минутах схватки, когда он испытывает чувство усталости: вести более продолжительную, чем на соревнованиях, схватку; найти в себе силы активно вести борьбу в высоком темпе в третьем периоде схватки со

свежим партнером; условно объявляется, что спортсмен проигрывает на последних минутах один или два балла, и дается задание во что бы то ни стало отыграть потерянное либо добиться преимущества. Полезно давать задание занимающимся уходить из критического положения.

Положительно сказывается на воспитании выдержки, настойчивости и упорства внесение в учебно-тренировочный процесс соревновательных элементов. Так, например, выполняя упражнение на "заявку" (кто сумеет большее число раз повторить упражнение), максимально мобилизуется, стремится преодолеть усталость, чтобы не отстать от товарищей, добиться поставленной цели.

Воспитывая у спортсменов качество выдержки и самообладания, важно привить умение сохранять спокойствие и правильную линию поведения при неудаче или неожиданном успехе, при различном отношении со стороны судей и зрителей. Достижение высоких спортивных результатов немыслимо без затраты большого труда. Поэтому первостепенное значение приобретает воспитание спортивного трудолюбия. Оно выражается в готовности к выполнению всех учебных заданий и преодолений трудностей тренировочной работы. Необходимо разъяснить спортсмену, что только систематический и упорный труд поможет ему улучшить свою подготовленность и добиться намеченной цели.

Основной (в большинстве случаев единственной) причиной того, что у спортсмена из года в год повторяются одни и те же недостатки, является неумение мобилизовать себя на преодоление трудностей, нежелание настойчиво и упорно трудиться.

Если в процессе тренировок занимающийся осваивает лишь легкие технические действия (элементы), не утруждает себя кропотливой работой над устранением недостатков, уходит от совершенствования приемов, контрприемов и защищает в трудных условиях схватки, упускается возможность воспитания настойчивости, упорства, решительности и других волевых качеств.

Для воспитания самостоятельности, активности и инициативы необходимо постепенно заботиться о расширении теоретических и методических знаний и спортсменов. Следует привлекать спортсменов к активному участию во время анализа соревнований, разбора техники. С этой же целью необходимо ученикам самостоятельно выполнять доступные им задания по проведения занятий, выполнению упражнений, составлению планов тренировки, технических планов схватки, наблюдению за боем товарищей, с тем чтобы потом сделать им замечания по схватке. Важно также выработать навыки к ведению дневника тренировки и самоконтроля.

Немалый ущерб совершенствованию волевых качеств приносит излишняя опека тренера. О какой инициативе, решительности в проведении действий можно говорить, если спортсмен привык к тому, что все трудные вопросы за него решает тренер, если выход из трудных положений подсказывает тренер? Необходимо предоставить достаточную

самостоятельность и активность спортсменам, особенно старших разрядов.

В значительной степени совершенствование воли достигается самовоспитанием. Спортсмен должен быть глубоко убежден в необходимости всячески стремиться развивать ее.

Показателем воспитательных усилий тренера служит поведение его учеников в обществе. Следует подчеркнуть., что успех воспитания будет зависеть от совместных усилий преподавателя, родителей и школы. Поэтому тренеру надо установить и держать постоянную связь с родителями и школой.

Для установления контакта с родителями преподавателю необходимо провести собрание с ними. На этом собрании следует объяснить задачи секции, охарактеризовать значение режима, рассказать о том, чем могут помочь родители, договориться о совместных требованиях к ребятам и т.д. Контакт со школой следует осуществлять путем посещения школы, проверки дневников, приглашения учителей на соревнования и т.д.

Приведем ориентировочный план-график воспитательных мероприятий, который должен корректироваться с учетом года обучения спортсменов в КДЮСШ, происходящих важнейших событий стране и мире и конкретных ситуаций.

ПЛАН- ГРАФИК ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ.

Разделы плана	**Мероприятия**	**Сроки проведения**
Трудовое воспитание	1.Установление распорядка дежурства по уборке мест занятий после тренировки. 2. Участие в субботниках. 3. Помощь в оформлении наглядной агитации.	В течение года
Нравственное воспитание	1. Состояние и развитие спорта в России. 2. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. 3. Беседа с детьми по профилактике беспризорности. 4. Беседа «Питание и его значение для сохранения здоровья».	Сентябрь Октябрь Ноябрь Декабрь
Эстетическое воспитание	1. Посещение учебно-тренировочных занятий старших спортсменов и их соревнований. 2. Акция «Боксеры за здоровый образ жизни». 3. Встреча с родителями.	В течение года
Безопасность жизнедеятельности	1.Беседа с учащимися «Правила поведения в спортивном зале и на спортплощадке». 2. Инструктаж по технике безопасности и ПДД.	Декабрь

	3. Беседа «Правила поведения при угрозе террористического акта». 4. Беседа «Опасность пользования пиротехническими средствами и взрывчатыми веществами». 5. Инструктаж по ТБ «Правила безопасности поведения на водоемах в зимнее время»	Январь Февраль
Тематические мероприятия	1. Торжественный вечер: «Поздравляем женщин» 2.Культпоход в кино, обсуждение фильма 3. Встреча с участниками Великой отечественной войны 4. Посещение мемориальных памятников. 5. Диспут на тему: «Как бы поступил ты?» 6. Подведение итогов за учебный год, обсуждение достижений 7.Беседа на тему: «Личностная и общественная гигиена» 8. Диспут: «Что такое спортивная звезда?»	Март Апрель Май Май Июнь Июнь Июнь Июнь

Кадровое обеспечение

Ф.И.О. тренера-преподавателя	**Направление работы**	**Должность**	**Образование**	**Квалификация**	**Категория**
Поляков Эдуард Юрьевич	Физкультурно - спортивное	Тренер-преподаватель	Высшее образование педагога соответствует профилю программы	Квалификация педагога соответствует профилю программы	высшая

Информационное обеспечение программы

Интернет-ресурсы:

boxing-fbr.ru/

www.minsport.gov.ru/

www.admin.tomsk.ru/pages/ admin_subdiv_udmfks

www.depms.ru/

Список литературы

1. Беленький А. Бокс. Большие чемпионы.- М.:,2016.

2. Бокс. Правила соревнований. - М.: Федерация бокса России, 2015.

3. Бокс. Энциклопедия// Составитель Н.Н. Тараторин. - М.: Терраспорт, 1998.

4.Бокс: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. И.П. Дегтярева. ФиС, 2015.

5. Всё о боксе / Сост. Н.А. Худадов, И.В. Циргиладзе; под ред. Л.Н. Сальникова. - М., 2015.

6. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные

материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). - М.: Олимпия Пресс, 2016.

7.Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2014.

8.Современная система подготовки боксёров/ В.И.Филимонов., М.,2014

9.Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта бокс М.,2018г.

10.Филимонов В.И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования. - М.: ИНСАН, 2015.

11. Филимонов В.И. Современная система подготовки боксёров.- М.:,2013

12. Ширяев А.Г. Бокс учителю и ученику. Изд. 2-е перераб. и доп. СПб.: Изд-во «Шатон», 2010..

13. Щитов В.К. Бокс. Основы техники бокса.- Р.:, 2010

14. minstm.gov.ru Всероссийский реестр видов спорта.

15. Бокс. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Текст]/ и др. – 3-е изд., стереотип. – М.: Советский спорт, 2009. – 72с.

16. Приказ Минспорта России от 20.03.2013 N 123 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта бокс" (Зарегистрировано в Минюсте России 30.05.2013 N 28598)

17. Санников подготовка боксера: Учеб. пособие. – Воронеж, 2003.

18. Абаджян подготовка боксера: Учебное пособие боксера: Учебное пособие. – Воронеж: ВГИФК, 2002. – 72 с.

19. Спортивные единоборства и боевые искусства в XXI веке // Теория и методика спортивных единоборств и боевых искусств/Под ред. проф. – М.: АкадемПресс. – 2001. – 121 с.

20. Фесенко А. Физическая подготовка начинающего боксера. – М.: МГИ, 1990 – 159 с.

21. Филимонов . Спортивно-техническая и физическая подготовка – М.: «ИНСАН», 2015 – 432 с.

22. Кузнецов и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., М.: Издательский центр «Академия», 2001 – 408 с.

23. Щитов В. Бокс для начинающих. – М.: Фаир – Пресс, 2014. – 448 с.: ил. – (спорт).

Приложение

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 ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

3.1. Правильное проведение разминки с соответствующей подготовкой

мышечного и связочно-суставного аппаратов к работе.

3.2. Не выполнять технических действий и не проводить спарринг без тренера-преподавателя.

3.3. Не выполнять технических действий без самостраховки.

3.4. Правильное бинтование рук и применение защитных приспособлений.

3.5. Правильный подбор спарринг партнеров.

3.6. При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений. Соблюдать дисциплину на занятиях.

4.ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

4.1. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, эвакуировать воспитанников из спортивного зала и сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть. Приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.

4.2. При получении учащимися травмы немедленно оказать помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

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.