



Государственное профессиональное образовательное
учреждение Ярославской области
Ярославский кадетский колледж

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ГПОУ ЯО
Ярославского кадетского колледжа



А.С. Корablёв
20 23 г.

Дополнительная общеобразовательная программа

«Бокс»

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	3
1.1. Особенности организации образовательного процесса.....	3
1.2. Цель программы.....	3
1.3. Задачи.....	3
1.4. Планируемые результаты.....	3
1.5. основополагающие принципы.....	4
2. Учебно-тематическое планирование.....	5
3. Содержание программы.....	6
4. Контрольно-оценочные средства.....	9
4.1. Информационная карта.....	9
5. Условия реализации программы.....	9
5.1 Дидактические материалы.....	9
5.2. Материально-техническое обеспечение.....	9
6. Список литературы.....	10

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Образовательная программа разработана в соответствии с основными нормативными и программными документами в области образования РФ;

Программа составлена для тренеров-преподавателей и руководителей учреждения дополнительного образования детей спортивной направленности.

Программа охватывает всю систему подготовки от новичков до спортсменов-разрядников.

Образовательная программа рассчитана на воспитанников возраста от 11 до 18 лет.

1.1. Особенности организации образовательного процесса

Зачисление в секцию бокса осуществляется при наличии письменного заявления одного из родителей и медицинской справки. Программа осуществляется во время групповых занятий, но не исключается возможность подгрупповых индивидуальных занятий, а также домашних заданий.

Занятия в группах проводятся 1-2 раза в неделю, продолжительность занятия 45 минут.

Результативность программы осуществляется по контрольно-переводным нормативам, в мае и сентябре.

Занимающиеся распределяются на учебные группы по возрасту и полу. Для каждой группы устанавливается наполняемость и режим учебно-тренировочной и соревновательной работы.

Учебный материал по технико-тактической подготовке систематизирован с учетом взаимосвязи техники и тактики, а также последовательности изучения технических приемов и тактических действий, как в отдельном годовом цикле, так и на протяжении многолетнего процесса подготовки.

1.2. Цели

- приобщить детей к систематическим занятиям физической культуре и спорту, к здоровому образу жизни;
- внедрения вида спорта бокс, в учебные заведения;
- выполнение разрядов.

1.3. Задачи

Обучающие:

- ознакомить с историей развития бокса;
- освоить технику и тактику бокса;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена.

Воспитывающие:

- воспитание волевых, дисциплинированных, смелых, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов.

Развивающие:

- способствовать развитию специальных физических качеств: быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств.

Выполнение задач, предусматривает:

- 1) Систематическое проведение практических и теоретических занятий;
- 2) Обязательное выполнение учебно-тренировочного плана;
- 3) Регулярное участие в соревнованиях и организации проведения контрольных встреч;
- 4) Осуществление восстановительно-профилактических мероприятий;
- 5) Просмотр учебных фильмов, видеозаписей, соревнований боксеров;
- 6) Создание условий для проведения регулярных круглогодичных занятий;
- 7) Постоянное совершенствование спортивного мастерства учащихся.

1.4. Планируемые результаты

Изучение данной программы должно представить учащимся возможность:

- Создать целостное представление о влиянии занятий физической культурой на развитие личности человека и профилактике вредных привычек;

- Повысить физическую подготовленность и уровень физических способностей средствами современных спортивно-оздоровительных систем.

1.5. основополагающие принципы

2. Комплексность – предусматривает тесную возможность всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).
3. Преемственность – определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.
4. Вариативность – предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

2. УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов	Общее количество часов	Том числе		Формы контроля
			теория	практика	
1	Общая физическая подготовка	10		10	Тренировочные занятия
2	Специальная физическая подготовка	16		16	Тренировочные занятия
3	Технико-тактическая подготовка	24		24	Тренировочные занятия
4	Теоретическая подготовка	6	6		опрос
5	Контрольно – переводные испытания	4		4	Выполнение контрольных нормативов
6	Контрольные соревнования				Тестирование, контрольные игры
ИТОГО		60	6	54	

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

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 перемещения 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 сопернику, 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. Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких спортивных результатов.

Общая физическая подготовка (ОФП)

Общая физическая подготовка боксера направлена на разностороннее развитие физических способностей. Она повышает уровень функциональных возможностей организма путем воспитания общей работоспособности, стимулирует развитие выносливости, скоростно-силовых качеств, координационных способностей и др.

Общая физическая подготовка комплексно развивает физические способности в сочетании с вариативными двигательными навыками и действиями.

Общее развивающее упражнение можно разделить на упражнения косвенного и прямого влияния. Косвенные упражнения содействуют развитию общей гибкости, общей ловкости, общей силы, общей быстроты, т.е. помогают спортсмену стать более подготовленным для специальной тренировки. К косвенным упражнениям относятся прыжки, плавание, бег на лыжах. К прямым (часто их называют специализированными упражнениями по физической подготовке) относятся спортивные игры, толкание и метание ядра, бег, смешанное передвижение, упражнения с набивными и теннисными мячами и другие подобные.

Средствами ОФП в боксе являются: общеразвивающие упражнения, бег, кросс, плавание, ходьба на лыжах, катание на велосипедах, спортивные и подвижные игры.

Специальная физическая подготовка

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

Специальную физическую подготовку подразделяют на 2 части: предварительную, направленную на построение специального фундамента, основная цель которой – как

можно более широкое развитие двигательных качеств применительно к требованиям бокса и основную

Технико-тактическая подготовка

Классификация технических действий боксера

Классификация физических упражнений по их требованиям к физическим качествам:

- скоростно-силовые упражнения
- упражнения, требующие определенной выносливости
- упражнения, требующие высокой координации

В настоящее время действия боксера делятся на 3 вида: **удары; защиты; контрудары.**

Всего насчитывается 12 ударов:

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

Каждый из перечисленных ударов может видоизменяться по длине и направленности. Это зависит от дистанции с какой наносится. Например, чем ближе находятся боксеры друг к другу, тем короче удары. Прямой удар, наносимый с дальней дистанции достигает цели при вытянутой руке, а со средней при полусогнутой.

Что касается защитных действий, то можно отметить следующее. На каждый из трех ударов (в туловище и в голову) может быть применено несколько защит: передвижением, руками, туловищем. Все зависит от дистанции и направленности удара

Биомеханические основы движений боксера

Движения в боксе в зависимости от морфологических, функциональных и психических особенностей боксера имеют свои пространственные, временные, скоростные динамические характеристики. От кинематической цепи голень-бедро движение передается в трехсоставную цепь плечо-предплечье-кисть. При нанесении ударов усилие передается от стопы на голень и бедро, затем на таз, туловище к верхней конечности и от него на ударную часть кисти. Таким образом, начиная с первого момента ударного действия (от толчка стопой) и до заключительного (действие ударной части кисти), сила и скорость нарастают в каждом звене цепей. В зависимости от направления удара (прямой, боковой, снизу или комбинированный снизу-сбоку, прямой-сбоку), в активную работу включаются те или иные группы мышц, от качественного действия которых зависит скорость, сила.

Тактика боя

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

По тактической направленности действия боксера можно разделить на три группы

- подготовительные действия

- наступательные действия
- оборонительные действия

Подготовительные действия осуществляются при помощи большой маневренности, атаками и контратаками одним, двумя и сериями ударов, защитами и т.д.

Наступательные действия находят свое выражение в атаках и контратаках. Контратаки, в свою очередь, могут быть встречными, ответными и повторными на контратаку противника.

Оборонительные действия применяют для того, чтобы притупить бдительность противника, который приобретает уверенность и вместе с тем неосторожность. К оборонительным действиям относятся и контрудары без последующего развития наступления. Атакуемый принимает глухую защиту, внимательно следит за действиями противника и в момент его раскрытия наносит один или два сильных удара в открытые места. Оборонительные действия разделяют на непреднамеренные и преднамеренные. Главная задача тактической подготовки боксера заключается в выработке умения планирования боя и реализации плана.

Контрольные соревнования

Невозможно достигнуть в будущем стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. Особое преимущество отдается игровым соревновательным методам.

Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузок.

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.

Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности юного спортсмена, календаря соревнований, выполнения разрядных требований и т.д. В соревновательных поединках необходимо вырабатывать у юных боксеров оптимизм к трудностям соревновательных условий и способность не преувеличивать эти трудности. Основной задачей соревновательной практики следует считать умение реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях соревновательного противоборства.

4. КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

Мониторинг образовательных результатов по программе осуществляется в течение года и имеет следующую структуру: стартовая диагностика, текущая диагностика, промежуточная диагностика, итоговая диагностика.

Текущая диагностика проводится в течение учебного года по темам и разделам программы, не предполагает фиксацию результатов в итоговых диагностических картах.

Процедура проведения итоговой педагогической диагностики может проводиться на одном или на нескольких занятиях.

Формы проведения таких занятий: игра, соревнование, итоговое занятие.

Оценивание сформированности личностных, метапредметных, предметных универсальных учебных действий производится по трем уровням освоения образовательных результатов дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы на основании демонстрации показателей и критериев освоения планируемых результатов.

5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

5.1. Дидактические материалы

1. Схемы комплексов, тактических комбинаций и т.д.
2. Правила работы в малых группах в парах в ограниченном пространстве.
3. Памятки по составлению режима дня, гигиене, правилам поведения на улице, в чрезвычайной ситуации.

5.2. Материально - техническое обеспечение

Требования к помещению и его оборудованию:

- спортивный зал;
- утяжелители для рук;
- утяжелители для ног;
- набивные мячи;
- гимнастические скамейки;
- скакалки;
- стойки (конусы);
- перекладина для подтягивания;
- резиновые экспандеры.

6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Акопян А. О., Новиков А. А. Анализ-синтез спортивной деятельности как основной фактор совершенствования методики тренировки // Научные труды ВНИИФК за 1995 г. Т. 1.- М., 1996. – с. 21-31
2. Астахов С. А. Технология планирования тренировочных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев (на примере рукопашного боя): Автореф. Дис. ... канд. Пед. наук. М., 2003. – 25 с.
3. Булкип В. А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта: Учебное пособие. – СПб.: СПбГАФК, 1996.-47 с.
4. Бурцев Г. А. Рукопашный бой. – М., 1994. – 206 с.
5. Вайцеховский С. М. Книга тренера. – М.: ФиС, 1971 – 312 с.
6. Верхошапский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.
7. Иванов С. А. Методика обучения технике рукопашного боя: Автореф. дис.... канд. пед. наук. – М., 1995. – 23 с.
8. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры // Учебник для институтов физ. культуры. – М.: Физкультура и спорт – 543 с.
9. Найденов М. И. Рукопашный бой. Организация и методика подготовки // Учебное пособие для ПВ ФСБ России. – Г., ГВИ ПВ ФСБ РФ, 2003. – 543 с.
10. Общероссийская федерация рукопашного боя. Правила соревнований. – М.: Советский спорт. 2003
11. Остьяпов В. Н., Гайдамак И. И. Бокс (обучение и тренировка). Киев: Олимпийская литература, 2001.
12. Севастьянов В. М. и др. Рукопашный бой (история развития, техника и тактика). – М.: Дата Стром, 1990. – 190 с.
13. Супрунов Е. П. Специальная физическая подготовка в системе тренировки квалифицированных рукопашных бойцов: Автореф. дис. канд. пед. наук. – М., 2007.-27 с.
14. Дегтярев И. П. Тренировка боксеров. Киев, 1982
15. Клевенко В. М. быстрота в боксе. М., 1968
16. Никифоров Ю. Б. Эффективность тренировки боксеров. М., 1987
17. Ширяев А. П. Хочешь стать боксером? М., 1986