

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
«КОНТАКТ»**

УТВЕРЖДЕНА
приказом и.о. директора
МАУ ДО «ДЮСШ «Контакт»
от 10.11.2015 № 115
_____ С.В. Обухов

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ
У ДЕТЕЙ 8-10 ЛЕТ С ЭЛЕМЕНТАМИ БОКСА»
ДЛЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУПП**

Возраст обучающихся: 8-10 лет
Срок реализации: 2 года
Авторы: Нуриахметов Рустам
Данисович
тренер-преподаватель
Куженова Ольга Александровна
инструктор-методист

ОДОБРЕНА
решением Педагогического совета
протокол от 01.09.2015 № 1

**г. Новый Уренгой
2015 г.**

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. ВВЕДЕНИЕ

Данная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности является дополнительной образовательной программой по развитию двигательных качеств у детей 8-10 лет с элементами бокса для детско-юношеских спортивных школ. Необходимость в составлении программы обусловлена климатическими условиями районов Крайнего Севера.

Программный материал составлен в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, санитарно-эпидемиологическими правилами и нормами, методическими рекомендациями по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации (приказ Министерства спорта РФ от 24.10.2012 № 325).

При разработке настоящей программы учтена современная тенденция - это значительное омоложение, произошедшее в спорте в последние годы (начало тренировок с 5-6 лет), поэтому создались определенные предпосылки для обязательного осуществления начальных занятий на спортивно-оздоровительном этапе подготовки.

Учитывая географическое расположение Ямало-Ненецкого автономного округа, относящегося к дискомфортным территориям, расположенных в приполярном районе создается необходимость разработки и реализации среди детей и подростков спортивных программ, направленных на активное привлечение к спорту и формирование здорового образа жизни.

При разработке настоящей программы использованы нормативные требования по общей физической подготовке, специальной физической и технико-тактической подготовке юных спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортсменов в спортивно-оздоровительных группах. Программа содержит научно обоснованные рекомендации по структуре и организации тренировочного процесса на спортивно-оздоровительном этапе.

Актуальность данной общеразвивающей программы состоит в том, что для развития двигательных качеств у детей 8-10 лет элементами бокса осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на всестороннее физическое развитие растущего детского организма и укрепление здоровья.

Необходимость в составлении данной программы обусловлена климатическими условиями районов Крайнего Севера. Отличительной особенностью данной программы является определенное количество учебных недель в году (39).

Цель программы – воспитание потребности в здоровом образе жизни, укрепление здоровья детей, развитие общих физических качеств, обеспечение необходимого уровня физической подготовки обучающихся в соответствии с возможностями и состоянием здоровья на спортивно-оздоровительном этапе.

1.2. ЗАДАЧИ ДЛЯ ГРУПП, ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ «РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ У ДЕТЕЙ 8-10 ЛЕТ С ЭЛЕМЕНТАМИ БОКСА»

Задачи:

- укрепление здоровья и гармоническое развитие всех органов и систем детского организма;
- формирование стойкого интереса к занятиям спортом вообще;
- овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр, воспитание трудолюбия;
- развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на быстроту, ловкость и гибкость);
- достижение физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к общественно-полезной деятельности;
- отбор перспективных детей и молодежи для дальнейших занятий боксом.

Весь учебный материал программы распределен в соответствии с возрастными принципами комплектования групп и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

1.3. УСЛОВИЯ РАБОТЫ ПРОГРАММЫ

Для реализации данной программы необходимы:

- спортивный зал, оборудованный специальными боксерскими и гимнастическими снарядами;
- тяжелоатлетический, гимнастический инвентарь и инвентарь для общей физической подготовки;
- спортивный игровой зал с оборудованными площадками;
- боксерское оборудование и снаряжение (капы, перчатки, раковины, шлемы);
- медицинский кабинет для ведения врачебного контроля;
- бассейн, баня, лыжная база, каток, зал для просмотра видеоматериалов.

1.4. ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ

Основными формами тренировочного процесса являются:

- групповые тренировочные занятия;
- групповые и индивидуальные теоретические занятия;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и медицинский контроль;

- сдача контрольных (текущих) и итоговых нормативов по общей физической подготовленности обучающихся.

1.5 ФОРМЫ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

- сдача контрольных (текущих) и итоговых нормативов по общей физической подготовленности обучающихся;

- товарищеские встречи;

Промежуточная аттестация обучающихся (прием контрольных нормативов) проводится два раза в год: текущая - в конце первого полугодия (декабрь) и годовая - в конце учебного года (май). Итоговая аттестация проводится по окончании реализации программы.

1.6. НАПОЛНЯЕМОСТЬ ГРУПП И РЕЖИМ ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ

Дополнительная общеразвивающая программа «Развитие двигательных качеств у детей 8-10 лет с элементами бокса» рассчитана на 2 года обучения.

Занятия проводятся в групповой форме, продолжительностью 2 академических часа, в зависимости от возрастной группы и задач на данном этапе обучения. Продолжительность академического часа – 45 минут.

Рекомендуемый режим занятий: 1 и 2 год обучения: 2 раза в неделю по 2 часа.

Год обучения	Возраст обучающихся	Максимальное кол-во обучающихся в группе	Кол-во часов в неделю	Требования к подготовленности по итогам учебного года
1	8-9	12	4	Сдача контрольных нормативов программы.
2	9-10	12	4	Сдача контрольных и итоговых нормативов программы.

1.7 ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ И СПОСОБЫ ИХ ПРОВЕРКИ

В области воспитания:

- адаптация ребенка к жизни в социуме, его самореализация;
- развитие коммуникативных качеств;
- приобретение уверенности в себе;
- формирование самостоятельности, ответственности, морально-волевых качеств.

Результат работы в данной деятельности отслеживается в положительной динамике личностного роста обучающихся.

В области физического развития:

- потребность в здоровом образе жизни;
- стремление к физическому совершенствованию;
- стремление к достижению уровня мастерства, позволяющего продолжить обучение в группах начальной подготовки.

Результат работы в данной деятельности отслеживается в наблюдениях за работоспособностью, мотивацией, посещением занятий, стремлением к совершенствованию, динамикой роста индивидуальных показателей.

II. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

2.1. ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН НА 39 НЕДЕЛЬ ДЛЯ ГРУПП, ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ПРОГРАММЕ «РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ У ДЕТЕЙ 8-10 ЛЕТ С ЭЛЕМЕНТАМИ БОКСА»

№ п/п	Разделы подготовки	1 год обучения	2 год обучения
1.	Общая физическая подготовка	87	78
2.	Специальная физическая подготовка	43	51
3.	Технико-тактическая подготовка	14	15
4.	Теоретическая подготовка	6	6
5.	Текущие и итоговые испытания	2	2
6.	Контрольные соревнования	-	-
7.	Инструкторская и судейская практика	-	-
8.	Восстановительные мероприятия	-	-
9.	Медицинское обследование	4	4
	Общее количество часов	156	156

2.2. ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ ПЛАН РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ ДЛЯ ГРУПП, ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ПРОГРАММЕ «РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ У ДЕТЕЙ 8-10 ЛЕТ С ЭЛЕМЕНТАМИ БОКСА» (1 год)

Виды подготовки	Месяцы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V
	Теоретические занятия	-	1	1	1	1	1	1	1	-
Общая физическая подготовка	10	10	10	9	9	9	10	10	10	10
Специальная физическая подготовка	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5
Технико-тактическая подготовка	1	2	2	1	2	2	1	2	1	1
Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Медицинский контроль	2	-	-	-	2	-	-	-	-	-
Текущие и годовые испытания	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-
Всего за месяц		18	18	18	18	18	16	17	17	16
Всего за год		156								

**ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ ПЛАН РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ
ДЛЯ ГРУПП, ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ПРОГРАММЕ
«РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ У ДЕТЕЙ 8-10 ЛЕТ
С ЭЛЕМЕНТАМИ БОКСА» (2 год)**

Месяцы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V
Теоретические занятия	-	1	1	1	1	1	1	-	-
Общая физическая подготовка	9	8	9	8	9	9	9	8	9
Специальная физическая подготовка	6	5	6	5	6	6	6	5	6
Технико-тактическая подготовка	2	2	1	2	2	1	2	2	1
Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Медицинский контроль	2	-	-	-	2	-	-	-	-
Текущие и годовые испытания	-	-	-	2	-	-	-	-	-
Всего за месяц	19	16	17	18	20	17	18	15	16
Всего за год	156								

2.3. ОРГАНИЗАЦИОННО-ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

В основу воспитательной деятельности ДЮСШ «Контакт» заложен принцип взаимодействия педагога и обучающегося, творческое содружество единомышленников. Тренировочный процесс выстраивается на основе всестороннего изучения личности ребенка, создания соответствующих условий для удовлетворения, его растущих потребностей и активного участия в жизни социума.

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство педагога;
- высокая организация тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- система морального стимулирования;
- система наставничества опытных спортсменов.

2.3.1. Основные организационно-воспитательные мероприятия, проводимые в ДЮСШ «Контакт»:

- беседы с обучающимися (об истории округа, истории Ямальского спорта, о здоровом образе жизни и т.д.);
- анкетирование обучающихся и родителей;
- встречи с выдающимися спортсменами;
- посещение спортивных праздников и соревнований городского, окружного и регионального уровней;
- организация для обучающихся викторин, конкурсов на спортивную тематику с привлечением родителей;

- организация чествования лучших спортсменов центра.

2.4. СООТНОШЕНИЕ ОСНОВНЫХ ВИДОВ ПОДГОТОВКИ ПО ПРОГРАММЕ «РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ У ДЕТЕЙ 8-10 ЛЕТ С ЭЛЕМЕНТАМИ БОКСА»

№	ВИДЫ ПОДГОТОВКИ	РАСПРЕДЕЛЕНИЕ НАГРУЗКИ (%), 1 год	РАСПРЕДЕЛЕНИЕ НАГРУЗКИ (%), 2 год
1	Общая физическая подготовка	60 %	50%
2	Специальная физическая подготовка	30 %	40%
3	Техническо-тактическая подготовка	10 %	10%
ВСЕГО:		100%	100%

2.5. ПРИМЕРНОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА ГОД В ГРУППАХ, ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ПРОГРАММЕ «РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ У ДЕТЕЙ 8-10 ЛЕТ С ЭЛЕМЕНТАМИ БОКСА»

Основная цель этого этапа: обеспечение отбора, физической и координационной готовности к простейшим упражнениям (общеразвивающим и специальным упражнениям своего вида). На протяжении спортивно-оздоровительного этапа подготовки начинающие юные спортсмены должны познакомиться с техникой нескольких видов: легкой атлетики, акробатики, игровых и единоборных видов спорта.

Школьники в настоящее время ограничиваются тремя обязательными уроками физкультуры в неделю. При таком объеме физическая работоспособность практически не растет. Только насыщенный двигательный режим в спортивно-оздоровительных группах даст благоприятные изменения в состоянии здоровья и адаптации организма детей к физическим нагрузкам, значительно повысит их интерес к занятиям спортом.

Для того чтобы значительно повысить работоспособность (физическую и умственную), создать надежные предпосылки к укреплению здоровья, необходимо заниматься не менее шести часов в неделю, с учетом факторов, ограничивающих физическую нагрузку – отсутствие специфических двигательных навыков и адаптации к физическим нагрузкам (вообще).

Основные средства тренировочных воздействий:

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

Методы выполнения упражнений: игровой, повторный, равномерный, круговой, соревновательный (в контрольно-педагогических испытаниях).

Основные направления тренировки: Спортивно-оздоровительный этап подготовки необходим для создания предпосылок для последующей успешной спортивной специализации. Здесь происходит отбор детей для дальнейших занятий боксом, поскольку именно в это время закладывается основа предпосылок овладения спортивным мастерством. На данном этапе подготовки существует опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма. Поэтому дозировать нагрузку следует очень осторожно. Особенно это относится к упражнениям с отягощениями. Так, детям 8-10 лет доступны упражнения с весом, равным около 20% собственного веса.

Упражнения скоростно-силового характера следует давать небольшими дозами (по 5-8 мин) с чередованием промежутков активного отдыха.

Основные средства и методы тренировки. Главное средство в занятиях с детьми на этом этапе – подвижные игры. Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия и тренировки более организованно и целенаправленно. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений.

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

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

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

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

Особенности обучения на спортивно-оздоровительном этапе. Обучение осуществляется на основе общих методических принципов. В

большой степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), методы упражнений – игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение – простым. Тренеру-преподавателю нецелесообразно подробно анализировать детали.

Детям необходимо ставить двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным объяснением: поймать, догнать, бросить в кольцо, прыгнуть через препятствие.

Методика контроля уже на этом этапе тренировки включает использование комплекса методов: педагогических, медико-биологических и пр. Комплекс методик позволяет определить:

- состояние здоровья юного спортсмена;
- показатели телосложения;
- степень тренированности;
- уровень подготовленности;
- величину выполненной тренировочной нагрузки.

На основе полученной информации тренер должен вносить соответствующие коррективы в тренировочный процесс.

Данные приведенных выше таблиц являются примерными для тренера-преподавателя. Наполняемость групп, результаты текущих и контрольных нормативов и другие факторы влияют на годовое распределение часов, поэтому каждый тренер в праве сам планировать и распределять тренировочные часы по месяцам, разделив нагрузку по своему усмотрению. Но общее количество часов тематического плана должно соответствовать программному материалу.

III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3.1. УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ ПО ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке спортсменов. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить спортсмена осмысливать и анализировать действия как свои, так и соперника: не механически выполнять указания тренера, а творчески подходит 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 защите, их перемещениях по рингу, просматривать фильмы, видеоматериалы 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. Спортсмен должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свою спортивную школу, свой город, страну на соревнованиях любого ранга.

Воспитание морально-волевых качеств начинается с первых шагов, когда в самом начале занятиями спортом нужно научиться подчинять свои интересы общественным, выполнять все требования тренера, болеть душой за честь коллектива. Необходимо воспитать у юных спортсменов правильное, уважительное отношение к товарищам по виду спорта, к соперникам, тренеру, судьям, зрителям.

На спортивно-оздоровительном этапе необходимо ознакомить обучающихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Большое внимание необходимо уделять рассказам о традициях «рукопашного боя», его истории и предназначению. Причем, в спортивно-оздоровительных группах знакомство детей с особенностями спортивного единоборства проводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий, обращая их внимание на то, что данный удар или комбинацию ударов лучше всех выполнял такой-то известный спортсмен. Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких спортивных результатов.

3.1.1. Примерный план теоретической подготовки для групп, обучающихся по программе «Развитие двигательных качеств у детей 8-10 лет с элементами бокса»

№	Название темы	Краткое содержание темы
1.	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков.
2.	Закаливание организма.	Значения и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой и солнцем.
3.	Зарождение и история развития бокса.	История бокса.
4.	Самоконтроль в процессе занятий спортом.	Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля его форма и содержание.
5.	Общая характеристика спортивной тренировки.	Понятия о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Роль спортивного режима и питания. Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления.

Общая физическая подготовка

Физическая культура и спорт в России

Физическая культура - составная часть общей культуры общества. Значение ФК для укрепления здоровья и развития физических качеств россиян, для подготовки их к трудовой деятельности и защите государства.

ДЮСШ как организатор физической культуры и спорта среди молодёжи города. Оздоровительное и прикладное значение физической культуры и спорта (бокса).

Международные связи спортивных организаций в России. Достижения российских спортсменов в борьбе за завоевание мирового первенства по олимпийским видам спорта.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека, влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма.

Влияние занятий физическими упражнениями на организм человека. Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения, нервной системы под воздействием физических упражнений и занятий боксом.

Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развитие физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

Гигиена, закаливание, режим и питание.

Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений и спорта, её значение, основные задачи и требования. Гигиенические основы режима труда и отдыха, занятий спортом. Общий режим. Режим питания и питьевой режим во время тренировки. Гигиена сна. Уход за кожей, волосами и ногтями. Гигиена полости рта. Уход за ногами. Гигиенические значения водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода), в целях закаливания организма. Требования к закаливанию организма. Гигиена одежды и обуви. Временные ограничения и противопоказания к занятиям физическими упражнениями. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики (предупреждение заболеваний). Вред курения, употребления спиртных напитков и наркотиков.

Общая физическая подготовка боксёров.

Направленность физической подготовки. Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности.

Характеристика рекомендуемых средств и упражнений для повышения уровня общей физической подготовленности и развития двигательных качеств боксёров различного возраста и спортивной квалификации.

Взаимосвязь общей физической подготовки с контрольными нормативами. Характеристика требований к развитию двигательных качеств: скорости, силы, специальной выносливости, ловкости и координации движений.

Специальная физическая подготовка.

Краткая характеристика отдельных видов спорта.

Бокс в системе физического воспитания.

Характеристика бокса. Оздоровительное, прикладное и воспитательное значение бокса. Краткий обзор истории развития бокса в России. Достижения российских спортсменов на международных соревнованиях. Состояние бокса в г. Новый Уренгой и пути его дальнейшего развития.

Основы методики обучения и тренировки боксёров. Обучение и тренировка как единый педагогический процесс. Задачи и содержание процесса обучения и тренировки. Дидактические принципы обучения (сознательность, активность, наглядность, систематичность, последовательность, доступность, прочность).

Специальная физическая подготовка боксёров.

Направленность специальной физической подготовки. Специальная физическая подготовка как основа развития специальных физических качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности.

Тактическая подготовка.

Общая характеристика тактики в бою. Взаимосвязь техники и тактики. Тактические основы боя. Средства тактики: дистанция боя, боевые стойки, передвижения, перемещения, атака, защита, контратака.

Техническая подготовка.

Общая характеристика техники бокса. Основные положения боксёра, учебная фронтальная стойка, боевая стойка, передвижения по рингу, боевые дистанции, удары, защиты, контрудары.

Классификация боксёрских ударов и их терминология.

3.2. УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ ПО ПРАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

Общая физическая подготовка

Применение средств общей физической подготовки ставит основной задачей укрепление здоровья, общего физического развития занимающихся, укрепление мышц, несущих основную нагрузку, развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, общей и специальной выносливости, координации движений.

Средства и упражнения общей физической подготовки должны составлять неотъемлемую часть каждого занятия во всех учебных группах и во все периоды тренировки.

Подбор, содержание и дозировка упражнений зависят от уровня физического развития занимающихся, задач тренировочного периода, уровня физической подготовленности, возраста занимающихся и наличия материальной базы.

Строевые упражнения.

Построения и перестроения на месте. Повороты на месте и в движении. Размыкание в строю. Ходьба и бег в строю.

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

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

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

Упражнения на формирование правильной осанки.

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

- И.п. ладони за голову, локти вперёд - разводя локти в сторону и выпрямляя спину подняться на носки (вдох), возвратиться в исходное положение (выдох);
- И.п. руки вверх, пальцы «в замок» - подняться на носки, поворачивая ладони вверх (вдох) - возвратиться в исходное положение (выдох);
- И.п. руки согнуты и соединены за спиной ладонями наружу - энергично разогнуть их максимально отвести назад ладонями внутрь с одновременным подниманием на носки и прогибанием в грудной части (вдох) - вернуться в исходное положение (выдох); И.п. держась за рейку гимнастической стенки, стоя к ней спиной. Подняться на носкипрогнувшись 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 голенистопопы - 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 быстроты.

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

Выполнение ударов с гантелями в руках и без них. Чередование серий бросков медицинбола и нанесение ударов. Проведение боя с «тенью» в утяжелённой обуви и сразу без неё. «Салки» ногами (руки давят на плечи партнёрам). Передвижение в паре, при условии сохранения назначенной дистанции одним из партнёров. Быстрое выполнение защит или ударов на сигнал тренера (свисток, хлопок, и т.п.). Бой с партнёром в перчатках и без них на удлинённой дистанции (не боевой). Нанесение серий ударов в максимальном темпе в течение 15 сек через 30 сек работы в спокойном темпе. Защита отклонами и уклонами от одиночных ударов, выполняемых в максимальном темпе, то же от двойных ударов. Совершенствование технико-тактических комбинаций с быстрым переходом от защитных действий к атакующим и наоборот. Выполнение быстрых и легких контратакующих ударов. Нанесение серий ударов в максимальном темпе на ближней дистанции. Условный бой с партнёром с установкой на быстроту (обыгрывание противника), то же в утяжелённых перчатках. Нанесение быстрых ударов по «лапам» в момент «появления цели». Нанесения ударов в максимальном темпе по пневматической груше, по пунктболу (одиночных и серийных).

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), лыжный спорт, плавание, велоспорт. Среди спортивных игр наиболее приемлемы гандбол, баскетбол.

Упражнения по развитию специальной выносливости в боксе решают задачи развития аэробных и анаэробных возможностей занимающихся.

Упражнения для развития ловкости

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

Упражнение для развития гибкости

Развитию специальной гибкости боксёров 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, отклонях, «нырках», выполняемых как под одиночные, так и серии ударов.

Упражнения для развития равновесия

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

Совершенствование динамического равновесия должно проходить по 2-м направлениям:

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

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

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

Упражнения для тренировки 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.

Организационно - воспитательные мероприятия

Инструктаж и соблюдение техники безопасности по правилам поведения в спортивном зале, в раздевалках, на улице, в автобусе. Техника пожарной безопасности и действия в чрезвычайных ситуациях. Коллективное и индивидуальное поведение в общественных местах, а так же на соревнованиях. Родительские собрания. Проведение соревнований «Веселые старты», Новогодних праздников, а также общекомандных мероприятий. Посещение турниров и матчей с участием старших и взрослых спортсменов.

Сдача контрольных нормативов.

Промежуточная аттестация обучающихся (текущая и годовая) предусматривается два раза в год в декабре и мае учебного года. Итоговая аттестация проводится по окончании реализации программы.

IV. ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ И ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ

4.1. ВВЕДЕНИЕ

Современный уровень спортивных достижений предъявляет исключительно высокие требования к организму занимающихся. Общепринято, что рациональная физическая подготовка, типичная для бокса, позволяет быстро и эффективно достичь многих признаков здоровья. Эффект занятий значительно повышается, если они сочетаются с правильным питанием, режимом дня, приемами психорегуляции, использованием гигиенических оздоравливающих мероприятий и врачебно-педагогическим контролем.

4.2. ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ

Тестирование общей физической подготовленности, как правило, осуществляется два раза в год, в начале и в конце учебного года.

4.2.1. Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности

Бег 20 м: проводится с высокого старта. Количество спортсменов в забеге определяется условиями, при которых бегущие не должны мешать друг другу.

Челночный бег 3x10 м: тест проводится на дорожке длиной не менее 10м. За чертой «старт» и «финиш» - два полукруга радиусом 50 см. На дальний полукруг кладется деревянный кубик (5 см). Спортсмен со старта бежит к финишу, обегает полукруг, берет кубик и возвращается к старту.

Прыжки в длину с места: выполняются толчком с двух ног с взмахом рук от линии или края доски на стадионе или в легкоатлетическом манеже. Измерение длины прыжка осуществляется рулеткой.

Прыжок вверх с места: выполняется толчком с двух ног с приземлением на две ноги с взмахом рук в установленное место. Измерение высоты прыжка проводится с помощью прибора Абалакова.

Подъем туловища (кол-во раз в мин.): спортсмен, находясь в положении лежа на спине, поднимает туловище до вертикального положения, затем снова принимает исходное положение

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Выполняется максимальное количество раз. И.п. - упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляет единую линию. Отжимание засчитывается, когда обучающийся, коснувшись грудью пола, возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

4.3. ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ

4.3.1. Медицинское обследование

В начале и в конце года все обучающиеся проходят медицинское обследование. Основными задачами медицинского обследования в группах, обучающихся по программе «Развитие двигательных качеств у детей 8-10 лет с элементами бокса» является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача.

V. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

№	ТЕМЫ	Формы занятий	Приемы и методы организации тренировочного процесса	Техническое оснащение занятий	Дидактический и методический материал
1.	Теоретическая подготовка	Беседа. Конкурс.	Объяснительно-иллюстративный метод. Просмотр видеозаписей игр.	1. Ринг напольный на растяжках – 1 шт. 2. Мешок боксерский – 4 шт. 3. Груша боксерская – 2 шт.	-Эмоциональный настрой на уроке (Физ.культура в школе №3, (2007)-44); -Для спортивного часа(Физ.культура в школе №3, (2006)-40)
2.	Общая физическая подготовка	Тренировочные занятия. Внутренние и городские соревнования по ОФП.	Вводные, систематизирующие и комплексные упражнения. Репродуктивный метод обучения.	4. Подушка настенная боксерская – 2 шт. 5. Перчатки боксерские – 20 пар 6. Шлем боксерский – 12 шт.	-Щитов А.В. Бокс для начинающих - М.: Изд-во торговый дом ГРАНД, 2002 г. -Совершенствование точности у младших школьников (Физ.культура в школе №1, (2008)-33)
3.	Специальная физическая подготовка	Тренировочные занятия.	Вводные, систематизирующие и комплексные упражнения. Репродуктивный метод обучения.	7. Бандаж боксерский - 10 шт. 8. Капа боксерская – 10 шт. 9. Бинт боксерский – 10 шт.	-Скоростно-силовая подготовка на уроках и дома (Физ.культура в школе №4, (2001)-13); -Развитие координационных способностей (Физ.культура в школе №6, (2001)-46)
4.	Техническая подготовка	Тренировочные занятия.	Вводные, систематизирующие и комплексные упражнения. Метод стандартно-повторительного упражнения.	10. Обувь «боксерки» - 10 пар 11. Лапа боксерская – 2 пары 12. Скакалки – 10 шт. 13. Гантели – 5 пар 14. Гонг - 1 шт. 15. Весы напольные – 1 шт. 16. Зеркало настенное –	-«Веселые старты» (Физ.культура в школе №6, (2008)-54); -Элементы традиционной культуры на уроках(боевые игры-забавы), (Физ.культура в школе №2, (2007)-44).

5.	Тактическая подготовка	Тренировочные занятия.	Объяснительно-иллюстративный метод. Просмотр видеозаписей игр. Игровые и соревновательные упражнения	4 шт. 17. Видеокамера «Panasonic» - 1 шт. 18. Ноутбук – 1 шт.	-Мера должна быть во всем (Физ.культура в школе №9, (2001)-20); -Урок «Лидер» (Физ.культура. Все для учителя. №8, (2012).
6.	Итоговая промежуточная аттестация	Зачет. Тестирование.	Инструктаж. Повторение и закрепление знаний, умений и навыков.	Методическая литература. Конспекты занятий. Нормативные документы.	-Протоколы контрольных и контрольно-переводных нормативов.
7.	Организационно-воспитательные мероприятия	Собрание. Беседа.	Словесный метод обучения. Инструктаж.	DVD, телевизор, ноутбук.	-

Чтобы лучше организовать педагогическую работу, полноценное решение задачи воспитания, обучения и тренировки боксера, сделать тренировочный процесс более интересным, тренер пользуется различными формами организационной деятельности.

Основная форма организации тренировочного процесса на отделении бокса – специальное практическое занятие. Организуются также занятия по общей физической подготовке и теоретические – лекции и беседы.

Обучение боксера строится на основе установленных в педагогике дидактических принципов: сознательности, наглядности, активности, систематичности, доступности и прочности.

Тренер постоянно должен воспитывать у обучающихся способность сознательно и критически воспринимать изучаемое, увязывать его с практикой, строить обучение и тренировку, чтобы развить у обучающихся способность самостоятельно и правильно разбираться во всех вопросах, связанных со спортивной практикой.

Для успешного изучения бокса существенное значение имеет наглядность обучения. Если в обучении и тренировке правильно применен принцип наглядности, обучающиеся получают живое представление о боевых средствах бокса и тем самым, легче и правильнее воспроизведут их.

Тренеру следует широко использовать различные формы наглядного обучения и тренировки, чтобы создать у занимающихся правильное представление об изучаемом предмете. К основным формам наглядного обучения и тренировки относятся:

- показ техники;
- изучение техники по видеоматериалам;
- посещение соревнований;
- просмотр художественных фильмов, где показывают бокс.

Организовывать тренировки и укомплектовывать группы одинаковыми по степени подготовленности обучающимися. В групповом обучении задания должны быть общими для всех и направлены на достижение общей цели. Тренировочный процесс должен быть системным и последовательным. Содержание и методы обучения и тренировочный процесс должны быть доступными для обучающихся.

Тренировочные занятия, направленные на обучение техники, требуют от обучающихся большей степени внимания, дисциплины.

Педагогический процесс начинает направлять на уточнение и индивидуализацию деталей двигательного действия. Особое внимание уделяют методам, которые основаны на использовании двигательного восприятия.

Всякий учебный материал усваивается, если он доступен для обучающегося. Принцип доступности предусматривает преодоление посильных трудностей. Попытки выполнить непосильное упражнение могут привести к искажению технике. Доступность изучаемого материала тесно связано с тем, насколько последовательно и систематично построен курс обучения.

Совместное воспитание с семьёй – один из важнейших принципов развития. Беседы, родительские собрания, показательные выступления

ребёнка – основа для поддержки молодого человека в семье, помогают решать многие психологические проблемы.

Тренер-преподаватель обязан следить, чтобы тренировочный процесс способствовал формированию сознательного, творческого отношения к труду, высокой организованности и требовательности к себе, чувства ответственности за порученное дело, бережного отношения к спортивным сооружениям, спортивной форме и инвентарю. Главными воспитательными факторами в этой работе являются:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- чёткая творческая организация тренировочной работы;
- формирование и укрепление коллектива;
- правильное моральное стимулирование;
- товарищеская взаимопомощь и взаимотребовательность.

VI. ЛИТЕРАТУРА

1. Анисимова Т.Г., Ульянова С.А., Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников, Изд-во Учитель, Волгоград, 2009.
2. Белая Н., Лечебная физкультура и массаж, М.: Советский спорт, 2004.
3. Булычев А. И. Бокс: Учебное пособие для секций коллективов физической культуры. Изд. третье / Для занятий с начинающими. - М.: ФиС, 1965.-200 с.
4. Бутин И., Викулов А., Развитие физических способностей детей, М.: Владос пресс, 2003.
5. Видякин М.В., Спортивные праздники и мероприятия в школе. Спортивные и подвижные игры, Изд-во Учитель, Волгоград, 2007.
6. Все о боксе / Сост. НА. Худадов, И.В. Циргиладзе; под ред. Л.Н. Сальникова. - М., 1995. - 212 с.
7. Гик Е., Энциклопедия игры, М.: РОСМЕН, 2000.
8. Громова О., Спортивные игры для детей, М.: Творческий центр, 2005.
9. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 160 с.
10. Исакова А.В., Васильева Н.В., 300 упражнений с мячом, Омск, БОУДПО ИРООО, 2009.
11. Кириллова Ю., Физкультурные упражнения и подвижные игры на свежем воздухе, С.-Петербург.: Детство - пресс, 2005.
12. Кофман Л., Настольная книга учителя физической культуры, М.: Физическая культура и спорт, 1998.
13. Решетников Н., Кислицын Ю., Физическая культура, М.: Мастерство, 2003.
14. Садыкова С.Л., Лебедева Е.И., Физическая культура 1-11 классы. Подвижные игры на уроках и во внеурочное время, Изд-во Учитель, Волгоград, 2008.
15. Смирнова Л., Общеразвивающие упражнения для младших школьников, М.: Владос, 2002.
16. Теория и методика физического воспитания и спорта. Учебное пособие для студентов ВУЗа, М.: Академия, 2000.
17. Формирование здорового образа жизни в условиях Крайнего Севера и Сибири. Материалы научно-практической межрегиональной конференции, Надым.: Вектор Бук, 2000.

СОДЕРЖАНИЕ

I.	Пояснительная записка.....	2
1.1.	Введение.....	-
1.2.	Задачи для групп, обучающихся по программе «Развитие двигательных качеств у детей 8-10 лет с элементами бокса».....	3
1.3.	Условия работы программы.....	-
1.4.	Формы организации занятий.....	-
1.5.	Формы подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы.....	4
1.6.	Наполняемость групп и режим тренировочной работы.....	-
1.7.	Ожидаемые результаты и способы их проверки.....	-
II.	Учебно- тематический план.....	5
2.1.	Примерный годовой учебно-тематический план на 39 недель для групп «Развитие двигательных качеств у детей 8-10 лет с элементами бокса»... -	-
2.2.	Примерный годовой план распределения учебных часов для групп «Развитие двигательных качеств у детей 8-10 лет с элементами бокса» -	-
2.3.	Организационно-воспитательные мероприятия.....	6
2.3.1.	Основные организационно-воспитательные мероприятия, проводимые в ДЮСШ «Контакт».....	-
2.4.	Соотношение основных видов подготовки по программе «Развитие двигательных качеств у детей 8-10 лет с элементами бокса».....	7
2.5.	Примерное распределение учебных часов на год в группах, обучающихся по программе «Развитие двигательных качеств у детей 8-10 лет с элементами бокса».....	-
III.	Содержание программы.....	10
3.1.	Учебный материал по теоретической подготовке.....	-
3.1.1.	Примерный план теоретической подготовки для групп, обучающихся по программе «Развитие двигательных качеств у детей 8-10 лет с элементами бокса».....	11
3.2.	Учебный материал по практической подготовке.....	13
IV.	Педагогический и врачебный контроль.....	18
4.1.	Введение.....	-
4.2.	Педагогический контроль.....	-
4.3.	Врачебный контроль.....	19
V.	Методическое обеспечение программы.....	20
VI.	Литература.....	24