

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа «Юбилейный»
Азнакаевского муниципального района Республики Татарстан
(МБУ ДО «СШ «Юбилейный» АМР РТ)**

*Рассмотрена и одобрена на заседании
педагогического совета
протокол № 1 от «24» сентября 2024г.*

*Утверждаю:
Директор МБУ ДО «СШ
«Юбилейный» АМР РТ*

*_____ А.Я. Миннегалиев
Приказ № 153 от 24.09.2024г.*

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА
«БОКС»**

Срок реализации программы: 1 год

Азнакаево-2024г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа спортивной подготовки по боксу разработана на основе примерной программы для спортивных школ. Программа составлена на основе директивных и нормативных документов, регламентирующих работу спортивных школ, в соответствии с ФЗ «Об образовании в российской Федерации», ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» нормативными документами Государственного комитета РФ по физической культуре и спорту.

В основу программы вошла полная законодательная и нормативно-правовая база. Программа сохраняет преемственность подходов и принципов, содержит необходимые данные, отвечающие современным требованиям:

- Развитие интереса к физической культуре, к ежедневным занятиям и подвижным играм, знакомить с некоторыми спортивными событиями в стране;
- Содействие постепенному освоению техники движений;
- Целенаправленно формировать физические качества (ловкость, быстроту, силу, гибкость, общую выносливость);
- Воспитывать положительные черты характера, нравственные и волевые качества (настойчивость, самостоятельность, смелость, честность, взаимопомощь, трудолюбие);
- Учить проявлять активность в разных видах двигательной деятельности (организованной и самостоятельной);
- Учить чередовать подвижную деятельность с менее интенсивной и отдыхом.

Краткая характеристика вида спорта «бокс»

Бокс – (англ. box, букв. - удар) – спортивное единоборство, кулачный бой по особым правилам, в специальных мягких перчатках. Родина современного бокса – Англия (XVI – XVII в.в.). В программе Олимпийских игр бокс (мужской и женский) включен с 1904 года, Чемпионаты мира проводится с 1974 г., Европы – с 1924 г. История развития бокса в нашей стране начата в 1913 году, когда впервые в Петербурге было разыграно Первенство России.

Бокс - один из наиболее массовых олимпийских видов спорта. Большая популярность бокса объясняется его зрелищностью, высоким эмоциональным накалом спортивной борьбы. Бокс - вид спорта, имеющий огромное воспитательное, оздоровительное и прикладное значение. Занятия боксом в полной мере обеспечивают: укрепление здоровья, всестороннее гармоничное развитие юных спортсменов, привитие здорового образа жизни, необходимых условий для личностного развития детей, нравственного воспитания, морально-волевых качеств, формирование жизненно-важных двигательных умений и навыков.

Педагогическая целесообразность

Перспективное планирование разработано с учетом требований постепенного диапазона осваиваемых физических упражнений и возрастания их сложности.

Планы учебных занятий основаны на повторно- кольцевом принципе планирования. Его реализация предусматривает неоднократное повторение основных видов упражнений (ОВУ) в течение календарного года. Такие упражнения повторяются несколько раз, но с усложнением условий их выполнения:

- увеличивается продолжительность выполнения упражнения;
- возрастает количество повторений; повышается быстрота движений;
- сокращаются паузы пассивного отдыха или организуется активный отдых;
- возрастает координационная сложность упражнения.

Программный материал представлен в виде современных технологий. Под технологиями понимается набор операций по формированию знаний, умений и навыков, направленных на укрепление здоровья обучающихся.

1.*Здоровьесберегающие технологии.* Применение их обеспечивает создание безопасных условий для занятий и рациональную организацию учебно-тренировочного процесса (с учетом возрастных, половых, индивидуальных особенностей при соблюдении гигиенических требований).

2.*Технологии обучения здоровью.* Включают гигиеническое обучение (правильное питание, гигиена тела), обучение жизненным навыкам в общении (управление эмоциями, разрешение конфликтов), осознанное соблюдение техники безопасности на занятиях, профилактику вредных привычек.

3. *Технологии воспитания физической культуры и укрепления здоровья.* Усиливают воспитание у занимающихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формируют представление о здоровье как ценности, стимулируют мотивацию на ведение здорового образа жизни, ответственность за собственное здоровье.

4.*Оздоровительные технологии.* Направлены на решение задач укрепления физического здоровья обучающихся, разделяются на два вида: спортивно - оздоровительные (средствами бокса и других видов спорта) и физкультурно - оздоровительные (средствами для профилактики основных нарушений в состоянии здоровья).

Основная цель программы - обеспечение отбора, физической и координационной готовности к простейшим упражнениям (общеразвивающим и специальным).

Задачи программы:

- привлечение максимально возможного количества занимающихся к систематическим занятиям боксом;

- формирование у занимающихся основ здорового образа жизни, гигиенической культуры и профилактика вредных привычек;
- всестороннее гармоническое развитие личностных и физических качеств у занимающихся, укрепление их здоровья и закаливание организма;
- освоение теоретических знаний сферы физической культуры и избранного вида спорта - бокс, формирование двигательных умений и навыков.
- отбор перспективных юных спортсменов для зачисления в группы начальной подготовки и дальнейшей спортивной специализации.

Основополагающие принципы программы:

- Комплексность - предусматривает тесную взаимосвязь всех видов подготовки для всестороннего развития занимающихся (общей и специальной физической подготовки, технико-тактической, теоретической, воспитательной работы, медико-педагогического контроля).
- Преемственность - определяет последовательность изложения программного материала по годам обучения, для обеспечения в многолетнем процессе спортивной подготовки преемственности задач, средств и методов, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.
- Вариативность - предусматривает, в зависимости от индивидуальных особенностей включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок.

Направленность программы:

Спортивно-оздоровительная — по основному содержанию и направлению деятельности.

Огромное количество детей в младшем возрасте впервые начинают посещать спортивные секции, не имея практического опыта занятиями физической культурой и спортом. На данном этапе необходимо заинтересовать занимающихся, используя средства и методы воспитания и обучения. Педагогические умения, яркий эмоциональный фон способствуют выработке устойчивой внутренней мотивации. Известно, что существует большое количество детей имеющих слабое физическое развитие, но желающих заниматься физической культурой и спортом. На этапе подготовки в спортивно-оздоровительных группах (СОГ) решается задача привлечения к активным занятиям физической культурой и спортом детей, которые по своему физическому развитию не могут попасть в основные спортивные группы. Дети не прошедшие тестирование в спортивные группы начальной подготовки, но имеющие допуск медицинского учреждения зачисляются в СОГ. В данной программе определено содержание образования на этапе СОГ.

Возраст обучающихся, участвующих в реализации программы.

Программа рассчитана для детей от 7 до 10 лет, с учетом возрастных и психологических особенностей возраста. В этом возрасте дети очень активны и стремятся узнавать что-то новое. Наполняемость группы составляет 15 человек. Принимаются все желающие без какой-либо подготовки, не имеющие медицинских противопоказаний.

Сроки реализации программы: программа рассчитана на 1 год – 208 академических часов.

Формы тренировок-занятий:

1. Теоретические занятия.
2. Практические общие занятия. Общие занятия строятся по определенной структуре:
 - Вводная часть (подготовка обучающихся к основной части, ОФП)
 - Основная часть (изучение технических элементов)
 - Заключительная часть (выполнение технических элементов)
3. Индивидуальные занятия.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 академических часа.

Ожидаемые результаты реализации программы:

По окончании курса обучения учащиеся могут

знать: простейшие упражнения (общеразвивающие и специальные);

уметь: овладение боевыми стойками и передвижениями.

Учебно-тренировочный план.

Учебно-тренировочная деятельность организуется в течение всего календарного года, включая каникулярное время в соответствии с календарным учебно-тренировочным графиком, годовым учебно-тренировочным планом и календарем спортивно-массовых мероприятий. Годовой учебно-тренировочный план рассчитан на 52 недели.

План – график распределения часов

Содержание занятий	<i>Спортивно-оздоровительный этап</i>
	<i>Количество часов в год</i>
Теоретическая подготовка	6
Общая физическая подготовка	120
Специальная подготовка	46
Избранный вид спорта	
Техническая и психологическая подготовка	20
Медицинский контроль	2
Участие в соревнованиях	4
Другие виды спорта, подвижные игры	10
Общее количество часов в год	208

Основными формами тренировочного процесса являются групповые, тренировочные занятия, участие в соревнованиях.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке спортсменов.

Цель теоретической подготовки на спортивно-оздоровительном этапе - привить интерес к избранному виду спорта, формирование культуры здорового образа жизни, умений применять полученные знания в тренировочном процессе в жизни.

Теоретические знания даются непосредственно на тренировочном занятии, а так же в форме дискуссий, бесед. Эти занятия органически связаны с физической, технической, тактической подготовками.

Программный материал по теоретической подготовке объединен в систему многолетней подготовки, построен с учетом возраста занимающихся и распределен на весь период обучения.

План теоретической подготовки

№		Тема
1	Физическая культура и спорт	Физическая культура как часть общей культуры общества. Ее значение для укрепления здоровья, всестороннего физического развития, подготовки к труду и защите Родины.
2	Краткий обзор развития бокса	История формирования бокса. Сведения о развитии бокса. Лучшие спортсмены школы, участие Российских спортсменов в международных соревнованиях.
3	Краткие сведения о строении и функциях организма.	Скелет человека. Форма костей. Суставы. Мышцы. Связочный аппарат. Деятельность мышц. Прикрепление к мышцам.
4	Общие понятия о гигиене.	Гигиенические требования к занимающимся. Личная и общественная гигиена. Гигиена мест занятий. Причина травм. Предупреждение травм.
5	Основы требований безопасности.	Техника безопасности на занятиях в спортивном зале. Техника безопасности на занятиях боксом. Правила поведения при пожаре, угрозе террористических актов. Места занятий. Оборудование и инвентарь. Форма боксера, правила ухода за ними.
6	Врачебный контроль и самоконтроль	Знание и содержание врачебного контроля. Порядок осуществления врачебного контроля в СШ.
7	Общие понятия о технике. Правила соревнований.	Технический арсенал боксера: удары. Терминология бокса. Значение соревнований, их цели и задачи. Виды соревнований.
8	Воспитательное значение обучения	Взаимосвязь воспитания и обучения. Роль коллектива в воспитании и обучении.

9	Морально-волевая подготовка	Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий спортом: сознательность, уважение к старшим, смелость, выдержка, решительность, настойчивость.
---	-----------------------------	---

ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общая и специальная физическая подготовка (ОФП)

Под общей физической подготовкой понимают процесс, направленный на достижение высокой степени развития физических качеств (силы, быстроты, ловкости, выносливости и гибкости).

- Упражнения для комплексного развития качеств.

Строевые упражнения. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Изменение скорости движения строя. Общеразвивающие упражнения.

- Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре лежа, приседания на одной и двух ногах. Упражнения на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью и без помощи ног.

- Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 метров со старта и с ходу с максимальной скоростью; Выполнение ОРУ в максимальном темпе, прыжки в длину и высоту с места.

- Упражнения для развития гибкости. ОРУ с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения рук до предела, мост). Упражнения на гимнастической стенке и скамейке.

- Упражнение для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Перекаты, кувырки.

- Упражнение для развития скоростно-силовых качеств. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, перелезанием.

- Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 метров.

- Упражнения других видов спорта.

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

- Подвижные игры и эстафеты.

Специальная физическая подготовка (СФП)

Упражнения для развития быстроты. Бег с низкого старта на 15 м, 30 м.

Упражнения для развития специальной выносливости. Продолжительные бои с тенью; бой с тенью с короткими паузами между раундами (3-7 раунда), упражнения на легких и тяжелых снарядах.

Упражнения для развития гибкости. Различные маховые движения руками и ногами в сагиттальной и фронтальной плоскостях; покачивания в выпаде, шпагат; различные вращения и наклоны туловища. Основными средствами развития специальной гибкости являются упражнения в

наклонах, отклонениях, уклонах, «нырках», выполняемые как одиночные так и серии ударов.

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ И ПСИХИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Основными принципами работы тренера на данном этапе являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному.

Наиболее эффективные упражнения (в порядке повышения сложности):

- разучивание, освоение боевой стойки и передвижений;
- имитация выполнения прямых ударов левой и правой в голову и защита от них;
- применение изученного материала.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий.

Психологическая подготовка на данном этапе направлена на преодоление чувства страха перед соперником, на воспитание умения проявлять волю, терпеть усталость и преодолевать боль.

Требования техники безопасности при организации учебно-тренировочного процесса

Общие требования безопасности

К занятиям по боксу допускаются дети, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

При проведении занятий соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

При проведении занятий по боксу возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при падении;
- травмы в связи с неиспользованием средств защиты;
- травмы при выполнении упражнений без разминки.

При проведении занятий по боксу должна быть медицинская аптечка, с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и с ними проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

Требования безопасности перед началом занятий

- Надеть спортивную форму.
- Провести разминку.

- Надеть необходимые средства защиты.

Требования безопасности во время занятий

При выполнении заданий находиться только на указанном месте. Во избежание столкновений с занимающимися соблюдать безопасное расстояние между парами.

Не выполнять приёмы на неровном, скользком покрытии, не приземляться при падении на руки.

Перед выполнением упражнений посмотреть, нет ли посторонних людей в секторе выполнения приёма, на ковре не должно быть посторонних предметов.

Не начинать каких либо действий без команды тренера-преподавателя.

Не покидать место занятий без разрешения тренера-преподавателя.

Основные причины травматизма

1.Нарушение правил организации занятий

- нахождение детей в спортивном зале без присмотра тренера-преподавателя и неорганизованный выход из зала;
- самостоятельный доступ к снарядам и тренажерам;
- неправильный выбор преподавателем места при проведении занятия, когда часть занимающихся находится вне его поля зрения;
- недостаточные интервал и дистанция между занимающимися при выполнении групповых упражнений.

2. Нарушения в методике преподавания

- Форсированное обучение сложным, связанным с риском и психологическими трудностями для занимающихся без достаточной подготовки;
- Чрезмерная нагрузка на занимающихся в ходе занятия, связанное с этим значительное утомление, приводящее к снижению концентрации внимания;
- Излишнее эмоциональное возбуждение, вызванное выполнением сложных упражнений, игр, эстафет.

Материально – техническое обеспечение реализации программы.

Материально техническое обеспечение: помещение – спортивный зал.

Основное оборудование и инвентарь:

1. Ринг боксерский.
2. Груша боксерская на резиновых растяжках.
3. Груша боксерская насыпная/набивная.
4. Груша боксерская пневматическая.
5. Лапы боксерские.

Судейско-информационные средства:

6. Гонг боксерский.
7. Секундомер механический.

8. Секундомер электронный.

Контрольно-измерительные приборы:

9. Весы электронные до 150 кг.

Дополнительное оборудование и инвентарь:

10. Гантели переменной массы до 20 кг.

11. Гири спортивные 16, 24 ,32 кг.

12. Канат спортивный.

13. Зеркало 1 х 2 м.

14. Мячи (баскетбольные, теннисные, медицинбол).

15. Мешок боксерский (120 см, 140 см, 160 см).

16. Мешок боксерский электронный.

17. Палка железная прорезанная «бодибар» от 1 кг до 6 кг.

18. Насос универсальный с иглой.

19. Скакалка гимнастическая.

20. Скамейка гимнастическая.

21. Стеллаж для хранения гантелей.

22. Стенка гимнастическая.

23. Барьер легкоатлетический.

24. Брусья навесные на гимнастическую стенку.

25. Гриф для штанги изогнутый.

26. Лестница координационная (0,5 х 6 м).

27. Мат гимнастический.

28. Мат-протектор настенный (2 х 1 м).

29. Перекладина навесная универсальная.

30. Плотформа для груши пневматической.

31. Подвесная система для боксерской груши насыпной/набивной.

32. Подвесная система для мешков боксерских.

33. Подушка боксерская настенная.

34. Подушка боксерская настенная для апперкотов.

35. Полусфера гимнастическая.

36. Снаряд тренировочный «пунктбол».

37. Стойка для штанги со скамейкой.

38. Тумба для запрыгивания разновысокая.

39. Часы информационные.

40. Урна-плевательница.

41. Штанга тренировочная наборная 100 кг.

Спортивная экипировка:

1. Перчатки боксерские снаряжные.

2. Перчатки боксерские соревновательные (10, 12 унций).

3. Перчатки боксерские тренировочные (14, 16 унций).

4. Шлем боксерский.

Список литературы для тренера-преподавателя:

1. «Теория и методика физической культуры», Москва, 2009г.
2. «Физическая культура и здоровье», Казань, 1996г.
3. «Упражнения с набивным мячом и скакалкой», Пермь, 2000г.
4. «Бокс», Москва, 1977г.
5. «Основы медико-биологического обеспечения подготовки спортсменов. Настольная книга тренера», Изд. ООО «Принтлето», 2022г.
6. «Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Настольная книга тренера» Том 1, 2, Изд. ООО «Принтлето», 2022г.