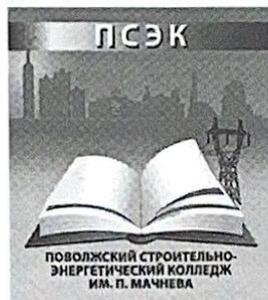


Министерство образования и науки Самарской области
государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Самарской области
«Поволжский строительно- энергетический колледж им. П. Мачнева»



Принята на заседании
методического совета
от «23» 06 2022 г.
Протокол № 5



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Гарнизовец (боксерский клуб)»**

Возраст обучающихся 16 -17 лет
Срок реализации 10 месяцев

Разработчик:
Зотова С.Н.,
методист ГАПОУ «ПСЭК им.П.Мачнева»

Самара, 2022

ОГЛАВЛЕНИЕ

Пояснительная записка	3
Учебный план	9
Содержание программы	11
Организационно-педагогические условия реализации программы	15
Список литературы	17
Приложение (календарно-тематический план)	19

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Гарнизовец (боксерский клуб)» (далее - Программа) является программой физкультурно-спортивной направленности.

Актуальность программы

Результаты последних исследований подтверждают, что в высоко цивилизованном обществе необходимо уделять гораздо больше внимания физическому развитию человека, поскольку становится все меньше стимулов для естественного движения. Учеба и сидячая работа обуславливают необходимость двигательной компенсации – с помощью занятий физкультурой и спортом, игр, активного отдыха. В связи с этим необходимо акцентировать внимание обучающихся на физической нагрузке как на жизненной необходимости. Формирование у обучающихся основ здорового образа жизни признано важным направлением государственной политики в области образования. Это обусловлено тем, что здоровье населения стало рассматриваться как основа национальной безопасности страны, условие устойчивого развития государства.

Бокс – один из самых популярных олимпийских видов спорта, является одним из направлений физической подготовки в дополнительном образовании.

Отличительные особенности программы

Отличительной особенностью Программы является реализация модели соревнований по боксу, в которой исключаются удары по голове спортсменов; больше внимания уделяется общефизической подготовке, специальным упражнениям самозащиты на основе бокса.

Адресат программы

Программа «Гарнизовец (боксерский клуб)» предназначена для обучающихся возрастной категории 16 -17 лет.

Объем и срок освоения программы

Срок освоения программы – 10 месяцев. На полное освоение Программы требуется 146 часов.

Формы обучения

Форма обучения – очная.

Особенности организации образовательного процесса

Набор на обучение по Программе производится по желанию обучающихся при отсутствии медицинских противопоказаний (выясняются в беседе с родителями). Для комплектации групп специального отбора по антропометрическим данным, гибкости и другим показателям пригодности к данному виду спорта не предусмотрено. Группа комплектуется в составе не менее 12 человек.

Программа и план обучения свободно варьируются в рамках физической подготовленности обучающихся. Важнейшее требование к занятиям – дифференцированный подход к занимающимся, учитывая их состояние

здоровья, физическое развитие, двигательную подготовленность, а также знание навыков для самостоятельных занятий.

На каждом занятии решается комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных. В соответствии с задачами занятия, особенностями контингента, условиями проведения занятий определяют содержание учебного материала, методы и средства обучения и воспитания, способы организации занятий.

Работа по Программе предполагает проведение спортивных соревнований и состязаний как внутри объединения, так и на муниципальном и региональном уровне.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Общее количество часов в год - 146. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 45 минут.

Педагогическая целесообразность

Педагогическая целесообразность Программы заключается в обеспечении организации содержательного досуга, укреплении здоровья, удовлетворении потребности обучающихся в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Занятия боксом в полной мере обеспечивают возможность всестороннего развития личности обучающихся в аспекте патриотического и гражданского воспитания. Программа реализует выполнение требований высокого уровня развития физических и психологических качеств личности (силы, быстроты, выносливости, смелости, стойкости, целеустремленности и др.), а также овладение техникой самозащиты и умения постоять за себя.

Практическая значимость

Бокс – эффективное средство всестороннего физического развития, развивает быстроту, силу, выносливость и ловкость. Построенный на активной спортивной борьбе, бокс приучает принимать самостоятельные решения, смело действовать в трудных ситуациях, влияет на развитие смелости, активности и воли к победе. Бокс это не только борьба, но и интеллектуальный вид спорта. Он учит достижению баланса между легкостью и мощностью, тренирует реакцию и движения, умение держать удар. Это философия, которая учит применять знания исключительно в целях защиты, быть доброжелательными, уравновешенными, уважительно относиться к другим людям.

Цель

Овладение основами технико-тактических приемов в боксе. Повышение уровня общей физической подготовки.

Задачи

Образовательные:

- обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- изучить историю развития бокса в России и за рубежом;
- изучить аспекты техники и тактики бокса;
- изучить правила бокса и порядок проведения соревнований.

Развивающие:

- развивать координацию движений и основные физические качества;
- повышать работоспособность, укреплять здоровье;
- развивать внимание, быстроту реакции, быстроту мышления, выносливость, силу, гибкость, ловкость.

Воспитательные:

- формировать устойчивый интерес к занятиям спортом;
- воспитывать нравственные и волевые качества характера (смелость, настойчивость, упорство, терпение, воля и др.);
- способствовать формированию позитивных межличностных отношений в коллективе, уважения к сопернику (поддержка, взаимовыручка, уважение, толерантность и др.).

Принципы отбора содержания

1. Системность.

Полученные знания, умения и навыки обучающиеся системно применяют на практике, участвуя в спортивных соревнованиях различного уровня, на занятиях физической культурой или другими видами спорта в системе дополнительного образования, а также для саморазвития.

2. Целостность.

Содержание Программы предполагает связь физического воспитания с другими видами воспитания (интеллектуальным, трудовым, нравственным), формирование разносторонних двигательных умений и навыков. Программа расширяет содержание учебной дисциплины Физическая культура основной образовательной программы.

3. Последовательность.

Логическая связь между разделами Программы предполагает движение от теоретических знаний к практическому овладению приемами бокса и применению их в практической деятельности.

4. Вариативность, допускающая введение в содержание дополнительных элементов или исключение отдельных тем и выстраивание единиц в авторской логике.

5. Соответствие требованиям развития российского общества.

Содержание Программы способствует поддержанию и укреплению здоровья обучающихся, совершенствования их культуры общения посредством активного проведения досуга, являясь альтернативой вредным привычкам и пристрастиям.

Учебно-тренировочные нагрузки определяются согласно следующим принципам:

1. ориентация уровней нагрузок учащихся на показатели, достигнутые спортсменами;
2. увеличение темпов роста нагрузок поэтапно;
3. соответствие уровня тренировочных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности обучающихся;

4. учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма обучающегося.

Содержание Программы обеспечивает межпредметные связи со следующими учебными предметами и дисциплинами: физика (условия равновесия, центр тяжести, простые механизмы, законы взаимодействия тел), биология (особенности скелета человека, мышечный скелет, органы дыхания и кровообращения), история (исторические сведения о боксе как виде спорта), обществознание (роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни).

Планируемые результаты

По итогам обучения по программе обучающийся демонстрирует следующие результаты:

Личностные:

- умеет оценивать поступки людей с точки зрения общепринятых норм и ценностей;
- демонстрирует интерес к спорту и здоровому образу жизни;
- обладает устойчивой мотивацией к самореализации с помощью средств спорта.

Предметные:

- знает комплексы упражнений по развитию физических качеств;
- знает основные правила проведения боксерских поединков;
- знает основные технические и тактические приемы бокса и умеет применять их на практике;
- знает и умеет применять на практике приемы самоконтроля во время занятий боксом;
- уметь тренироваться в коллективе.

Метапредметные:

- умеет определять и формулировать цель деятельности на занятиях;
- умеет анализировать ситуацию;
- умеет составлять и применять индивидуальный план действий;
- умеет работать в паре, группе; выполнять различные роли.

Механизм оценивания образовательных результатов

Критериями успешности освоения Программы служит положительная динамика уровня общей физической подготовленности, определяемая по результатам контрольных нормативов по ОФП и СФП. Анализ результативности проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Контрольные упражнения выполняются в начале и конце учебного года, по их результатам оценивается индивидуальная динамика изменений уровня физической подготовленности каждого обучающегося.

Контрольные нормативы

Контрольные упражнения (единицы измерения)	Легкие веса 36-48 кг.	Средние веса 50-64 кг.	Тяжелые веса 66-80 кг. и выше
Бег 30 м. (с)	5,3	5,2	5,4
Челночный бег 3 *10 метров (с)	9,3	9,4	9,5
Прыжки в длину с места (см)	171	171	171
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	25	27	25
Толчок набивного мяча (м) - сильнейшей рукой - слабейшей рукой	2,5 2,0	2,5 2,0	3,5 2,5

Механизм оценивания результатов освоения теоретической части

Знания	Минимальный уровень знаний (1 балл)	Допустимый уровень знаний (2 балла)	Приемлемый уровень знаний (3 балла)	Оптимальный уровень знаний (4 балла)
1.Правила бокса и правила проведения соревнований по боксу	Плохо знает правила бокса и правила соревнований	Удовлетворительно знает правила бокса и имеет общее представление о правилах соревнований	Хорошо знает правила бокса и основные правила и принцип соревнований	Отлично знает правила бокса и соревнований Умеет проводить судейство
2 История возникновения и развития	Плохо знает историю бокса	Удовлетворительно знает основные этапы	Хорошо знает историю бокса,	Отлично знает историю российского

бокса		возникновения и развития бокса	знаменитых боксеров	бокса
3.Физические качества человека. Влияние нагрузок на человека.	Имеет общие представления о физических качествах человека.	Неплохо знает физические качества и понятия, с ними связанные.	Имеет хорошие знания о физических качествах и нагрузках.	Имеет полные знания о физических качествах. Умеет самостоятельно их воспитывать.
4.Понятие круговой тренировки и принцип ее проведения.	Имеет общие представления о тренировочном процессе.	Слабо знает о нагрузках и тренировках.	Хорошо знает принцип круговой тренировки.	Умеет проводить круговую тренировку.
5.Основные группы мышц.	Не знает	Знает названия основных мышц	Хорошо знает основные группы мышц	Отлично знает, умеет различать и показывать. Знает основы физиологии работы мышц.
6.Виды передвижений . Основные технические приемы	Знает только некоторые основные приемы	Знает названия основных приемов. Имеет общие представления о них.	Различает технические приемы, владеет ими.	Отлично знает технические приемы. Умеет их применять.
7 Тактика боксирования.	Не знает основные тактические приемы бокса	Знает названия основных приемов. Имеет общее представление о них.	Различает тактические приемы, владеет ими.	Отлично знает тактические приемы бокса Умеет их применять.
8.Терминология бокса	Знает только некоторые основные	Знает все основные термины бокса	Хорошо знает все термины.	Отлично знает терминологи

	термины .		Применяет их.	ю. Свободно пользуется ей.
--	-----------	--	---------------	----------------------------

Формы подведения итогов реализации программы

Основными формами подведения итогов реализации программы являются тестирование и опрос по теоретической части, сдача контрольных нормативов по общей физической подготовке и участие в соревнованиях.

На занятиях проводятся педагогические наблюдения с целью определения динамики развития физических качеств и уровня физической подготовки. В течение учебного года обучающиеся участвуют в соревнованиях по боксу различного уровня.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Раздел	Тема	Кол-во часов			Форма подведения итогов
		теория	практика	всего	
Теоретическая подготовка	1.История развития бокса. Зарождение бокса как вида спорта.	2	-	2	Тестирование
	2. Физическая культура и спорт в СССР и России. Сведения о развитии бокса в стране.	2	-	2	Опрос
	3.Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Форма одежды боксёра.	2	-	2	Тестирование
	4.Травмы в боксе и их профилактика.	2	-	2	Опрос
	5.Гигиена, медицинский контроль и самоконтроль в боксе.	2	-	2	Опрос
	6.Физические качества человека. Основные группы мышц. Влияние нагрузок на человека.	2	-	2	Опрос
	7.Правила соревнований по боксу. Терминология	2	-	2	Тестирование

	бокса.				
Общая физическая подготовка	1. Понятие круговой тренировки и принцип ее проведения.	2	-	2	Опрос
	2. Развитие быстроты	-	8	8	
	3. Развитие выносливости	-	8	8	
	4. Развитие силы	-	8	8	
	5. Развитие гибкости	-	8	8	
	6. Развитие ловкости	-	8	8	Контрольные нормативы
	7. Развитие координации движений	-	8	8	Контрольные нормативы
Специальная физическая и технико-тактическая подготовка	1. Виды передвижений. Основные технические приемы.	2	8	10	
	2. Тактическая подготовка ведения боя в различных боевых ситуациях.	2	4	6	
	3. Тренировка координации движения при ударе, защитных действиях, перемещениях и передвижениях.	-	6	6	
	4. Обучение технике и тактике одиночных ударов и защите от них	2	8	10	
	5. Техника и тактика боя на дальней дистанции	2	8	10	
	6. Техника и тактика ведения боя на дальней и средней дистанциях	2	8	10	
	7. Техника и тактика ведения боя на ближней дистанции.	2	8	10	
	8. Техника и тактика ведения боя с партнерами, находящимися в разных	2	8	10	

	боевых позициях (левосторонней и правосторонней)				
	9. Совершенствование спортивного мастерства.	-	10	10	Соревнования
	Всего	30	116	146	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Теоретическая подготовка.

История развития бокса. Зарождение бокса как вида спорта.

Теория (2 часа): Создание бокса. Лучшие боксеры прошлого века. Зарождение бокса как вида спорта. Бокс в Древней Греции, Египте, Англии, США.

Физическая культура и спорт в СССР и России. Сведения о развитии бокса в стране.

Теория (2 часа): Первые попытки организации юношеского бокса в СССР (1930). Позиции противников и сторонников бокса (А.Н. Крестовников, В.В. Васильева, Э.Ф. Коссовская и др.). организация секций бокса в Москве, Ленинграде, Киеве, Воронеже, Ростове-на-Дону и др. постановление ЦК ВКП(б) от 21 апреля 1932 г. о необходимости широко развернуть физическое воспитание и спорт среди детей. Организация первой школы молодежи в СССР под руководством К.В. Градополова (1932). Сеть специализированных школ в системе Министерства просвещения, спортивные школы-интернаты. Первые всесоюзные юношеские соревнования по боксу. Характеристика современного состояния бокса. Прикладное значение, особенности бокса. Соревнования в России и в мире. Участие российских спортсменов на международных соревнованиях. Современный уровень спортивных результатов российских и зарубежных боксеров.

Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Форма одежды боксёра.

Теория (2 часа): Предупреждение травматизма на тренировках и соревнованиях. Инструкция по охране труда при проведении занятий по боксу. Размеры, вес и материал изготовления перчаток для бокса. Размеры ринга. Поведение на улице во время движения к месту занятий и во время учебно-тренировочного занятия. Техника безопасности на соревнованиях. Одежда и обувь боксёра. Особенности одежды при различных условиях погоды.

Травмы в боксе и их профилактика.

Теория (2 часа): Понятие травмы. Виды травм, их причины. Способы предупреждения.

Гигиена, медицинский контроль и самоконтроль в боксе.

Теория (2 часа): Врачебный контроль и особая роль его для боксера. Значение врачебного исследования оценки физического развития и степени тренированности. Личная гигиена боксера. Гигиена сна, одежды, обуви. Значение закаливания. Основы и гигиеническое значение водных процедур

(умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Закаливание воздухом, водой и солнцем при занятиях боксом. Режим его роль для боксера. Режим отдыха, питания, тренировки, сна. Весовой режим. Набор веса и переход в более тяжелые категории. Значение питания.

Физические качества человека. Основные группы мышц. Влияние нагрузок на человека.

Теория (2 часа): Понятие двигательные (физические) качества. Влияние физических нагрузок на организм, реакция организма. Группы мышц. Основные физические качества (сила, быстрота и т.д.). средства и методы развития различных физических качеств.

Правила соревнований по боксу. Терминология бокса.

Теория (2 часа): Виды соревнований и способы их проведения. Участники соревнований. Форма одежды. Капитан команды. Права и обязанности участников соревнований. Правила и порядок проведения боёв. Допуск к соревнованиям. Возрастное деление. Весовые категории. Порядок взвешивания. Жеребьевка и составление пар. Права и обязанности участников, секундантов, представителей и капитанов команд. Оценка боя судьями вне ринга. Продолжительность боя. Правильные и запрещенные удары и действия. Действия рефери, жесты и команды. Поведение участников на ринге. Апперкот. Хук. Свинг. Темповик. Игровик. Челнок. Раунд. Гонг. Рефери. Секундант. Тайминг.

Общая физическая подготовка.

Понятие круговой тренировки и принцип ее проведения.

Теория (2 часа): Принципы круговой тренировки. Серии упражнений (примеры).

Развитие быстроты.

Практика (8 часов): Упражнения, увеличивающих силу мышц, принимающих участие в ударах, перемещениях и защитах (резкие, взрывные движения со штангой, броски набивных мячей от бедра, рывковые движения, быстрые, непрерывные ударные движения на стенных блоках и др.). Специально-подготовительные упражнения в шеренгах без перчаток. Упражнения в парах на дистанции большей, чем дальняя. Упражнения на боевых дистанциях без перчаток. Упражнения на боевых дистанциях в перчатках.

Развитие выносливости.

Практика (8 часов): Тренировка аэробной и анаэробной выносливости. Интервальный и повторный метод тренировки выносливости. Работа с партнером в условном бою. Отработка боксерских ударов на мешке или груше. Бег со сменой расстояния и скорости. Бег с отягощениями. Упражнения на пресс, подтягивания, подъем ног. Отжимания (от пола, с хлопками, на одной руке). Рывки, толчки, махи с гирей. Бег по ступеням.

Развитие силы.

Практика (8 часов): Упражнения без снарядов для рук, туловища, ног и шеи, всевозможные сгибания и разгибания, вытягивания, поворачивания.

Упражнения на снарядах — на гимнастической стенке, скамейке, кольцах, канате. Метание, толкание мячей, камней, толчки штанги, прыжки, отжимания из различных положений, бег с развитием максимального ускорением в конечной траектории движения. Велосипед.

Развитие гибкости.

Практика (8 часов): Упражнения с большой амплитудой движений, с дополнительными грузами и сопротивлениями; упражнения в наклонах, «нырках», выполняемых как под одиночные, так и серии ударов. Упражнения на растягивание мышц.

Развитие ловкости.

Практика (8 часов): Акробатика. Прыжки. Игра баскетбол.

Развитие координации движений.

Практика (8 часов): Упражнения для развития статокINETической устойчивости: хождение по ограниченной плоскости с поворотами, с попытками нарушить равновесие в упражнениях типа "Ласточка", сохранение равновесия на одной ноге при сбивающих факторах. Упражнения для повышения пространственно - временной ориентации: медленные вращения головой в разные стороны (вправо, влево); вращательные движения телом с открытыми и закрытыми глазами, повороты тела с остановкой и метанием предмета в цель. Упражнения для развития общей и специальной координации (разнообразные акробатические упражнения: кувырки, перевороты, сальто, подъем разгибом).

Специальная физическая и технико-тактическая подготовка.

Виды передвижений. Основные технические приемы.

Теория (2 часа): Техника передвижений в боксе. Одиночный шаг. Многошажные передвижения. Передвижение "по углам". Передвижение "по квадрату" влево. Передвижение "по кругу" влево. Технические действия в боксе (стойка, передвижение, удары, защиты). Классификация технических действий в боксе.

Практика (8 часов): Развитие отдельных физических качеств, необходимых боксеру: силовой и скоростной выносливости, быстроты, ловкости, координации, точности движений и др. Обучение и совершенствование координации движений в ударах, защитных действиях и передвижении. Комплекс упражнений.

Тактическая подготовка ведения боя в различных боевых ситуациях.

Теория (2 часа): Формы индивидуализации технико-тактического мастерства: совершенствование индивидуальной манеры ведения боя; совершенствование техники. Правильная подготовка атаки и расчёт времени начала атаки.

Практика (4 часа): Прямые удары левой и правой руками в туловище, боковые удары в туловище, удары снизу (в атакующей, ответной и во встречной форме). Тактическая подготовка ведения боя в различных боевых ситуациях. Просмотр документальных фильмов и анализ боёв.

Тренировка координации движения при ударе, защитных действиях, перемещениях и передвижениях.

Практика (6 часов): Упражнения для развития общей и специальной координации (разнообразные акробатические упражнения: кувырки, перевороты, сальто, подъем разгибом). Техника движений. Боксерский шаг. Скользящий шаг. Провокационная тактика. Челночное передвижение. Обучение и совершенствование координации движений в ударах, защитных действиях и передвижении.

Обучение технике и тактике одиночных ударов и защите от них.

Теория (2 часа): Техника и тактика одиночных ударов.

Практика (8 часов): Практическое применение и совершенствование одиночных ударов в бою на дальней дистанции.

Техника и тактика боя на дальней дистанции.

Теория (2 часа): Техника и тактика боя на дальней дистанции.

Практика (8 часов): Одиночные прямые и левый боковой (правый боковой при правостороннем боевом положении), удары в атаках и контратаках. Защита от них подставками с одиночными ответными прямыми ударами.

Техника и тактика ведения боя на дальней и средней дистанциях.

Теория (2 часа): Техника и тактика ведения боя на дальней и средней дистанциях.

Практика (8 часов): Одиночные боковые удары в атаках и контратаках. Защиты от них подставками, нырками, уклонами и шагами назад с одиночными ответными контрударами прямыми, боковыми и снизу. Атака одиночными ударами снизу. Защита подставками, уходами и накладками с последующей контратакой одиночными ударами: прямыми, боковыми и снизу. Применение усвоенных защит и контратак одиночными и двойными ударами. Встречные контратаки одиночными и двумя последующими ударами с применением изученных защит.

Техника и тактика ведения боя на ближней дистанции.

Теория (2 часа): Техника ближнего боя.

Практика (8 часов): Удары, стойка, перемещение. Проведение атакующих и контратакующих действий. Техника входа и выхода из близкого взаимодействия. Снижение эффективности соперника. Боевые положения на маневренность, блокировка действий партнера, короткие удары и защиты от них.

Техника и тактика ведения боя с партнерами, находящимися в разных боевых позициях (левосторонней и правосторонней).

Теория (2 часа): Техника и тактика ведения боя с партнерами, находящимися в разных боевых позициях (левосторонней и правосторонней).

Практика (8 часов): Работа в парах, спарринги. Совершенствование изученных приемов и техник.

Совершенствование спортивного мастерства.

Практика (10 часов): Участие в соревнованиях.

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение реализации программы

- спортивный зал (с тренажерами);
- гимнастическая стенка;
- гимнастические скамейки (не менее 2);
- перекладина;
- медицинские весы;
- ринг;
- гимнастические маты;
- скакалки;
- набор гирь и гантелей различного веса;
- штанги;
- мячи игровые (волейбольный, футбольный, баскетбольный);
- набивные мячи;
- секундомер;
- боксерские снаряды (мешки, груши)

Для обучающихся необходимо наличие боксерской формы (перчатки, шлем)и спортивной обуви.

Информационное обеспечение реализации программы

1. Боген, М.М. Физическое воспитание и спортивная тренировка: обучение двигательным действиям. М.: Либроком, 2018. 219с.
2. Волков, В.М. Спортивный отбор/ В.М. Волков, В.П. Филин. М.: ФиС, 2016. 176с.
3. Годик, М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок.М.: ФиС, 2016. 136с.
4. Дьячков, В.М. Совершенствование технического мастерства спортсменов. М.:ФиС, 2016. 231с.
5. Котешев, В.Е. Тактика бокса. Краснодар,2018. 232с.
6. Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки. М.,2002. 39с.
7. Ширяев А.Г. Знакомьтесь, бокс. М.:Лениздат, 2016. 154с.
8. Ширяев А.П. Хочешь стать боксером? М.:Просвещение, 2016. 150с.
9. Щитов В.К. Бокс для начинающих. М.:Фаир-Пресс, 2016. 444с.

Кадровое обеспечение реализации программы

Программа рассчитана на педагога дополнительного образования, владеющего знаниями по педагогике, психологии и методикой проведения занятий физической культурой, имеющего опыт тренерской работы в боксе.

Дидактическое обеспечение реализации программы

Видеозаписи тренировок, соревнований.

Методическое обеспечение реализации программы

В процессе реализации программы используются различные *методы* обучения:

1. Словесные (создают предварительное представление об изучаемом движении) – объяснение, рассказ, замечания.
2. Наглядные (создают конкретные представления об изучаемых действиях) – показ упражнений, видеофильмов.
3. Практические – разучивание упражнений по частям и в целом, игры, соревнования. Обучение технике основных движений обеспечивается применением подготовительных упражнений, расчлененного и целостного методов обучения, интенсивных методов обучения (круговая тренировка, метод сопряженного обучения и развития двигательных качеств и др.).

В соответствии с дидактическими принципами (последовательность, систематичность и индивидуализация) тренер – преподаватель должен приучать обучающихся к тому, чтобы они выполняли задания на технику и тактику, прежде всего, правильно и точно. Затем необходимо постепенно увеличивать требования к скорости и рациональности выполнения изучаемых двигательных действий и, наконец, к находчивости при выполнении упражнений в изменяющихся условиях. В этой связи педагог должен переходить от стандартно-повторного к вариативному упражнению, игровому и соревновательному методам.

Для развития координационных способностей во взаимосвязи с воспитанием скоростных, скоростно-силовых способностей, а также выносливости и гибкости необходимо постоянно применять общеразвивающие и специально развивающие координационные упражнения.

Основные средства тренировочных воздействий: общеразвивающие упражнения; комплексы специально подготовленных упражнений; всевозможные прыжки и прыжковые упражнения; комплексы специальных упражнений из арсенала бокса; упражнения со штангой (вес штанги 30-70°/) от собственного веса); подвижные и спортивные игры; упражнения локального воздействия (на тренировочных устройствах и тренажерах); изометрические упражнения.

Основные методы выполнения упражнений: игровой; повторный; равномерный; круговой; соревновательный.

На этапе тренировки увеличивается объем средств скоростно-силовой подготовки и специальной выносливости. Развивать скоростно-силовые качества различных мышечных групп целесообразно путем локального воздействия, т.е. применяя в тренировочном процессе специально подобранные комплексы или тренажерные устройства. Последние позволяют моделировать необходимые сочетания режимов работы мышц в условиях сопряженного развития физических качеств и совершенствования спортивной техники. Кроме того, упражнения на тренажерах дают возможность целенаправленно воздействовать на отдельные мышцы и мышечные группы.

Форма организации образовательного процесса: групповая (каждая группа выполняет отдельные задания; педагог одновременно осуществляет контроль за деятельностью всех групп, находясь при этом с группой, получившей самое сложное задание); индивидуальная (применяется в целях устранения имеющихся недостатков или для углубленного освоения учебного материала).

Формы организации учебного занятия:

1. Теоретические занятия - встречи с интересными людьми, беседа, лекция.
2. Практические занятия –тренинг, игра, ринг, соревнование.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Нормативные правовые акты

1. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ,
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р),
3. Приказ Министерства просвещения России от 9.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
4. Приказ Министерства просвещения РФ от 3.09. 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09. 2020 г. № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
6. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)» (Приложение к письму Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242)

Основные источники

1. Атилов, А.А. Современный бокс. Ростов на Дону: «Феникс», 2016. 639 с.
2. Андрис, Э. Р. Выбор тренировочных средств в зависимости от структуры соревновательного упражнения /Э.Р. Андрис, Г.Г. Арзуманов, М.А. Годин. М.: ТиП, 2016. 32с.
3. Бутенко, Б.И. Специализированная подготовка боксёра. М.: ФиС, 2016. 70с.
4. Верхошанский, Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. М.: ФиС, 2020. 184с.
5. Волков, В.М. Спортивный отбор/ В.М. Волков, В.П. Филин. М.: ФиС, 2016. 176с.
6. Градополов, К.В. Тренировка боксёра. М.: ФиС, 2016. 126с.

7. Годик, М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. М.: ФиС, 2016. 136с.
8. Железняк, Ю.Д. Основы научной методической деятельности в физической культуре и в спорте. Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. М.: Издательский центр «Академия», 2017. 264с.
9. Железняк, Ю.Д. Программа курса: Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование. М.: УМО, 2016. 27с.
10. Никифоров, Ю.Б. Эффективность тренировки боксеров. М.: Просвещение, 2017. 191с.
11. Никифоров, Ю.Б. Построение и планирование тренировки в боксе / Ю.Б. Никифоров, И.Б. Викторов. М.: ФиС, 2107. 216с.
12. Огуренков, Е.И. Современный бокс. М.: ФиС, 2106. 248 с.
13. Озолин, Н.Г. Современная система спортивной тренировки. М., 2016. 39с.

Дополнительная учебная литература

1. Готовцев, П.И. Самоконтроль при занятиях физической культурой / П.И. Готовцев, В.И. Дубровский. М.: ФиС, 2014. 32с.
2. Готовцев, П.И. Спортсменам о восстановлении / П.И. Готовцев, В.И. Дубровский. М.: ФиС, 2016. 144с.
3. Качановский, В.Н. Жизнь как третий раунд. М.:Астрель:АСТ,2018. 224с.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Календарно-тематический план

Номер занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Календарные сроки изучения темы	Вид занятия
<i>Теоретическая подготовка</i>				
1-2	История развития бокса. Зарождение бокса как вида спорта.	2	2 неделя сентября	Лекция
3-4	Физическая культура и спорт в СССР и России. Сведения о развитии бокса в стране.	2	2 неделя сентября	Встречи с интересными людьми
5-6	Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Форма одежды боксёра.	2	3 неделя сентября	Лекция
7-8	Травмы в боксе и их профилактика.	2	3 неделя сентября	Лекция
9-10	Гигиена, медицинский контроль и самоконтроль в боксе.	2	4 неделя сентября	Беседа
11-12	Физические качества человека. Основные группы мышц. Влияние нагрузок на человека.	2	4 неделя сентября	Лекция
13-14	Правила соревнований по боксу. Терминология бокса.	2	5 неделя сентября	Лекция
<i>Общая физическая подготовка</i>				
15-16	Понятие круговой тренировки и принцип ее проведения.	2	5 неделя сентября	Беседа
17-18	Развитие быстроты.	2	2 неделя октября	Тренинг
19-20	Развитие быстроты.	2	2 неделя	Тренинг

			октября	
21-22	Развитие быстроты.	2	3 неделя октября	Игра
23-24	Развитие быстроты	2	3 неделя октября	Тренинг
25-26	Развитие выносливости	2	4 неделя октября	Тренинг
27-28	Развитие выносливости	2	4 неделя октября	Тренинг
29-30	Развитие выносливости	2	5 неделя октября	Игра
31-32	Развитие выносливости	2	5 неделя октября	Тренинг
33-34	Развитие силы	2	1 неделя ноября	Тренинг
35-36	Развитие силы	2	1 неделя ноября	Тренинг
37-38	Развитие силы	2	2 неделя ноября	Тренинг
39-40	Развитие силы	2	2 неделя ноября	Игра
41-42	Развитие гибкости	2	3 неделя ноября	Тренинг
43-44	Развитие гибкости	2	3 неделя ноября	Тренинг
45-46	Развитие гибкости	2	4 неделя ноября	Тренинг
47-48	Развитие гибкости	2	4 неделя ноября	Тренинг

49-50	Развитие ловкости	2	5 неделя ноября	Тренинг
51-52	Развитие ловкости	2	1 неделя декабря	Тренинг
53-54	Развитие ловкости	2	1 неделя декабря	Игра
55-56	Развитие ловкости	2	2 неделя декабря	Игра
57-58	Развитие координации движений	2	2 неделя декабря	Тренинг
59-60	Развитие координации движений	2	3 неделя декабря	Тренинг
61-62	Развитие координации движений	2	3 неделя декабря	Игра
63-64	Развитие координации движений	2	4 неделя декабря	Игра
<i>Специальная физическая и технико-тактическая подготовка</i>				
65-66	Виды передвижений. Основные технические приемы.	2	4 неделя декабря	Лекция
67-68	Виды передвижений. Основные технические приемы.	2	3 неделя января	Тренинг
69-70	Виды передвижений. Основные технические приемы.	2	3 неделя января	Тренинг
71-72	Виды передвижений. Основные технические приемы.	2	4 неделя января	Ринг
73-74	Виды передвижений. Основные технические приемы.	2	4 неделя января	Ринг
75-76	Тактическая подготовка ведения боя в различных боевых ситуациях.	2	5 неделя января	Лекция

77-78	Тактическая подготовка ведения боя в различных боевых ситуациях.	2	5 неделя января	Тренинг
79-80	Тактическая подготовка ведения боя в различных боевых ситуациях.	2	1 неделя февраля	Ринг
81-82	Тренировка координации движения при ударе, защитных действиях, перемещениях и передвижениях.	2	1 неделя февраля	Ринг
83-84	Тренировка координации движения при ударе, защитных действиях, перемещениях и передвижениях.	2	2 неделя февраля	Ринг
85-86	Тренировка координации движения при ударе, защитных действиях, перемещениях и передвижениях.	2	2 неделя февраля	Ринг
87-88	Обучение технике и тактике одиночных ударов и защите от них	2	3 неделя февраля	Беседа
89-90	Обучение технике и тактике одиночных ударов и защите от них	2	3 неделя февраля	Тренинг
91-92	Обучение технике и тактике одиночных ударов и защите от них	2	4 неделя февраля	Тренинг
93-94	Обучение технике и тактике одиночных ударов и защите от них	2	4 неделя февраля	Ринг
95-96	Обучение технике и тактике одиночных ударов и защите от них	2	1 неделя марта	Ринг
97-98	Техника и тактика боя на дальней дистанции	2	1 неделя марта	Лекция
99-100	Техника и тактика боя на дальней дистанции	2	2 неделя марта	Тренинг
101-102	Техника и тактика боя на дальней дистанции	2	3 неделя марта	Тренинг

103-104	Техника и тактика боя на дальней дистанции	2	3 неделя марта	Ринг
105-106	Техника и тактика боя на дальней дистанции	2	4 неделя марта	Ринг
107-108	Техника и тактика ведения боя на дальней и средней дистанциях	2	4 неделя марта	Лекция
109-110	Техника и тактика ведения боя на дальней и средней дистанциях	2	5 неделя марта	Тренинг
111-112	Техника и тактика ведения боя на дальней и средней дистанциях	2	5 неделя марта	Тренинг
113-114	Техника и тактика ведения боя на дальней и средней дистанциях	2	2 неделя апреля	Тренинг
115-116	Техника и тактика ведения боя на дальней и средней дистанциях	2	2 неделя апреля	Ринг
117-118	Техника и тактика ведения боя на ближней дистанции.	2	3 неделя апреля	Лекция
119-120	Техника и тактика ведения боя на ближней дистанции.	2	3 неделя апреля	Тренинг
121-122	Техника и тактика ведения боя на ближней дистанции.	2	4 неделя апреля	Тренинг
123-124	Техника и тактика ведения боя на ближней дистанции.	2	4 неделя апреля	Тренинг
125-126	Техника и тактика ведения боя на ближней дистанции.	2	5 неделя апреля	Ринг
127-128	Техника и тактика ведения боя с партнерами, находящимися в разных боевых позициях (левосторонней и правосторонней)	2	5 неделя апреля	Встречи с интересными людьми
129-130	Техника и тактика ведения боя с партнерами, находящимися в разных боевых позициях	2	2 неделя мая	Тренинг

	(левосторонней и правосторонней)			
131-132	Техника и тактика ведения боя с партнерами, находящимися в разных боевых позициях (левосторонней и правосторонней)	2	3 неделя мая	Тренинг
133-134	Техника и тактика ведения боя с партнерами, находящимися в разных боевых позициях (левосторонней и правосторонней)	2	3 неделя мая	Ринг
135-136	Техника и тактика ведения боя с партнерами, находящимися в разных боевых позициях (левосторонней и правосторонней)	2	4 неделя мая	Ринг
137-138	Совершенствование спортивного мастерства.	2	4 неделя мая	Тренинг
139-140	Совершенствование спортивного мастерства.	2	5 неделя мая	Тренинг
141-142	Совершенствование спортивного мастерства.	2	5 неделя мая	Соревнование
143-144	Совершенствование спортивного мастерства.	2	1 неделя июня	Соревнование
145-146	Совершенствование спортивного мастерства.	2	2 неделя июня	Соревнование