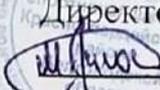


Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного
образования
«Детско-юношеская спортивная школа»
Красногвардейского района Белгородской области

Принята на заседании
педагогического совета
МБУ ДО «ДЮСШ»
Протокол от 04 сентября 2023 г. №1

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО «ДЮСШ»

 М.В.Тютюнников

Приказ от 04 сентября 2023 г.
№19/ОД

Рассмотрена на заседании методического
Совета МБУ ДО ДЮСШ
Протокол №1 от 1 сентября 2023 года

Дополнительная общеобразовательная программа
«Бокс»
(252 часа)

Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень: общеразвивающая
Возраст обучающихся – 9-18 лет
Срок реализации программы – 1 год

Разработчик:
Полицинский А.А. тренер-преподаватель
МБУ ДО «ДЮСШ»

Бирюч 2023 г.

СТРУКТУРА ПРОГРАММЫ

1. Титульный лист
2. Пояснительная записка
3. Требования к уровню подготовленности обучающихся.
4. Календарно-тематический план.
5. Содержание рабочей программы.
6. Средства контроля.
7. Учебно-методические средства обучения.

2. Пояснительная записка.

Актуальность данной программы выражается в популярности, среди детей и подрастающего поколения бокса как вида спорта.

Новизна заключается в:

- специально выраженной взаимосвязи физического развития ребенка с совершенствованием его духовной природы;
- строгом соответствии системы тренировки ;
- постоянном увеличении соревновательной практики как эффективного средства мобилизации функциональных ресурсов организма спортсменов;
- стимуляции адаптационных процессов и повышения на этой основе эффективности процесса подготовки;
- строго сбалансированной системе тренировочных и соревновательных нагрузок, отдыха, питания, средств восстановления, стимуляции работоспособности и мобилизации функциональных резервов;
- ориентации всей системы спортивной тренировки на достижение оптимальной структуры соревновательной деятельности;
- совершенствовании системы управления тренировочным процессом на основе объективизации знаний о структуре соревновательной деятельности и подготовленности с учетом общих и индивидуальных возможностей обучающихся.

Педагогическая целесообразность заключается в необходимости воспитания детей ориентированных на восприятие обновленных духовных ценностей в условиях увеличения физических и материальных возможностей.

На данную программу зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, достигшие 10-летнего возраста, желающие заниматься боксом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники бокса, выполнение контрольных нормативов для ОФП.

Спортивная тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение высокого спортивного результата.

2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

3. В процессе занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.

4. Надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, разностороннее развитие физических качеств, расширение функциональных возможностей организма.

5. Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании тренировки.

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта бокс (далее – Программа) разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с дополнениями и изменениями от 11 января 2023 года.

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,

- Приказ Министерства спорта РФ от 15 ноября 2018 г. №939 «Об утверждении Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»,

- Приказ Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 г. №731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта» (с изменениями и дополнениями),

- Приказ Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 г. №1125 «Об утверждении Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»,

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»,

Программа составлена на основании нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность спортивных школ. В программе отражены основные принципы спортивной подготовки юных спортсменов.

Годичный план подготовки раскрывает принципы планирования тренировки юных боксеров с учетом характеристики возрастных особенностей обучающихся, а также особенностей организации учебно-тренировочного процесса программы на данном этапе обучения.

В основу рабочей программы для группы общефизической подготовки по боксу заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивной школы и основополагающие принципы спортивной подготовки юных боксеров, результаты обобщения научных исследований в области детско-юношеского спорта и системы спортивной подготовки, передового опыта работы с юными боксерами и боксерами национальных сборных команд различных

возрастных групп (Примерная программа спортивной подготовки для по боксу. Москва, 2010).

Формирование учебной группы ОФП состоит в зачислении учащихся общеобразовательных школ, желающих заниматься спортом и имеющих разрешение врача.

В данной рабочей программе определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для группы ОФП. Основная идея рабочей программы для группы ОФП – реализация учебно-тренировочного процесса, конечной целью которой является оценка перспективности юных боксеров, правильную их ориентацию в спортивной деятельности, полноценное комплектование учебных групп.

Основными задачами на данном этапе подготовки являются:

1. Вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по боксу.

2. Гармоничное развитие физических качеств, укрепление здоровья, закаливание организма.

3. Формирование потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

4. Формирование общей физической подготовки и изучение базовой техники бокса, волевых и морально-этических качеств личности.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; работа по индивидуальным планам (в летний период); медико-восстановительные мероприятия; тестирование и медицинский контроль. Особенностью планирования программного материала является сведение максимально возможных параметров нагрузок, средств и методов тренировки и контроля в одну принципиальную схему годичного цикла тренировки.

Расписание занятий составляется администрацией «МБУ ДО «ДЮСШ» по представлению тренера-преподавателя в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Занятия в группе ОФП по боксу проводятся под руководством тренера-преподавателя (10-17 лет) три раза в неделю.

Данная рабочая общеобразовательная программа рассчитана на 42 недели учебно-тренировочных занятий.

3. Требования к уровню подготовленности обучающихся.

- должны знать основы техники бокса;
- должны уметь стоять в стойке боксера, перемещаться, соблюдать дистанцию, выполнять прямые одиночные удары и защищаться от них;
- должны иметь представление о ведении боя на различных дистанциях;
- должны стремиться применять атакующие и контратакующие приемы;

- должны быть обучены правилам поведения и безопасности на занятиях, требованиям к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке, гигиеническим знаниям, умениям и навыкам;
- должны овладеть понятиями о месте и роли физической культуры и спорта в современном обществе, ГТО – ступень к Олимпийским медалям, о строении и функциях организма человека, о зарождении и истории развития бокса, Олимпийских играх;
- должны повысить уровень физической работоспособности и функциональных возможностей организма;
- должны освоить комплекс общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений, тем самым повысит уровень физической работоспособности и функциональных возможностей организма.

В результате обучения по программе у ребенка:

- будет сформирована устойчивая потребность к занятиям физической культурой и спортом;
- будут воспитаны морально-волевые и нравственные качества;
- будет развита устойчивая потребность к самообразованию;
- будет сформирована активная жизненная позиция;
- будут развиты скоростные, силовые способности, вестибулярная устойчивость, выносливость, координация;
- будет воспитано уважение к нормам коллективной жизни.

4. Календарно-тематический план

5. Содержание рабочей программы

Содержание разделов подготовки		
	Общая физическая подготовка (ОФП)	150
	Специальная физическая подготовка	20
	Технико- тактическая подготовка	30
	Теоретическая, психологическая подготовка	12
	Тестирование и контроль	8
	Вариативные предметные области	
	Участие в спортивных соревнованиях.	10
	Подвижные игры	15
	Самостоятельная работа	7
<i>Всего часов (42 недели)</i>		252

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, морально-волевой подготовкой как элемент практических знаний. Боксер, как любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свою спортивную школу, поселок, район, область, страну на соревнованиях любого ранга.

В группах ОФП теоретическая подготовка включает следующие темы:

-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. – Гигиена боксера. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений.

– Закаливание организма. Значение и основные правила закаливания.

Закаливание воздухом, водой и солнцем.

– Зарождение и история развития бокса. История бокса.

– Правила и организация соревнований по боксу. Чемпионы и призеры первенств мира, Европы и России.

– Самоконтроль в процессе занятий спортом. Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом.

-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. – Гигиена боксера. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений.

- Закаливание организма. Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой и солнцем.
- Зарождение и история развития бокса. История бокса.
- Правила и организация соревнований по боксу. Чемпионы и призеры первенств мира, Европы и России.
- Самоконтроль в процессе занятий спортом. Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом.

содержание занятий	сент	окт.	нояб.	дек.	январ.	февр.	март	апр.	май	июнь
ЕОРИЯ (мин) 5										
Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	
1. Врачебный контроль и оказание первой медицинской помощи боксера.	15'	15'	15'	15'	15'	15'	15'	15'	15'	
2. Закаливание организма.	10'	15'	10'	15'	15'	10'	15'	15'	15'	
3. История развития бокса.	10'	10'	10'	10'	10'	10'	10'	10'	10'	
4. Правила и организация соревнований по боксу.	10'	15'	10'	15'	10'	10'	15'	10'	10'	
5. Самоконтроль в процессе занятий спортом.	15'	10'	10'	10'	10'	10'	10'	10'	10'	
	1.20'	1.25'	1.15'	1.25'	1.20'	1.15'	1.25'	1.20'	1.20'	
ГИКА (часы, минуты)										
ОФП (2ч)- 50'	14.20'	15.25'	13.15'	15.25'	14.20'	13.15'	15.25'	14.20'	14.20'	
СФП (2ч)- 15'	4.15'	4.30'	4.00'	4.30'	4.15'	4.00'	4.30'	4.15'	4.15'	
ТТМ (2ч)- 20'	5.35'	6.10'	5.15'	6.10'	5.35'	5.15'	6.10'	5.35'	5.35'	
Экспериментальные испытания					+			+		
Медицинское обследование	+								+	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ В МЕСЯЦ	26	28	24	28	26	24	28	26	26	

ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Основная цель тренировки – утверждение в выборе спортивной специализации бокс и овладение основами техники.

Основные задачи:

1. Укрепление здоровья.
2. Всестороннее физическое развитие подростков.
3. Постепенный переход к целенаправленной подготовке в боксе.

4. Обучение технике бокса.
5. Повышение уровня физической подготовки на основе проведения многоборной подготовки.
6. Отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий боксом.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

- недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;
- возрастные особенности физического развития;
- недостаточный общий объем двигательных умений. Основные средства тренировки:

1. Подвижные игры и игровые упражнения.
2. Общеразвивающие упражнения.
3. Элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты и т.д.)
4. Всевозможные прыжки и прыжковые упражнения.
5. Метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.).
6. Скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов).
7. Гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки.
8. Закрепление школы техники бокса (боевая стойка, передвижения; прямые и боковые удары левой и правой (в голову и туловище), защита от них; одиночные, двойные серии ударов; короткие удары снизу; техника и тактика боя на различных дистанциях).
9. Комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

Основные методы выполнения упражнений: игровой, повторный, равномерный, круговой, контрольный, соревновательный.

Основные направления тренировки. На этапе начальных занятий боксом целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и целенаправленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

Особенности обучения. Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. Юным спортсменам необходимо овладеть основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей.

Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных

навыков. Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную спортивную подготовку юных спортсменов.

Врачебный контроль за юными спортсменами предусматривает:

1. Углубленное медицинское обследование (1 раза в год).
2. Медицинское обследование перед соревнованиями.
3. Врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий.
4. Санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью.
5. Контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение – допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей.

Участие в соревнованиях. Невозможно достигнуть в будущем высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. На этапе НП значительно увеличивается число соревновательных упражнений. Особое преимущество отдается игровым соревновательным методам.

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

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

6. Средства контроля

Прием контрольных нормативов в группе общефизической подготовки осуществляется один раз в год по окончанию обучения (июнь месяц).

Общая физическая подготовка.

Контрольные упражнения (единицы измерения)	Легкие веса 36-48 кг.	Средние веса 50-64 кг.	Тяжелые веса 66-св. 80 кг.
Бег 30 м. (с)	5,3	5,2	5,4
Бег 100 м. (с)	16,0	15,4	15,8
Бег 3000 м. (м)	14,55	14,33	15,17
Прыжок в длину с места (с)	183	190	195
Подтягивание на перекладине (раз)	8	10	6
Отжимание в упоре лежа (раз)	40	43	35
Поднос ног к перекладине (раз)	8	10	6
Толчок ядра 4 кг (м):			
– сильнейшей рукой	5,89	7,10	8,23
– слабейшей рукой	4,76	5,61	6,73

Жим штанги лежа (кг) М – собственный вес	М – 18%	М – 9%	М – 11%
---	---------	--------	---------

- Бег на 30, 100, 3000 метров. Выполняется в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее 2 обучающихся, результаты регистрируются с точность до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка.

- Прыжки в длину с места проводятся на нескользкой поверхности. Учащийся встает у стартовой линии в исходном положении, ноги параллельно и толчком двумя ногами и взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение осуществляется по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

- 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 составляют единую линию. Отжимание засчитывается, когда учащийся, коснувшись грудью пола, возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

- Из положения виса на перекладине подъем прямых ног до касания перекладины. Регистрируется максимальное количество подъемов ног. Подъем ног выполняется без предварительных размахов.

- Толчок ядра руками из положения боевой стойки сильнейшей и слабейшей рукой, толчок выполняется с места.

- Жим штанги от груди из положения лежа на скамейке, регистрируется вес полных (до выпрямления рук) выжиманий.

Специальная физическая подготовка.

Количество ударов по мешку за 8 секунд и 3 минуты проводится в зале бокса, удары наносятся из боевой стойки со средней дистанции (дистанции вытянутой руки).

Направленность недельных микроциклов в группе ОФП по боксу

На этапе общефизической подготовки процесс носит условный характер, так как основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке.

Этапы тренировки	Номера микроциклов	Направленность занятий в микроцикле	% от времени тренировки
ОФП	1 – 15	1-й день – отдых.	

<p>Задачи: повышение уровня ОФП; развитие специальной силы, быстроты, выносливости; изучение и совершенствование техники бокса, уделяя основное внимание комбинациям технических действий.</p> <p>Октябрь 2013. Прием контрольных нормативов согласно нормативным требованиям на данном этапе подготовки.</p>		2-й день– ОФП.	60
		– СП.	40
		– СорП.	–
		3-й день –отдых.	
		4-й день – ОФП.	40
		– СП.	35
		– СорП.	25
5-й день – отдых.			
6-й день– ОФП.	45		
– СП.	45		
– СорП.	10		
7-й день – отдых.			
<p>Специальный</p> <p>Задачи: продолжение развития физических и специальных качеств, совершенствование техники бокса в условиях отработки и в учебных спаррингах.</p>	16 – 23	1-й день – отдых.	
		2-й день– ОФП.	35
		– СП.	50
		– СорП.	15
		3-й день – отдых.	
		4-й день– ОФП.	20
		– СП.	65
– СорП.	15		
5-й день – отдых.			
6-й день– ОФП.	25		
– СП.	50		
– СорП.	25		
7-й день – отдых.			
<p>Модельный</p> <p>Задачи: контроль функциональной подготовленности и надежности выполнения технико-тактических действий в соревновательных режимах.</p>	24 – 32	1-й день – отдых.	
		2-й день– ОФП.	10
		– СП.	75
		– СорП.	15
		3-й день – отдых.	
		4-й день– ОФП.	60
		– СП.	40
– СорП.	–		
5-й день – отдых.			
6-й день– ОФП.	25		
– СП.	50		
– СорП.	25		
7-й день – отдых.			
<p>Подводящий</p> <p>Задачи: выведение на пик спортивной формы.</p>	33 – 35	1-й день – отдых.	
		2-й день– ОФП.	10
		– СП.	80
		– СорП.	10
		3-й день – отдых	
4-й день. – ОФП.	20		
– СП.	50		

		– СорП.	30
		5-й день – отдых.	
		6-й день– ОФП. – СП. – СорП.	15 55 30
		7-й день – отдых.	
Соревнования (учебные контрольные экзамены)	36 – 39	Прием контрольно переводных нормативов согласно нормативным требованиям на данном этапе подготовки.	60
Переходный	40 – 42	Восстановление после соревновательных нагрузок.	100
Переходный (индивидуальный)	43 – 48	Решаются задачи укрепления здоровья, профилактические и лечебные мероприятия; активный отдых; создание основы для последующей функциональной подготовки и развития физических качеств в форме самостоятельной подготовки по заданию тренера	
Переходный	49 – 52	Втягивающая подготовка к следующему этапу подготовки.	

7. Учебно-методические средства обучения

Минимальный перечень спортивного оборудования и инвентаря:

№	Наименование	Кол-во
1.	Перчатки боксерские	8 пар
2.	скакалки	15 шт.
3.	Шлем боксерский	8 шт.
4.	Груша боксерская	2 шт.
5.	Гантели разновесные	15 шт.
6.	Турник	1 шт.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бокс: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. редакцией И.П.Дегтярева. – М.: ФиС, 1979. – 287 с.
2. Бокс. Энциклопедия // Составитель Н.Н.Тараторин. – М.: Терра спорт, 1998. – 232 с.
3. Бокс. Правила соревнований. – М.: Федерация бокса России, 2004. – 34 с.
4. Все о боксе / Сост. Н.А.Худадов, И.В.Циргиладзе; под ред. Л.Н.Сальникова. – М., 1995. – 212 с.
5. Градополов К.В. Бокс: Учебное пособие для институтов физической культуры. Изд. четвертое. – М.: ФиС, 1965. – 338 с.
6. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. – М., 1995. – 37 с.
7. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. – М.: ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2004. – 863 с.
8. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов / Сост. Ф.П.Суслов, Д.А.Тышлер. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 480 с.
9. Филимонов В.И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования. – М.: ИНСАН, 2001. – 400 с.
10. Ширяев А.Г. Бокс учителю и ученику. Изд. 2-е перераб. и доп. – СПб.: Изд. «Шатон», 2002. – 190 с.
11. Бокс. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М: Изд. «Советский спорт», 2010.