

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ГОРОДСКОГО ОКРУГА РЕВДА»
623286, Свердловская обл., г. Ревда, ул. Жуковского 22,
тел. 8(34397)3-88-28
ИНН/КПП 6627008715/668401001**

Директор МАУ ДО «СШГОР»

Логинов И.О.

«*Логинов*» 2024 г.



Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по виду спорта «бокс»

Разработчики программы:
Тренер-преподаватель по боксу
Могольников Алексей Викторович
Инструктор-методист
Санникова Юлия Анатольевна

Срок реализации программы – 1 год.

Возраст лиц, проходящих спортивную подготовку – от 7 лет.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1.	Основные характеристики	3
1.1	Пояснительная записка.	3
1.2	Цель и задачи общеразвивающей программы	5
1.3	Учебно-тематическое планирование	6
1.4	Содержание учебно- тематического плана	7
1.5	Планируемые результаты освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной программы.	11
2	Организационно-педагогические условия.	13
2.1	Условия реализации программы	13
2.2	Формы аттестации/ контроля и оценочные материалы. Мониторинг физических качеств	14
3.	Список литературы	16
	Приложение 1	17

1. Основные характеристики

1.1. Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа спортивной подготовки по виду спорта бокс для Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа городского округа Ревда» (далее – Программа) разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный закон РФ «Об образовании в РФ» № 273-ФЗ, 29.12.
- 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».
- Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329 – ФЗ О физической культуре и спорте в Российской Федерации.
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4.09.2014 г. №1726-р)
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (Утверждена распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 г. N 996-р)
- Устав Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа городского округа Ревда», утвержденного постановлением администрации городского округа Ревда № 1189 от 22.04.2024г.;

Актуальность программы состоит в том, что в настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры. Слабая физическая подготовка не позволяет им сдавать учебные нормативы по физической культуре в школе. Поэтому одной из важнейших задач является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям в различных секциях для повышения уровня физической подготовленности.

Адресат данной общеразвивающей программы: программа рассчитана на детей без специальной спортивной подготовки. Профессионального отбора по спортивным данным не производится. Дети имеющих допуск к физкультурно-оздоровительной деятельности со стороны врача и разрешение от родителей (законных представителей).

Количество детей в группе: 15 человек. Возраст детей от 7 лет.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 астрономических часа. Наряду с практическими занятиями, проводятся и теоретические.

Объем общеразвивающей программы: Программа рассчитана на 46 недель – это 184 учебных часа, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы.

Срок освоения программы: 1 год.

Форма обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Группы комплектуются из числа обучающихся общеобразовательных школ. Зачисление в группы МАУ ДО «СШГОР» производится по желанию поступающих на основании заявления родителей (законных представителей), при отсутствии медицинских противопоказаний.

Методы обучения

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в **принципе совместной деятельности учителя и ученика**. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт. Полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 4 часа в неделю.

Теория проходит в процессе учебно-тренировочных занятий, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям по боксу и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

- **Словесные методы:** создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

- **Наглядные методы:** применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

- **Практические методы:**

- методы упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является **метод упражнений**, который предусматривает многократное повторение упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

- **Метод круговой тренировки** предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Формы подведения результатов:

Текущий контроль регулярно (в рамках расписания) осуществляется педагогом, ведущим занятия.

Промежуточная аттестация определяет, насколько успешно происходит развитие обучающегося и усвоение им общеразвивающей программы на каждом этапе обучения.

Основным методом промежуточной аттестации по программе являются:

- метод педагогического наблюдения;
- презентация полученных навыков,

- открытое занятие.

Итоговая аттестация проводится в конце каждого учебного года. Для выявления результативности усвоения общеразвивающей программы в начале каждого года обучения проводится тестирование исходного уровня владения навыками. Итоговая аттестация при сопоставлении с исходным тестированием и промежуточным контролем позволяет выявить динамику изменений обучающихся.

Новизна программы. Данная программа отличается от других тем, что основой подготовки занимающихся в секции является не только технико–тактическая подготовка юных боксеров, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников. Расширяется кругозор и интерес школьников к данному виду спорта.

Виды занятий. Занятия проводятся в форме физической тренировки, теоретической подготовки, проведения культурно - массовых мероприятий, соревнований, бесед, конкурсов, игр, помогающих развивать и осуществлять в полной мере технологии и идеи личностно-ориентированного образования.

В ходе проведения занятий используется, в том числе и индивидуальный подход. На занятиях по возможности используются технические средства (видео, наглядные пособия и др.)

Основная форма организации работы – учебно-тренировочное занятие.

1.2 Цель и задачи общеразвивающей программы

Цель программы: обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья обучающихся посредством организованных занятий боксом.

Задачи:

1. Образовательные:

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – бокса;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить учащихся технике и тактике бокса;
- научить правильному дыханию;
- обучить двигательным действиям, нацеленным на развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма.

2. Развивающие:

- развивать умения думать, умения общаться, умения взаимодействовать, умения доводить дело до конца;
- развивать такие качества как координацию движений, силу, скорость, ловкость и общефизическую выносливость.
- развивать навыки соблюдения спортивной этики, дисциплины.

3. Воспитательные:

- воспитать чувство товарищества, чувство личной ответственности.

- сформировать гражданскую позицию, патриотизм.
- воспитать нравственные качества по отношению к окружающим (доброжелательность, чувство товарищества, толерантность)
- приобщить обучающегося к здоровому образу жизни и гармонии тела.

Данная Программа направлена на:

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в боксе;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

1.3 Учебно-тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	теория	практика	
1	Теоретические основы физической культуры и спорта	6	6	0	Беседа, наблюдение
2	Общая физическая подготовка (ОФП)	58	6	52	Беседа, практические занятия, презентация полученных навыков
3	Специальная физическая подготовка (СФП)	60	6	54	Беседа, практические занятия, презентация полученных навыков
4	Техническая подготовка (ТП)	57	6	51	Беседа, практические занятия, презентация полученных навыков
5	Сдача нормативов	3	1	2	Наблюдение, выполнение контрольных нормативов
	ИТОГО	184	25	159	

1.4 Содержание учебно- тематического плана.

Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и спорта

Теория. Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке спортсменов.

Главная ее задача состоит в том, чтобы научить боксера осмысливать и анализировать действия как свои, так и соперника: не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Начиная боксерам необходимо изучать техническую и тактическую подготовку соперников, следить за действиями судей, их реакцией на действия боксеров в атаке и в защите, их перемещения по рингу, просматривать фильмы и спортивные репортажи. 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 занятий. Боксер, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином Российской Федерации. Воспитание морально-волевых качеств начинается с первых шагов, когда в школе нужно научиться подчинять свои интересы общественным, выполнять все требования тренера, болеть душой за честь коллектива. Необходимо воспитывать у юных боксеров правильное, уважительное отношение к товарищам по спортивной школе.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП)

Теория. Общая физическая подготовка боксера направлена на разностороннее развитие физических способностей. Она повышает уровень функциональных возможностей организма путем воспитания общей работоспособности, стимулирует развитие выносливости, силовых и скоростно-силовых качеств, координационных способностей и др. Общая физическая подготовка в боксе, как и в любом виде спорта, является фундаментом достижений. Направлена на выполнение требований, которые диктуют условия игры. ОФП должна способствовать развитию таких важных качеств, как быстрота реакции, подвижность, гибкость, прыгучесть, выносливость, стойкость.

Практика. **Упражнения с партнером** в сопротивлении (с точки опоры), в толчках («пуш-пуш») из положения стоя, сидя и лежа также способствуют развитию силовой выносливости и равновесия. Упражнения для пресса (прямая и косая мышцы);

Упражнения из легкоатлетического цикла, такие как толкание ядра, метание гранаты, прыжки в длину и высоту с разбега, развивают скорость, силу отдельных групп мышц и быстроту. Бег. Изменяя длину дистанции и скорость бега. Длительный медленный бег Быстрый бег Темп бега может быть средним или переменным со спуртами по 60, 100 и 200 м, после чего снова легкий бег, переходящий в ходьбу.

Упражнения со скакалкой. Длительные подскоки и прыжки через скакалку укрепляют мышцы ног, развивают координацию, легкость движений. В

каждой тренировке, в особенности специализированной, упражнения со скакалкой длятся 5-15 мин.

Упражнения с мешком вырабатывают навык правильно держать кулак при ударе, рационально использовать мышечные усилия в ударах на разных дистанциях, рассчитывать силу удара, особенно если наносятся быстро несколько ударов. Для занятий используются мешки различной формы. Продолговатый небольшого диаметра мешок удобен для нанесения ударов прямых и сбоку, более короткие мешки — прямых и снизу. Удары по мешку наносятся прямые, боковые и снизу, длительные и короткие (как при боковом положении боксера, так и при фронтальном).

Упражнения с грушей. Упражнения с большей амплитудой движений, по ним можно наносить более сильные одиночные, двойные и серии ударов, развивают чувство дистанции.

Упражнения с настенной подушкой. Используются в занятиях чаще всего с группой начинающих боксеров. На этом снаряде наносятся преимущественно прямые удары. Неподвижность и плоская поверхность снаряда облегчают расчет длины ударов. По настенной подушке наносят удары с места и с шагом вперед.

Упражнения на расслабление: из полунаклона туловища вперед — приподнимание и опускание плеч полным расслаблением, свободным — свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук; из полунаклона туловища в стороны — встряхивание свободно висящей расслабленной руки и кисти; махи свободно висящими руками при поворотах туловища; из стойки на одной ноге на скамейке — махи, свободные покачивание, встряхивания другой ноги; из основной стойки ноги врозь, руки вверху, расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев. **Спортивные и подвижные игры** гандбол, баскетбол, теннис, хоккей, Эстафеты быстрые передвижения, остановки, повороты.

Перебрасывание медицинбола (набивного мяча). Мяч перебрасывают с разных положений (стоя, сидя, лежа) одной и двумя руками; наиболее эффективными упражнениями является перебрасывание мяча в передвижении назад, вперед, в стороны и по кругу.

Упражнения с теннисными мячами. Их можно выполнять в одиночку и с партнером (бросание и ловля).

Дыхательные упражнения:

ритмичные акцентированные вдохи;

движения согнутых в локтях рук перед грудью с касанием разноименных плеч с ладонями и одновременным вдохом;

шаги на месте с одновременным вдохом на каждый подъем ноги; выпады в стороны; шаги на месте с вдохом на каждый выпад; повороту туловища в стороны с вдохом на каждое движение и др.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка.

Теория. Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических способностей, отвечающих, в данном случае, специфике бокса.

Это упражнения в координации движений при ударах и защитах, в передвижении, игровые упражнения.

Практика.

Бой с тенью: продолжительные бои с тенью; бой с тенью с короткими паузами между раундами (3-7 раунда).

Упражнения на специальных боксерских снарядах (мешке, грушах, мяче на резинах, на лапах и др.)

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, уклоне, «нырках», выполняемые как одиночные, так и серии ударов.

Раздел 4. Техническая подготовка

Теория: Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической, физической подготовки боксеров.

Практика.

Основные положения боксера: Боевая стойка, положение кулака при ударе, понятие о боевых дистанциях, перемещения и передвижения. Классификация может быть различной, все зависит от того, какой признак положить в основу классификации.

Боевые стойки: различают фронтальную и боевую. При фронтальной стойке ноги расположены на ширине плеч, ступни параллельны, ноги слегка согнуты в коленях, вес тела равномерно распределен на обе ноги, руки подняты на уровень головы, локти выведены вперед, кисти сжаты в кулак, ладонями внутрь, голова смотрит прямо. Из этой стойки начинают изучать удары, так как, движения симметричны, что левой, что правой руками.

При боевой стойке ноги расположены на ширине плеч, левая нога полшага вперед, пол-оборота вправо /мизинец левой ноги обращен в сторону противника/, ноги слегка согнуты, вес тела распределен равномерно на обе ноги. Туловище слегка наклонено вперед, голова смотрит прямо, левая рука согнута под прямым углом, кулак выведен вперед на уровне головы, ладонью внутрь. Правая рука согнута под острым углом, локоть прижат к туловищу и защищает правое подреберье, кулак защищает голову. Боксер - левша имеет «зеркальную» стойку.

В зависимости от положения рук боевая стойка может быть открытой и закрытой, от степени сгибания ног - высокой и низкой, от сильнейшей руки - лево - и правосторонней. В зависимости от дистанции - чем короче дистанция, тем фронтальнее стойка.

Положение кулака при ударе. Удар наносится головками пястных костей /2-3-4-5 пальцев/, для чего, тыльная сторона ладони и предплечья должны составлять прямую линию или даже тупой угол. Существует выражение «завернуть кулак», чтобы нанести удар правильным местом.

Понятие о боевых дистанциях. Различают три дистанции:

дальнюю, среднюю и ближнюю. Дальняя - когда можно достать противника ударом с шагом вперед, средняя - достать ударом без шага, ближняя - любым коротким ударом без шага.

Под перемещением принято понимать перенос веса тела с ноги на ногу. Возможны три положения, когда вес тела расположен преимущественно на левой ноге, правой или на обеих ногах равномерно.

В основу **классификации передвижений по рингу** положено наличие опорных и безопорных периодов и фаз. Выделяют такие **виды передвижений: ходьба и прыжки**. /Бег не встречается/. **Ходьба** - попеременная потеря равновесия, при которой отсутствуют безопорные периоды, а период двойной опоры сменяется периодом одиночной опоры.

Прыжок - вид передвижения, при котором имеет место период полета после отталкивания от опоры с последующим приземлением.

Различают ходьбу обычным шагом, приставным, скрестным и вышагивание. При обычной ходьбе шаг начинается сзади стоящей ногой, двухопорная фаза сменяется одноопорной, имеется период вертикали опорной ноги.

При передвижении приставными шагами шаг начинается ногой, ближней к направлению движения, затем приставляется вторая нога. Период двойной опоры сменяется периодом одиночной опоры, затем снова двойной. Период прохождения вертикали опорной ноги отсутствует. При данном способе передвижения значительно меньше колебания ОЦМ тела, чем при обычной ходьбе, а значит и меньше затраты энергии.

При ходьбе скрестным шагом, шаг делается левой ногой вправо или правой влево, при этом ноги перекрещиваются. Такие шаги называют порочными и не рекомендуют обучать им новичков. Вместе с тем боксеры высокого класса применяют данный способ передвижения довольно успешно.

Под вышагиванием необходимо понимать первый шаг приставного шага, когда вторая нога не приставляется. Данный способ передвижения применяется часто при нанесении сильных одиночных ударов с дальней дистанции.

Защиты при помощи рук: 1. Подставки, когда под удар подставляется локоть, тыльная сторона предплечья, ладони, раскрытая ладонь, плечо; 2. Остановки /они же накладки/, когда удар останавливается в самом начале, путем наложения рук на перчатки, предплечья, плечи противника; 3. Отбивы, при которых кулак смещается с линии удара. Примерно в средней фазе удара, боксер отбивает внутренней или наружной стороной предплечья удар противника в сторону.

Защиты при помощи ног: Выполняются при помощи различных передвижений. Цель этих защит занять такую дистанцию и местоположение по отношению к противнику, при которых тот не сможет эффективно наносить удары. К примеру: разорвать дистанцию, сделав несколько шагов назад, уйти в сторону с линии атаки или за спину противника, или максимально близко сократить дистанцию, войдя в «клинч», при котором ни вы, ни противник не сможете наносить удары.

Защиты при помощи туловища: Уклоны и нырки. Выполняются при ударах в голову. От прямых ударов - уклон, при котором голова смещается в сторону,

от боковых - нырок, в данном случае голова уходит под руку, как бы ныряя. В литературе также встречается защита отклонением назад, которая может применяться от обоих типов ударов.

Комбинированные защиты представляют из себя комплекс вышеперечисленных защит, выполняемых одновременно или последовательно.

Классификация ударов возможна по ряду признаков:

1. По траектории движения кулака - прямые, боковые и снизу;
2. По бьющей руке - левой, правой руками;
3. По цели - в голову, в туловище;
4. По количественному признаку - одиночные, двойные и серии ударов / три и более ударов/;
5. По тактическому признаку - атакующие, контратакующие и обманные /ложные/ удары. Контратакующие, в свою очередь, различаются на ответные /выполняемые после защиты/ и встречные /выполняемые одновременно с защитой/. В основу классификации могут быть положены и не основные признаки, например, по силе - сильные и слабые; по дистанции - короткие и длинные и т. п.

Раздел 5. Сдача нормативов

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Правила сдачи нормативов.

Практика: Тестирование по разделам

- общая физическая и специальная физическая подготовка;
- техническая подготовка.

1.5. Планируемые результаты освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной программы.

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение **следующих результатов образования:**

- **личностные результаты** – готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- **метапредметные результаты** – освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- **предметные результаты** – освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы по спортивно-оздоровительному направлению «Бокс» является формирование следующих умений:

- определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

- уметь в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

- улучшить физическую форму;
- повысить уровень развития физических качеств;

Метапредметными результатами программы по спортивно-оздоровительному направлению «Бокс» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью тренера, а далее самостоятельно;
- проговаривать последовательность действий;
- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному тренером плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- уметь формировать диалог на этапе изучения нового материала;
- уметь совместно с тренером и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД:

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы;

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

Коммуникативные УУД:

- уметь доносить свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других;
- уметь совместно договариваться о правилах общения и поведения;
- уметь выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

Предметными результатами программы по спортивно-оздоровительному направлению «Бокс» являются:

- освоение основных приёмов и навыков в боксе;
- приобретение теоретических знаний, как основ здорового образа жизни;
- умение ребёнком оценивать свои достижения;

2. Организационно-педагогические условия.

2.1. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение программы

Для реализации программы в пределах освоения дополнительной и общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта будут использованы:

- Спортивный зал
- Лапа боксерская
- Часы стрелочные информационные
- Секундомер Стенка гимнастическая
- Урна - плевательница
- Стенд информационный
- Стеллаж для хранения гантелей
- Скамейка гимнастическая
- Скакалка гимнастическая
- Платформа для подвески боксерских
- Ринг боксерский (6х6) на помосте (8х8 м) групп
- Гантели массивные (от 1,5 до 6 кг)
- Гонг боксерский
- Груша боксерская набивная
- Груша боксерская пневматическая
- Зеркало (0,6х2 м)
- Мат гимнастический
- Мешок боксерский
- Мяч баскетбольный
- Мяч теннисный
- Мяч футбольный
- Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг
- Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)

Кадровое обеспечение

Тренер-преподаватель реализующий общеобразовательную программу по боксу, должен иметь высшее или средне-специальное педагогическое

образование, первая или высшая квалификационная категория по должности «тренер-преподаватель».

Методическое обеспечение

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт. Полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных занятий 4 часа в неделю.

Теория проходит в процессе учебно-тренировочных занятий, где подробно разбирается содержание правил.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям бокса и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- методы упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки.

Метод круговые тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

2.2. Формы аттестации/ контроля и оценочные материалы Мониторинг физических качеств

В целях объективного определения перспективности занимающихся и своевременного выявления недостатков в их подготовке целесообразно регулярно (не менее 1-2-х раз в год) проводить тестирование. Для тестирования физического развития используются контрольные упражнения, предлагаемые детям в игровой или соревновательной форме (**Приложение 1**).

Тест для определения скоростно-силовых качеств: прыжок в длину с места. Дается три попытки, фиксируется лучший результат.

Тест для определения координационных способностей: статическое равновесие. Ребенок принимает исходное положение: носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящего — и пытается при этом сохранить равновесие. Тестируемый выполняет задание с открытыми глазами. Время удержания равновесия фиксируется секундомером. Из двух попыток фиксируется лучший результат.

Тест для определения силовой выносливости: подъем туловища из положения лежа на спине. Тестируемый лежит на гимнастическом мате на спине, колени согнуты, стопы стоят на полу, руки скрещены на груди. По команде «Начали!» ребенок поднимает туловище на 30 градусов от пола и вновь ложится. Тренер считает количество подъемов. Подъем туловища считается правильно выполненным, если поясница прижата к полу, подбородок не прижимается к груди, стопы не отрываются от пола (при необходимости тренер придерживает стопы ребенка на полу), на подъем — вдох, на опускание — выдох.

Тест для определения силы: сгибание-разгибание рук в упоре лежа. Ноги, туловище и голова сохраняют одну линию. Угол сгибания в локтевом суставе составляет 90°.

Тест на гибкость: сидя на полу, ноги на ширине плеч наклон вперед, колени прямые, руками коснуться пола. Оценивается по 3-балльной шкале: ладони лежат на полу — 3 балла, кулаки касаются пола — 2 балла, пальцы касаются пола — 1 балл. Проводим данный мониторинг 3 раза в год. 1- в начале учебного года, 2-в конце первого полугодия, 3-в конце учебного года.

В конце каждой учебной недели проводится итоговая беседа прошедшей недели, работы, планирование следующей недели: педагог - дети. На каждую группу детей ведется журнал, в который заносится вся основная итоговая информация, отслеживаются результаты.

Тест удары по боксерскому мешку за 8 сек.: Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 с.

Тест удары по боксерскому мешку за 3 мин. Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин.

3. Список литературы

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта бокс. М., 2013г.
2. Бокс: Учебник для институтов физической культуры / Под общ.ред. И.П., Дегтярева. ФиС, 2006.
3. Современная система подготовки боксёров/ В.И.Филимонов., М., 2009
4. Бокс. Правила соревнований. - М.: Федерация бокса России, 2013.
5. Все о боксе / Сост. Н.А. Худадов, И.В. Циргиладзе; под ред. Л.Н. Сальникова. - М., 2005.
6. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). - М.: Олимпия Пресс, 2013.
7. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2008.
8. Филимонов В.И. Современная система подготовки боксёров.- М., 2009
9. Филимонов В.И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования. - М.: ИНСАН, 2007.
10. Ширяев А.Г. Бокс учителю и ученику. Изд. 2-е перераб. и доп. СПб.: Изд-во «Шатон», 2010 год.

Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе:

1. <http://docs.pravo.ru/document/view/39435177/51197884>
2. <http://www.minsport.gov.ru/>
3. <http://booksee.org/book/760859>

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 722671968566237128169706768058107758750791459319

Владелец Логинов Иван Олегович

Действителен с 07.11.2024 по 07.11.2025