

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа № 2» города Смоленска

Принята на педагогическом совете
МБУ ДО «ДЮСШ №2»
19 августа 2016
Протокол № 1

И.о.директора МБУ ДО «ДЮСШ №2»

Т.Г.Крючкова
«19»августа 2016г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**по реализации дополнительной
общеразвивающей программы
в области физической культуры и спорта
«БОКС»
на 2016-2017 учебный год**

Тренер-преподаватель: Жабров Сергей Сергеевич

Смоленск-2016

Пояснительная записка

В данной программе представлен примерный план построения тренировочного процесса и определена общая последовательность изучения программного материала. Программа используется для обучающихся спортивно-оздоровительных групп.

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

Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки боксеров: теоретическую, физическую, технико- тактическую, психологическую и соревновательную.

Нормативная часть программы

Возраст занимающихся в спортивно-оздоровительных группах 10-17 лет.

Критерии оценки деятельности спортивно-оздоровительных групп: стабильность состава занимающихся и посещаемость тренировочных занятий; динамика индивидуальных показателей развития физических качеств; уровень освоения знаний гигиены и самоконтроля.

Обучающиеся спортивно-оздоровительных групп допускаются к соревновательной практике только по личному желанию.

Режимы тренировочной работы и требования по физической подготовке для спортивно - оздоровительных групп

Год обучения	Минимальный возраст для зачисления (лет)	Макс (мин) число учащихся в группе	Максимальное кол-во учебных часов в неделю	Требования по физической подготовке на начало учебного года
Весь период	10 – 17 лет	30 (15)	6	Выполнение нормативов ОФП

В зависимости от уровня спортивной подготовленности занимающихся разрешается сокращение недельной нагрузки, но не более чем на 25%.

Примерный учебный план на 46 недель тренировочных занятий

№	Разделы подготовки	СО этап
		часы
1	Общая физ. подготовка	162
2	Специальная физ. подготовка	60
3	Технико-тактическая подготовка	20
4	Теоретическая подготовка	6
5	Другие виды спорта и подвижные игры	20
6	Контрольные испытания	4
7	Медицинское обследование	4
8	Общее количество часов	276

План составлен с расчетом 46 недель занятий непосредственно в условиях учреждения и дополнительно 6 недель могут быть использованы для тренировки в спортивно-оздоровительном лагере.

Соотношение средств физической и технико-тактической подготовки

	С.О. этап
	%
Общая физическая	60
Специальная физическая	30
Технико-тактическая	10

Контрольные нормативы по ОФП для СО групп

Контрольные упражнения (единицы измерения)	Легкий вес 36-48 кг.	Средний вес 50-64 кг.	Тяжелый вес 66-80 кг.
Бег 30 м (сек)	5,5	5,4	5,6
Бег 100 м (сек)	16,3	15,7	16,1
Бег 1000 м (мин)	3,50	3,40	4,10
Прыжок в длину с места (см)	175	180	190
Отжимание в упор лежа (раз)	15	25	20
Подтягивание на перекладине(раз)	6	8	4
Подъем ног к перекладине (раз)	6	8	4
Метание теннисного мяча (м)	38	40	44

II. Методическая часть программы

2.1. Организационно-методические указания

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

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

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

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

4. Надежной основой успеха юных спортсменов является фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств.

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

2.2. Спортивно-оздоровительный этап подготовки

Примерные возрастные особенности физического развития

Физические качества	Возраст(лет)							
	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост			+	+	+	+		
Мышечная масса			+	+	+	+		
Быстрота	+	+				+	+	+
Скоростно - силовые качества	+	+	+	+	+	+		
Сила				+	+		+	+
Выносливость (аэробные возможности)	+					+	+	+
Анаэробные возможности						+	+	+
Гибкость	+		+	+				

Координационные способности	+	+	+					
Равновесие	+	+	+	+	+			

Основные средства тренировочных воздействий:

1. Общеразвивающие упражнения (с целью создания школы движения)

2. **Другие виды спорта и подвижные игры**

- Подвижные игры и игровые упражнения
- Элементы акробатики (кувырки, повороты, кульбиты и др.)
- Прыжки и прыжковые упражнения
- Метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей)
- Спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).

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

Основные направления тренировки: Спортивно-оздоровительные группы необходимы для создания предпосылок для последующей спортивной специализации. Здесь происходит отбор детей для дальнейших занятий боксом, поскольку именно в это время закладывается основа предпосылок овладения спортивным мастерством.

Дозировать нагрузки следует очень осторожно, так как существует опасность перегрузки ещё не окрепшего детского организма. Особенно это относится к упражнениям с отягощениями. Так, детям 10-12 лет доступны упражнения с весом, равным около 20% собственного веса.

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

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

Выполнение упражнений направленных на развитие быстроты требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Их применяют в начале основной части урока, после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации.

Вслед за комплексами на быстроту включают и игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества.

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

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

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

Особенности обучения в спортивно-оздоровительных группах.

Обучение осуществляется на основе общих методических принципов.

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

Методика контроля включает использование комплекса методов: педагогических, медико-биологических и пр. Комплекс методик позволяет определить:

- а) состояние здоровья юного спортсмена;
- б) показатели телосложения;
- в) степень тренированности;
- г) уровень подготовленности;
- д) величину выполненной тренировочной нагрузки.

На основе полученной информации вносятся соответствующие коррективы в тренировочный процесс.

В спортивно-оздоровительных группах периодизация учебного процесса носит условный характер, так как основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке.

План распределения учебных часов для СО групп

Виды подготовки	Месяцы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теоретические занятия		1	1	1	1	-	-	1	1	-	-	-	-
ОФП и подвижные игры		18	17	18	15	16	10	18	19	18	16		17
Специальная физ. подготовка		4	5	6	6	6	6	6	6	6	4		5
Технико-тактическая подготовка		-	1	2	2	2	2	2	2	2	2		3
Медицинский контроль		2	-	-	-	-	-	-	-	-	2		-
Зачетные требования		2	-	-	-	-	-	-	-	2	-		
Всего за месяц		27	24	27	24	24	18	27	28	28	24		25
Всего за год		276											

Исключительно важное значение имеет обучение детей технике выполнения физических упражнений. Формирование двигательных навыков и умений создаст необходимую предпосылку для дальнейшего совершенствования двигательного анализатора. Важно стремиться к тому, чтобы юный спортсмен с самого начала овладевал основами техники выполнения целостных упражнений, а не их отдельных элементов. Такой подход к обучению двигательным действиям позволит эффективно подойти к пониманию и изучению тактико-технического арсенала бокса.

2.3. Педагогический и врачебный контроль

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

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности.

1) Бег на 30, 100 метров 1000 м. выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвует не менее двух человек, результаты фиксируются с точностью до 0,1 сек.

2) Прыжок в длину с места проводится на не скользкой поверхности. Учащийся встает у стартовой линии в и.п., 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.

3) 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.

4) Подъем прямых ног до касания перекладины выполняется из положения виса. Регистрируется максимальное количество подъемов ног. Подъем ног выполняется без предварительных размахов.

Углубленное медицинское обследование.

В начале и в конце учебного года все учащиеся проходят углубленное медицинское обследование.

Текущий контроль тренировочного процесса

Текущий контроль рекомендуется проводить на всех тренировочных занятиях.

Для контроля за функциональным состоянием юных спортсменов измеряется Ч.С.С. Она определяется пальпаторно, путем подсчета пульсовых ударов в области лучевой артерии на руке, сонной артерии в области шеи или непосредственно в области сердца.

Шкала интенсивности тренировочных нагрузок

Интенсивность	ЧСС	
	Уд/10 сек.	Уд/мин
максимальная	30 и больше	180 и больше
большая	29-26	174-156
средняя	25-22	150-132
малая	21-18	126-108

Для оценки адаптации спортсменов к тренировочным нагрузкам рекомендуется процедура исследования физической работоспособности сердечно - сосудистой системы при проведении пробы Руффье - Диксона.

Процедура тестирования начинается с измерения ЧСС в покое, после 5-минутного отдыха (P1), в положении сидя. Затем выполняется 30 глубоких приседаний за 45 сек. с выпрямлением рук перед собой. Во время подъема руки опускаются вдоль туловища. Сразу же после окончания приседаний измеряется пульс (P2) в положении стоя, а после минутного отдыха – в положении сидя (P3)

Оценка скорости восстановления пульса (индекс Руффье) производится по формуле

$$R = [(P1+P2+P3)-200]/10$$

Оценка адаптации организма спортсмена к предыдущей работе

Качественная оценка	Индекс Руффье
отлично	2 и менее
хорошо	3-6
удовлетворительно	7-10
плохо	11-14
очень плохо	15-17
критическое	18 и более

2.4. Теоретическая подготовка

Примерный план теоретической подготовки

№	Тема	Всего часов
1	Физическая культура - важное средство укрепления здоровья. Понятие физической культуры. Формы ФК. ФК как средство воспитания организованности, трудолюбия воли и др. нравственных качеств и жизненно важных навыков.	0,5
2	Единая всероссийская спортивная классификация. Основные сведения о Е.С.К. юношеские разряды по боксу.	0,5
3	Личная и общественная гигиена. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта, гигиенические требования к одежде и обуви, гигиена спортивных сооружений.	0,5
4	Закаливание организма юного спортсмена. Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем при занятиях физической культурой.	1,0
5	Общая характеристика спортивной тренировки. Понятие о спортивной тренировке, её цели, задачи и основное содержание.	0,5
6	Физическая подготовка юного спортсмена. Понятие о физической подготовке: силе, быстроте, ловкости, гибкости, выносливости.	1,0
7	Правила соревнований. Знакомство с основными правилами бокса.	2,0
	Всего часов	6

2.5. Воспитательная работа и психологическая подготовка

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувство коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия.

Психологическая подготовка понимается как воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых для юных спортсменов свойств личности путем формирования соответствующей системы отношений.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки, четкое исполнение указаний педагога, отличное поведение на занятиях, в школе и дома – на все это должен постоянно обращать внимание педагог. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий. В процессе занятий с юными спортсменами важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами

которого является: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

Развитие волевых качеств боксера

Волевые качества боксера - настойчивость, инициативность, целеустремленность, выдержка, уверенность в своих силах, смелость и решительность в основном развиваются непосредственно в учебно-тренировочном процессе.

Одно из важнейших качеств - это настойчивость. Для развития этого качества необходимо применять на занятиях упражнения с большой интенсивностью, использовать дополнительные раунды в вольных боях и в упражнениях со снарядами, продлевать время раундов, применять «рывки» во время боя с тенью «спуртовую» работу на снарядах.

Для развития интенсивности в условиях боя рекомендуется требовать, чтобы боксеры вели атакующий бой, прибегали к вызовам на удары и контратакам. Полезно использовать вольные бои с различными партнерами по манере ведения боя.

Целеустремленность можно воспитать при условии, что спортсмен проявит глубокий интерес к боксу, как искусству, и личную заинтересованность в спортивных достижениях.

Для развития волевого качества выдержки надо постоянно вырабатывать у боксеров умение стойко переносить в боях болевые ощущения, преодолевать неприятные чувства, появляющиеся при максимальных нагрузках и утомлении.

Уверенность в своих силах появляется в результате формирования совершенной техники, тактики и высокого уровня физической подготовленности.

Самообладание. В данном случае речь идет о способности не теряться в трудных и неожиданных обстоятельствах, управлять своим поведением, контролировать ситуацию в условиях помех, высокой напряженности психики.

Стойкость у боксера проявляется в том, насколько он способен выдержать трудности в ходе занятий данным видом спорта, не сдаваясь, продолжать следовать избранным путем.

2.6. Техничко-тактическая подготовка

Учебный план занятий с боксерами-новичками на 1-й и 2-й год:

I раздел. Изучение и совершенствование боевой стойки и передвижений, изучение прямых ударов в голову и защиты от них.

Изучение тактики ограничивается маскировкой начала удара, нанесение обманных ударов в голову, а также неожиданным чередованием атак, уходов и контратак.

II раздел. Изучение совершенствование прямых ударов в туловище и защит от них. Дальнейшее совершенствование прямых ударов в голову и защит от них.

Изучение тактики ведения боя прямыми ударами в голову и в туловище. Смена цели при нанесении серии ударов, чередование последнего удара.

III раздел. Изучение и совершенствование боковых ударов в голову и защита от них. Совершенствование прямых ударов в голову и в туловище. Изучение серий из прямых и боковых ударов. Изучая тактику ведения боя, следует особое внимание обратить на маскировку боковых ударов, а также на разнообразие контрударов после нанесения противником боковых ударов в голову.

IV раздел. Изучение коротких ударов снизу в туловище и простейших соединений их с боковыми ударами в голову. Совершенствование техники и тактики боя на средней и дальней дистанции в условных и вольных боях.

Освоение элементов боя на ближней дистанции, также простейшие подготовленные движения для ближнего боя.

Тактика ближнего боя не изучается. Совершенствуется техника и тактика ведения боя на дальней и средней дистанциях.

После этого проводятся занятия по общей и специальной физической подготовке, а также по дополнительным видам спорта.

Содержание курса обучения боксера-новичка

Н.М.О. О.Ф.П. С.Ф.П.	Материал совершенствования.	Масштаб обучения.	Месяц	Год обучения
----------------------------	-----------------------------	-------------------	-------	--------------

		2-й год обучения	
I раздел Сентябрь-декабрь	Контрольные упр-ния Комплекс С.Ф.П. Подвижные и спортивные игры.		Изучение боевой стойки и передвижений.
		Совершенствование боевой стойки и передвижений.	Изучение прямых ударов в голову и защита от них.
II раздел Февраль-май	Контрольные упр-ния, комплекс С.Ф.П., кросс, подтягивания, подвижные и спортивные Игры занятия С.Ф.П	Соревнования(1 бой)	
		Совершенствование способов ведения боя на дальней и средней дистанциях прямыми ударами в голову и туловище.	Изучение прямых ударов в туловище и защита от них.
		Тренировочные уроки (6 уроков)	
		Соревнования(1-2 боя)	
III раздел Сентябрь-декабрь	Контрольные упр-ия, комплекс С.Ф.П., подвижные и спортивные игры.	Совершенствование способов ведения боя на дальней дистанции (средней) прямыми ударами в голову и туловище.	Изучение боковых ударов в голову и защита от них.
		Тренировочные уроки(6 -8 уроков)	
		Соревнования(1-2 боя)	
		Совершенствование способов ведения боя на дальней и средней дистанции боковыми ударами в голову и туловище.	Изучение ударов в туловище и коротких боковых в голову и защита от них
IV раздел Февраль-май	Контрольные упр-ия, комплекс С.Ф.П., ополнительные виды спорта	Тренировочные уроки(9 уроков)	
		Соревнования(1-2 боя)	
		Занятия по О.Ф.П. и С.Ф.П. Занятия по дополнительным видам спорта	
		ОТДЫХ	