

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования детей
«Закаменская детско – юношеская спортивная школа»

Рассмотрен на педагогическом совете
Протокол №1 «31» августа 2017 год



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ ДО

«Закаменская ДЮСШ»

А.П. Норбоев

«08» августа 2017 год

Дополнительная
предпрофессиональная программа
по боксу

Для детей 6-15 лет

Срок реализации программы 5 лет

Составитель: Дымпилов Б.А.

г. Закаменск

2017 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Пояснительная записка.

«Самое важное из всех способствующих сохранению государственного строя средств, которыми ныне все пренебрегают – это воспитание юношества в духе соответствующего государственного строя». Такое понимание значения воспитания, сформулированное Аристотелем в IV веке до нашей эры, актуально и для наших дней.

Данная программа является модифицированной, рассчитана на два года обучения.

Целью программы является содействие всестороннему развитию личности ребенка, через совершенствование физических способностей.

Для достижение цели физического воспитания перед группами начальной подготовки ставятся задачи направленные на:

Образование: обучение жизненно важных двигательным умениям и навыкам; приобретение необходимых знаний в области ФК и С., гигиены, закаливания, укрепления здоровья.

Воспитание: воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений; формирование устойчивого интереса к активному образу жизни.

Развитие: развитие координационных и кондиционных способностей.

Оздоровление: укрепление физического здоровья, повышение устойчивости к неблагоприятным условиям среды.

Наша программа в большей степени объединяет, систематизирует основу построения образовательного процесса, в контексте позволяет каждому педагогу видеть четкие ориентиры своей деятельности, одновременно предоставляет большой простор для реализации подчёрка. Провозгласив главной целью данного образовательного процесса становление и развитие личных и личностных качеств, вычленив главную задачу – создание условий для раскрытия внутреннего потенциала каждого ученика, воспитание настоящего мужчины на основе занятий боксом. Мы выделили главные задачи педагогической деятельности.

Учитывая психологические и физиологические возрастные способности детей и подростков, единый образовательный процесс (включающий в себя учебно – тренировочный процесс, развивающий и воспитательный) в отделении бокса созданы условия для обеспечения полноценности сегодняшней жизни подрастающего поколения.

Содержание данной программы предназначено для детей основной медицинской группы. Специфика программы ДЮСШ направлена на развитие ведущих качеств боксера, спортивный результат и достижения в

области спорта. В связи с этим сохранность контингента в группах начальной подготовки первого и второго года обучения не постоянна.

1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ.

В группы НП зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, достигших 10 летнего возраста, (таб. №1) 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 (прил. №1) для зачисления в учебно – тренировочные группы.

Таблица № 1

Минимальный возраст зачисления учащихся в спортивные школы по этапам подготовки.

Этапы подготовки							
Начальной подготовки			Учебно - тренировочный				
1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	17-18

Учебно – тренировочный процесс в каждой группе начальной подготовки планируется на основе учебной программы, учебного плана (прил. №2,3) и нормативных требований .

2. Планирование и учет.

Учебным планом предусматриваются теоретические и практические знания.

В теоретических занятиях учащихся получают знания по анатомии, физиологии и психологии, гигиене, врачебному контролю, методике обучения и тренировки в объеме, необходимом боксерам – новичкам.

Практические занятия состоят из следующих разделов: общая и специальная физическая подготовка; изучение и совершенствование техники тактики бокса; выполнение конкретных нормативов. На каждый вид подготовки отводится определенное количество часов.

Занимающиеся в группах начальной подготовки за два года обучения должны достигнуть следующего уровня физического развития.

Знать и иметь представление:

-об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских играх;

- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организма;

- о причинах травматизма и правилах его предупреждения на тренировочных занятиях.

Уметь:

- составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на все группы мышц для боксера новичка;
- уметь взаимодействовать со сверстниками во время тренировочного процесса.

Учебно – тренировочный процесс проводится круглогодично.

Для групп начальной подготовки учебный год целесообразно на периоды не делить, учитывая, что первый – второй год занятий носит в целом подготовительный характер, т.к. на этот период идет закладка теоретических знаний ОФП и основ бокса.

Учебный год в учебно – тренировочных группах делится на два этапа:

1.Общеподготовительный (май - ноябрь)

Задачи:- укрепление здоровья детей;

- повышение общей физической подготовленности;
- изучения широкого круга технико – тактических средств для ведения боя на всех трех дистанциях;
- повышение общего уровня волевых возможностей;
- воспитания спортивного трудолюбия.

2. Специально подготовительный (декабрь – апрель)

Задачи: - развитие специальной физической подготовки;

- углубленное освоение тактико – технической подготовки;
- углубленное освоение тактико – технических боевых навыков и умений на всех трех дистанциях боя;
- качественное улучшение скорости и силы ударов, а также быстроты и скорости защитных действий;
- повышение психической устойчивости.

Одной из ключевых в теории и практике спорта является проблема периодизации или структуры подготовки спортсменов новичков к соревновательному циклу.

Понятие «проверочные старты», которое есть в других видах спорта, в боксе относительно и противоречиво. Угроза получения нокаутирующего удара заставляет боксера тщательно готовиться к каждому соревнованию. Боксер, вышедший на бой в белый квадрат ринга, должен быть готов ко всему, независимо от своего физического состояния и спортивной формы.

Проигранный более слабому сопернику даже учебно – тренировочный бой (спарринг), с одной стороны, существенно психически воздействует как на выигравшего, так и на проигравшего спортсмена.

3. Организация учебно – тренировочной работы.

Комплектование групп начальной подготовки, организация учебно – тренировочного процесса, проведение воспитательной и культурно – массовой работы с занимающимися осуществляются директором школы и тренерского – преподавательским составом.

Учебная работа в ДЮСШ осуществляется на основании данной программы и проводится круглогодично. Группы начальной подготовки комплектуются с учетом возраста, общефизической и спортивной подготовленности детей. Обязательным условием являются выполнение поступающих установленных нормативных требований учебной программы.

Прием производится ежегодно в сентябре месяце.

Комплектование групп начальной подготовки может осуществляться в течение трех месяцев.

Новички допускаются к тренировкам после тщательного медицинского осмотра.

При приеме в ДЮСШ родители заполняют заявление с согласием на занятия в секции бокса.

В отделении по боксу ДЮСШ организуются группы начальной подготовки 1 и 2 года обучения. Для перевода из одной группы начальной подготовки в другую занимающиеся должны выполнить установленные нормативные требования данной программы.

Для обеспечения круглогодичных учебных занятий и активного отдыха учащиеся в каникулярный период ДЮСШ организуют оздоровительно – спортивный лагерь. Также тренеры с воспитанниками выезжают в кино и театры на просмотр фильмов и спектаклей, уделяя внимание не только физическому, но и духовному воспитанию детей.

Занятия по освоению теоретического материала программы проводится в виде лекций, бесед и пояснений на практических занятиях.

Воспитанники ДЮСШ должны ежедневно заниматься утренней гимнастикой и выполнять домашние задания в совершенствовании физических качеств и элементов техники. В процессе занятий занимающиеся должны приобрести теоретические знания и умения необходимые для самостоятельных занятий, в будущем, в секции бокса.

При проведении учебно – тренировочных занятий и соревнований тренер обязан строго соблюдать установленные требования по врачебному контролю над занимающимися, по предупреждению травм и обеспечению

должного санитарно – гигиенического состояния мест занятий и оборудования.

Учебная работа в ДЮСШ должна быть построена с учетом режима дня и загруженности спортсменов в общеобразовательной школе.

В процессе обучения и тренировок одновременно решаются и воспитательные задачи. Преподаватели должны воспитывать у юных спортсменов добросовестное отношение к труду и общественной собственности, трудолюбие, чувство дружбы, товарищества, ответственности перед коллективом, добиваться от них сознательного и добросовестного отношения к своим обязанностям, уважение к старшим, организованности и дисциплины. Важным условием для успеха воспитательной работы является своевременное начало занятий. Хорошая организация их высокая требовательность к посещаемости и выполнению правил на соревнованиях. Особое значение имеет личный пример тренера.

Тренер обязан следить за успеваемостью учащихся, систематически проверять школьный дневник, поддерживать связь с классным руководителем и родителями юных спортсменов.

4. Организационно- методические указания.

Каждая тренировка является звеном огромной системы, связанной в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на освоение учебного материала конкретной задачи – темы. В свою очередь, темы необходимо согласовывать между собой, определить объем учебного материала с учетом этапа обучения двигательным действиям, положительной и отрицательной переносимости учащимися нагрузок, подготовленности детей, возрастных особенностей.

В систему организации тренировочной нагрузки входит соотношение средств общей, специальной и технической подготовок, в строгом согласовании со временем этапа подготовки.

В теории и методике спорта тренировочная нагрузка – это обычно количественная мера выполняемой тренировочной работы. Принято различать понятия: внешняя, внутренняя и психологическая нагрузка. Выделяют следующие виды нагрузок: чрезмерно большие (около предельные); поддерживающие (недостаточные для обеспечения дальнейшего роста, но достаточные, чтобы избежать обратного развития тренированности); восстанавливающие (недостаточные для поддержания надлежащего уровня, но ускоряющие восстановление); малые, не оказывающие заметного физиологического эффекта.

Для достижения высоких результатов на любом уровне подготовки спортсменов, тренер, планируя свою работу, должен:

1. Укреплять здоровье занимающихся, приучать к соблюдению требований личной и общественной гигиены.
2. Обеспечить всестороннюю физическую подготовку в соответствии с возрастными особенностями учащихся.
3. Систематически вести воспитательную работу, прививать воспитанникам любовь к избранному ими виду спорту, интерес к регулярным занятиям и росту их спортивного мастерства, научить соблюдать спортивную этику, дисциплину, воспитать преданность к своей спортивной школе.
4. Создать условия для проведения регулярных круглогодичных занятий в местах, где соблюдены санитарно-гигиенические требования к помещению, оборудованию и инвентарю для предупреждения травматизма.
5. Постоянно совершенствовать техническую подготовку, переводить в группы следующего года обучения.
6. Последовательно использовать методические приемы при обучении боксера новичка.

При обучении двигательным действиям предпочтение следует отдавать целостному методу, уделяя основное внимание овладению школой движений. Важно правильно называть упражнения, точно их демонстрировать, своевременно исправлять ошибки.

Умелое сочетание на тренировке развития координационных и кондиционных способностей с обучением двигательным навыкам – отличительная черта хорошо организованного педагогического процесса.

Говоря об особенностях обучения движениям, развития физических способностей в группах начальной подготовки, следует выделить проблему оптимального соотношения методов стандартно – повторного и вариативного (переменного) упражнения. По мере того как ученики начнут уверенно выполнять осваиваемые двигательные действия, метод стандартно – повторного упражнения должен уступить место методу вариативного упражнения, который должен сочетаться с широким применением игрового и доступного соревновательного метода.

Особенностью групп начальной подготовки является их большое желание, интерес, познавательная активность, высокая эмоциональность во время занятий. Поэтому на тренировках четкая организация, разумная дисциплина, основанная на точном соблюдении команд, указаний и распоряжений тренера, должна сочетаться с предоставлением им определенной свободы и самостоятельности действий, заданиями, стимулирующими творчество и инициативность.