

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Пояснительная записка к учебному плану.

Учебный план ДЮСШ разработан в соответствии со стоящими перед педагогическим коллективом задачами. При составлении учебного плана были использованы методические рекомендации по разработке учебного плана учреждений дополнительного образования детям.

Учебный план является основным финансовым документом, на его основе составляется тарификация педагогов и бюджет спортивной школы.

В соответствии с моделью образовательной деятельности спортивной школы учебный план групп начальной подготовки рассчитан на 2 года обучения. План является законченным учебно-тренировочным материалом, позволяющим ребятам освоить и получить необходимые знания и умения в последовательности.

Первая ступень учебного плана - это основа тренировочного процесса, т.к. на этом этапе идет закладка теоретических знаний ОФП и основ избранного вида спорта.

Главная задача – воспитание интереса к спорту, воспитание физических качеств.

По окончании обучения, начальной подготовки и выполнении специальных контрольных нормативов ребенком – он продолжает обучение на следующей ступени. Занимающиеся могут выполнить спортивные разряды

На второй ступени обучения для наших воспитанников проходит специализация в избранном виде спорта.

В целом анализ нашего учебного плана показывает, что в нем зафиксированы особенности содержания деятельности учреждения. Использование модульного принципа. Построение учебного плана показало, что в нем зафиксированы особенности содержания деятельности учреждения. Использование модульного принципа способствует созданию большого количества разнообразных индивидуализированных программ дополнительного образования, которые учитывают и особенности детей.

Учитывая специфические особенности физического и психологического развития каждого ребенка, его способности в различных видах спорта, ходатайством методического объединения по виду спорта перед педагогическим коллективом ДЮСШ педагогу разрешено вносить коррективы в учебный план но, не исходя из итогового количества часов. Также, при условии выполнения детьми контрольных и специальных нормативов, спортивных разрядов, соответствуя физическим, психическим и другим качествам воспитанника, более высокой ступени, решение Совета методического объединения по видам спорта можно переводить на

соответствующую ступень подготовки как индивидуально ребенка, так и группы в целом.

6. Учебный план.

Теоретические занятия для групп начальной подготовки.

Примерный (теоретический) программный материал. (прил. №5,6).

Физическая культура и спорт в РФ.

Понятие о физической культуре. Физическая культура в РФ. Значение разносторонней физической подготовленности для достижения высоких спортивных результатов.

Разрядные нормы и требования по боксу. Успехи спортсменов на районных, городских, областных и межобластных соревнованиях.

Краткий обзор развития бокса.

Характеристика бокса. Место и значение в системе физического воспитания.

Краткий исторический обзор: бокс – старейший вид физических упражнений в России, широко отраженный в исторических летописях и в памятниках народного эпоса: бокс в России.

Развитие бокса в России; зарождение любительского бокса в России.

Развитие бокса в СССР (с 1945г.). Крупнейшие соревнования по боксу.

Участие боксеров в олимпийских играх (с 1956г.).

Массовое развитие бокса и повышение технического мастерства юных боксеров. Всесоюзные юношеские соревнования по боксу. Задачи отделения бокса детских- юношеских спортивных школ в массовом развитии бокса и повышение мастерства.

Краткие сведения о строении и функциях строения человека.

Влияние физических упражнений на организм спортсменов.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении, значение крови, сердце и сосуды. Дыхание и газообмен, значение дыхания для жизнедеятельности организма. Органы пищеварения. Обмен веществ. Органы выделения (кишечник, легкие, почки, кожа). Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма человека.

Совершенствование функций мышечной системы, дыхание и кровообращения под воздействием физических упражнений. Влияние физических упражнений на центральную нервную систему, на обмен веществ.

Спортивная тренировка как процесс совершенствования функций организма анатомо - физиологическая характеристика бокса.

Гигиенические знания и навыки. Режим и питание боксера.

Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за ногами, кожей, волосами и ногтями; гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание), водные процедуры утром и вечером (обтирание, обливание, душ). Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Значение соблюдения правил гигиены для боксера. Гигиена жилищ и мест занятий: воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция помещений. Понятие о разных заболеваниях

(распространение). Меры личной и общественной профилактики (предупреждение заболеваний). Временные ограничения и противопоказания к занятиям боксом. Вред курения и употребления спиртных напитков.

Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма.

Врачебный контроль. Предупреждение травм, оказание первой помощи, массаж.

Значение и содержание врачебного контроля во время тренировки спортсмена. Понятие о «спортивной форме». Дневник самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динаметрия, спирометрия, пульс, кровяное давление. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, приёмы измерения пульса (до, во время и после нагрузки), сон, аппетит, работоспособность, потоотделение.

Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма.

Причина травм и их профилактика. Страховка и само страховка. Первая помощь (до врача). Способы остановки кровотечений. Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения и разрывы связок, мышц и сухожилий. Кровотечение и их виды. Вывихи. Повреждение костей: ушибы, переломы (закрытые и открытые).

Действие низкой температуры: обморожение, общее замерзание.

Действие высокой температуры: ожог, солнечный удар, тепловой удар.

Примерный (практический) тематический план.

1. Положение кулака при нанесении ударов.

- давление на мешок, настенную подушку ударной частью кулака;
- давление ладонью одной руки на головки пястных костей другой руки;
- нанесение ударов по настенной подушке, мешку, лапам.

2. Боевая стойка.

- положение ног, туловища, рук;
- изучение всех положений стойки, их исправления перед зеркалом;
- перемещение веса тела в боевой стойке с ноги на ногу;

- повороты в боевой стойке с сохранением равновесия;
- свободное передвижение по рингу в боевой стойке.

3. Передвижения.

- перемещения обычным шагом;
- перемещение приставным шагом вперед, назад, в стороны;
- перемещение скачком двойным и одиночными приставными;

4. Защиты.

- подставкой правой ладони;
- подставкой правого предплечья;
- подставкой левой ладони;
- подставкой левого плеча;
- подставкой правого плеча;
- подставкой согнутой в локте правой руки;
- подставкой согнутой в локте левой руки;
- подставкой левого предплечья;
- отбивом правой рукой во внутрь;
- отбивом правой левой во внутрь;
- уход назад;
- уход вправо, влево;
- уклон вправо, влево;
- нырком вправо, влево;
- отклоном туловища назад;

5. Школа бокса.

Вид тренировки, где шлифуется тактика и техника бокса (15-20 мин).

Технико – тактическая подготовка.

Цели:

1. Практическая – научить приему, действию.
2. Образовательная – узнать что – то новое.
3. Воспитательная привитие любви, гордости, взаимоуважения.

Основы техники и тактики бокса.

Понятие о техники и тактики, их взаимосвязь. Значение техники и тактики в совершенствовании мастерства спортсмена. Техника бокса. Технические средства боксера: основные положения боксера, боевые положения кулак, боевая стойка. Передвижение боксера по рингу, боевые дистанции: дальняя и ближняя.

Общие сведения об ударах, защитах и контрударах.

Анализ техники выполнения различных приемов по боевой стойке. Анализ техники защиты, контрприемов, комбинаций. Принципы построения комбинаций.

Тактика бокса. Значение и роль тактической подготовки боксеров. Технические действия для подготовки проведения ударов, защитных действий, передвижение, обманы действия и др. Техника ведения боя. Тактика выступления в соревнованиях. Развитие тактического мышления в ходе тренировочных занятий и соревнований. Тактический характер, гибкость тактики школы бокса.

Основы методики и обучения тренировки боксера.

Понятие об обучении и тренировке. Обучение и тренировка как единый педагогический процесс. Применение основных педагогических принципов. Задачи, характер и содержание обучения и тренировки. Методы обучения и их взаимосвязь. Последовательность изучения основных методических действий- приемов, защит, контрприемов, комбинаций. Методы изучения технических действий (целостный, по частям) и их взаимосвязь. Ошибки при изучении технических действий и пути устранения их. Значение и место всесторонней физической подготовки в процессе тренировки.

Урок как основная форма организации и проведение учебно- тренировочных занятий. Построение урока и содержание, физическая нагрузка.

Тренировка как процесс всесторонней подготовки бокса приобретение специальных навыков, совершенствование физических, моральных и волевых качеств. Повышение общей тренировки и работоспособности организма боксера.

Средства тренировки: общеразвивающие упражнения: упражнения со снарядами и на снарядах, упражнения для укрепления мышц, упражнения на гибкость, специальные упражнения для развития физических качеств, упражнения с тренировочным мешком, с партнером, учебно - тренировочные бои. Упражнения из других видов спорта. Методика проведения анализа технического и тактического мастерства юного боксера.

Формы и методы тренировки.

При учебно – тренировочном процессе занятия проводятся с дифференцированным подходом. Используется методика, направленная на гармоничное физическое развитие за счет анатомо физических и психических особенностей детей.

В группах начальной подготовки в подготовительной части тренировки идет разучивание разнообразных обще развивающих комплексов упражнений, при выполнении которых задействуются все группы мышц (с теннисными мячами, со скакалками, с гантелями и без предметов). Тренировочное занятие

строится в игровой и соревновательной форме, соблюдая принцип систематичности, повторности и постепенности.

Планирование тренировки боксера.

Понятие о планировании. Цели и задачи планирования. Виды: планирования - перспективное, текущее, оперативное. Многолетний перспективный план тренировки, как основа успеха подготовки боксера. Периодизация тренировки боксера. Периодизация тренировки. Задачи и содержание тренировки в обще подготовительном и специально подготовительном периодах. График тренировки и участие в соревнованиях.

Режим тренировки: число занятий в неделю, объем и интенсивность тренировочной нагрузки, и их регулирование.

Планирование тренировочных занятий. Дозировка нагрузки в занятиях. Сочетание тренировки по боксу с другими видами упражнений.

Физиологические основы тренировки боксера.

Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития, нормального функционирования, поддержание здоровья и работоспособности.

Тренировка как процесс формирования двигательных навыков, фазы формирования двигательных навыков. Краткая характеристика физиологического развития двигательных качеств, необходимых боксеру.

Утомление, причины, влияющие на временное снижение работоспособности. Восстановление работоспособности организма, учет восстановительных процессов тренировки. Чередование нагрузки и отдыха, взаимосвязь между величиной нагрузки и продолжительностью отдыха. Показатели динамики восстановления.

Физиологические показатели тренированности.

Морально волевой облик спортсмена. Психологическая подготовка боксера.

Характеристика морально - волевых качеств: патриотизм, уважение, сознательность. Организованность и дисциплинированность, трудолюбие. Чувство товарищества, коллективизма, смелость, решительность, настойчивость, воля к победе и др. Значение совершенствования морально-волевых качеств, для достижения высокого спортивного мастерства. Воспитание морально-волевых качеств, в процессе занятий спортом.

Понятие о психологической подготовке боксера. Значение и место психологической подготовки в процессе спортивной тренировки. Связь воспитательной работы с психологической подготовкой. Индивидуальный подход к спортсменам. Методы психологической подготовки.

Психологическая подготовка к соревнованиям.

Правила соревнований. Организация и проведение соревнований.