

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЦЕНТР ВЫЯВЛЕНИЯ, ПОДДЕРЖКИ И РАЗВИТИЯ
СПОСОБНОСТЕЙ И ТАЛАНТОВ У ДЕТЕЙ И МОЛОДЁЖИ
РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН «АВРОРА»

«РАССМОТРЕНО»

На заседании экспертного совета

ГАОУ ДО ЦРТ «Аврора»

пр. № 8 от 20.11.20

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор

ГАОУ ДО ЦРТ «Аврора»

А.М. Сайгафаров

приказ № 20 от 20.11.20

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА**

по направлению «Спорт: Бокс»

Место реализации: ГБОУ РИИСП №5

Срок реализации: 21 день /21 часов

Возраст обучающихся: 10 – 12 лет

Автор программы

Петров В.В.

Мастер спорта

России, Отличник

физической культуры

РФ, Лучший тренер РБ.

Старший тренер

юношеской сборной РБ

Уфа – 2020

Содержание

1. Пояснительная записка	Ошибка! Закладка не определена.
2. Системные требования.....	5
3. Учебно-тематический план программы	7
4. Содержание программы.....	10
5. Методическое обеспечение	14
6. Диагностика результативности	15
7. Список использованной литературы	16

1. Пояснительная записка

Нормативно-правовое обоснование образовательной программы

Соответствие с Законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. № 273-ФЗ, Федеральным законом «О физической культуре и спорте в РФ», Приказом Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Приказом Министерства спорта РФ № 1125 от 27.12.2013 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

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

Целью образовательной программы является выявление и максимальное развитие заложенных природой способностей к данному виду спорта, соответствующий склонностям и интересам личности ребенка.

Задачи образовательной программы:

- создать условия для достижения обучающимися уровня подготовки, необходимого для участия в соревнованиях всероссийского и международного уровня;
- отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;
- развивать устойчивый интерес к занятиям боксом;
- воспитывать психологическую и эмоциональную выносливость;
- нацеливать детей на достижение личного результата посредством индивидуальной и соревновательной деятельности;
- создать условия для непрерывности образовательного процесса;

- повышать конкурентоспособность Центра в системе образования региона и Российской Федерации.

Новизна программы: Организована интенсивная программа подготовки обучающихся 10 – 12 лет направленная на развитие творческих и коммуникативных способностей обучающихся на основе их собственной предметной деятельности.

Слушатели: обучающиеся 4 - 6 классов общеобразовательных организаций Республики Башкортостан

Виды учебных занятий: лекции, групповые практические занятия, индивидуальные задания тренера для отдельных боксеров, самостоятельные тренировки по индивидуальным планам и заданию тренера, демонстрации (мастер-классы) с приглашением ведущих тренеров и спортсменов, просмотр видеоматериалов.

В результате изучения образовательной программы по направлению «Спорт: Бокс» слушатели должны:

знать:

- правила ведения боя;
- разновидность ударов;
- жесты рефери в ринге;

уметь:

- самостоятельно осуществлять поиск информации, по необходимой тематики;
- самостоятельно выполнять задания и требования тренера;
- систематизировать изучаемый материал;

владеть:

- техникой выполнения ударов;
- защитами от одиночных и комбинированных ударов.
- техникой и тактикой ведения боя;

Важнейшими личностными результатами изучения бокса на данном этапе обучения являются:

- учебно-познавательного интереса к боксу и другим спортивным единоборствам;
- мотивация к обучению и целенаправленной деятельности;
- развитие интереса и практической деятельности, желание заниматься спортом.

Метапредметные результаты изучения предполагают формирование следующих умений:

- овладеть умением организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры);
- характеризовать основные физические качества;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать технические признаки в движениях и передвижениях спортсмена;

Регулятивные результаты изучения включают:

- понимать цель выполняемых действий;
- выполнять действия, руководствуясь инструкцией тренера;
- адекватно оценивать правильность выполнения задания;
- уметь оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей.

2. Системные требования

Учебные материалы размещены в системе дистанционного обучения (далее СДО). Предусмотрено взаимодействие обучающихся с педагогическим составом в форме электронной переписки, видеоконференцсвязи с плановой периодичностью согласно расписанию занятий.

Итоговый контроль самостоятельных работ обучающихся проводится преподавателем в форме электронного тестирования в СДО.

С помощью СДО осуществляется полноценный процесс дистанционного обучения и независимой проверки знаний. Данная система

рассчитана на большие потоки слушателей. Она включает разделы по организации и управлению учебным процессом.

Система позволяет проводить обучение и проверку знаний в сети Интернет.

В системе реализованы следующие автоматизированные функции:

- 1) управление учебным процессом;
- 2) распределение прав доступа к образовательным ресурсам и средствам управления системой;
- 3) разграничение взаимодействия участников образовательного процесса;

Системные требования к серверу

К серверу СДО и клиентским компьютерам предъявляются следующие требования.

Сервер СДО работает на независимой компьютерной системе, подключенной к Интернету локальной сети.

Сервер СДО

Ресурс	Минимальные	Рекомендуется
Процессор	Pentium 1500 МГц	Pentium IV 2,8 МГц и выше
ОЗУ	1000 Мб	4000 Мб и выше
Диск	200 Гб	500 Гб, SCSI
CD-ROM	4x	40x и выше
Операционная система	MS Windows 2000/2003 Server	
СУБД	Microsoft SQL Server 2000	
Интернет	от 512 кбит/с	от 1Мбит/с

Клиентский компьютер

Ресурс	Минимальные	Рекомендуется
Процессор	Pentium 500 МГц	Pentium IV 2,8 МГц и выше
ОЗУ	512 Мб	2024 Мб и выше
Видео	SVGA, 1Мб	36 Гб, SCSI
CD-ROM	4x	40x и выше
Веб-браузер	MS Internet Explorer 5.0	
Канал корпоративной локальной сети	Интернета, или от 512 кбит/с	1Мбит/с и выше

Формы обучения: дистанционная
Срок освоения: 21 часов
Режим занятий: 1 час в день
Виды учебных занятий: лекции, практические занятия, мастер-классы, консультации, проверочные тесты.

3. Учебно-тематический план.

Здесь отражаются все разделы и темы, которые опираются на обязательный минимум содержания курса, примерную программу, указываются теоретические и практические занятия. В этом же разделе отражается программа курса и тематическое планирование.

	Наименование модулей и учебных элементов	Всего часов	В том числе		ФИО преподавателя
			Теоретические занятия	Практические занятия	
1	Теоретическая подготовка. Изучение боевой стойки боксёра.	1	0,5	0,5	Петров В.В.
2	Изучение прямых ударов в голову. Изучение челночного движения.	1		1	Петров В.В.
3	Изучение слитного передвижения. Изучение прямых ударов в голову с продвижением лицом и спиной вперёд	1		1	Петров В.В.
4	Изучение серии из двух	1		1	Петров

	прямых ударов левой и правой в голову Изучение фронтальной стойки, для работы в ближнем бою и ударов снизу по туловищу				В.В.
5	Мастер класс от ведущего спортсмена города	1		1	Спортсмен – чемпион России
6	Самостоятельная работа	1	1		Петров В.В.
7	Изучение ударов снизу по туловищу с продвижением лицом и спиной вперёд	1		1	Петров В.В.
8	Изучение серий из трёх ударов в ближнем бою, два удара снизу по туловищу, третий сбоку в голову	1		1	Петров В.В.
9	Изучение серий из трёх ударов в ближнем бою, два удара снизу по туловищу, третий снизу в голову	1		1	Петров В.В.
10	Изучение прямых ударов в голову и защитного действия - уклон	1		1	Петров В.В.
11	Изучение ударов снизу	1		1	Петров

	по туловищу и защитных действия от них				В.В.
12	Самостоятельная работа	1		1	Петров В.В
13	Подвижные игры	1		1	Петров В.В
14	Изучение ударов сбоку и защитных действий от них.	1		1	Петров В.В.
15	Изучение серий из двух прямых ударов в голову на боксерской груше	1		1	Петров В.В.
16	Изучение ударов снизу по туловищу на боксерской груше	1		1	Петров В.В.
17	Изучение ударов сбоку на боксерской груше	1		1	Петров В.В.
18	Мастер класс от ведущего спортсмена города	1		1	Спортсмен – чемпион России
19	Изучение серий из трёх ударов в ближнем бою на боксерской груше	1		1	Петров В.В.
20	Тренировочный спарринг	1		1	Петров В.В.
21	Изучение серий из трёх прямых ударов в голову на боксерской груше	1		1	Петров В.В.
	Итого часов	21	1,5	19,5	

Итого

21 ч

4. Содержание программы и методы работы.

Тема 1. Теоретическая подготовка

- Режим и питание. Значение правильного питания.
- Режим - учебный, отдыха, питания, тренировки, сна. Распорядок спортсмена.

Изучение боевой стойки боксёра:

- боевая левосторонняя стойка;
- боевая правосторонняя стойка.

Теоретическое занятие: 0,5 часов

Практическое занятие: 0,5 часов

Тема 2. Изучение прямых ударов в голову.

- Техника прямых ударов
- Прямой удар левой рукой в голову
- Прямой удар правой рукой в голову
- Варианты выполнения прямого удара

Изучение челночного движения.

- Как выполнять челнок
- Когда использовать челнок
- Советы по челноку

Практическое занятие: 1 час

Тема 3. Изучение слитного передвижения.

- Шаг вперед и шаг назад в стойке
- Двойной шаг вперед — двойной шаг назад в стойке
- Шаг вправо, шаг в лево
- Шаг влево и вправо с разворотом туловища вправо

Изучение прямых ударов в голову с продвижением лицом и спиной вперед

- Правый прямой под шаг левой ногой (или под левый шаг)

- Прямые удары при отступлении в боксе

Практическое занятие: 1 час

Тема 4. Изучение серии из двух прямых ударов левой и правой в голову

- На месте в прямой и боковой позиции
- С шагами вперед, в стороны и назад (разноименно, одноименно и комбинированно) при перемещении массы тела на одну и на другую ногу с действием то левой, то правой рукой.

Изучение фронтальной стойки, для работы в ближнем бою и ударов снизу по туловищу

- Тактика ближнего боя
- Техничко-тактические принципы ближнего боя
- Положения тела

Практическое занятие: 1 час

Тема 5. Мастер класс от ведущего спортсмена города

Практическое занятие: 1 час

Тема 6. Самостоятельная работа

Теоретическое занятие: 1 час

Тема 7. Изучение ударов снизу по туловищу с продвижением лицом и спиной вперед

- Удар правой снизу в туловище с шагом вправо
- Удар правой снизу в туловище с шагом влево
- Удар правой снизу в туловище с шагом вперед левой ногой
- Удар левой снизу в туловище с шагом вперед левой ногой и поворотом туловища
- Удар правой снизу в туловище с шагом назад правой ногой

Практическое занятие: 1 час

Тема 8. Изучение серий из трёх ударов в ближнем бою, два удара снизу по туловищу, третий сбоку в голову

- Удар левой снизу в туловище – боковой удар правой в голову
- Два удара снизу по туловищу, третий сбоку в голову

Практическое занятие: 1 час

Тема 9. Изучение серий из трёх ударов в ближнем бою, два удара снизу по туловищу, третий снизу в голову

- Правый боковой в корпус, правый апперкот, левый боковой в печень.

Практическое занятие: 1 час

Тема 10. Изучение прямых ударов в голову и защитного действия – уклон

- Короткий прямой удар левой (правой) в голову с переносом веса тела на левую (правую) ногу
- Короткий прямой удар правой в голову с шагом вперед левой ногой
- Защита уклоном от бокового удара правой (левой) в голову

Практическое занятие: 1 час

Тема 11. Изучение ударов снизу по туловищу и защитных действия от них

- Удар правой снизу в туловище с переносом веса тела на левую (правую) ногу
- Удар правой снизу в туловище с шагом вправо (влево)
- Защита от удара правой снизу в туловище подставкой левого локтя
- Защита от удара правой снизу в туловище остановкой – наложением правого предплечья

Практическое занятие: 1 час

Тема 12. Самостоятельная работа

Практическое занятие: 1 час

Тема 13. Подвижные игры

Практическое занятие: 1 час

Тема 14. Изучение ударов сбоку и защитных действий от них.

- Боковой удар правой в голову с распределением веса тела на обе ноги
- Боковой удар правой в голову с переносом веса тела на левую (правую) ногу
- Боковой удар левой в туловище с переносом веса тела на левую (правую) ногу
- Защита от бокового удара правой в голову «нырок»
- Защита приседанием

Практическое занятие: 1 час

Тема 15. Изучение серий из двух прямых ударов в голову на боксерской груше

- Два следующих друг за другом прямых удара в голову (боксерская груш)
- Контратака двумя встречными прямыми ударами в голову

Практическое занятие: 1 час

Тема 16. Изучение ударов снизу по туловищу на боксерской груше

- Упражнения в атаке ударом снизу левой в туловище
- Упражнения в атаке ударом снизу правой в туловище

Практическое занятие: 1 час

Тема 17. Изучение ударов сбоку на боксерской груше

- Упражнения в атаке боковым ударом левой (правой) в туловище
- Упражнения в защите от бокового удара левой (правой) в туловище
- Упражнения в атаке боковым ударом правой (левой) в голову

Практическое занятие: 1 час

Тема 18. Мастер класс от ведущего спортсмена города

Практическое занятие: 1 час

Тема 19. Изучение серий из трёх ударов в ближнем бою на боксерской груше

- Левый и правый удар в туловище, правый в голову
- Правый, левый по туловище, правый снизу в голову

Практическое занятие: 1 час

Тема 20. Тренировочный спарринг

Практическое занятие: 1 час

Тема 21. Изучение серий из трёх прямых ударов в голову на боксерской груше

- Левый, правый, левый прямые удары в голову
- Левый, левый, правый прямые удары в голову

Практическое занятие: 1 час

5. Методическое обеспечение.

Проведение занятий в рамках Программы предполагается в спортивном зале ГБОУ РШИСП №5, оборудованном боксерским рингом, боксерской грушей и другим необходимым инвентарем.

Для проведения практических занятий, мастер классов необходимо наличие следующего оборудования и инвентаря

Тип оборудования	Примерная комплектация
Вид оборудования	
Боксерский ринг	Размер 610 x610
Боксерская груша	Набивные – 2 шт.
Перчатки	3 пары
Бинты для бокса	6 штук

Боксерские лапы	1 пара
-----------------	--------

6. Диагностика результативности

Сроки проверки самостоятельных заданий преподаватель устанавливает в зависимости от необходимости.

7. Список использованной литературы.

1. Конвенция о правах ребенка (принята 20 ноября 1989 г. Резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи ООН).
2. Конституция Российской Федерации (01.07.2020).
3. Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ.
4. Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования СанПиН 2.4.4.1251-03, утвержденные Главным государственным санитарным врачом РФ 1 апреля 2003 г., дата введения – 20 июня 2003 г.
5. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 года № 1726-р).
6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 г. Москва «Об утверждении СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
7. Закон Республики Башкортостан «Об образовании в Республике Башкортостан» от 1 июля 2013 г. № 696-З.
8. Викторов И.Б., Никифоров Ю.Б., Пути рационализации предсоревновательной подготовки боксеров. М., ФиС, 1973 г.
9. Гаськов А.В., Дегтярев И.П., Основы построения общей и специальной физической подготовки боксеров. – М., ФиС, 1985.
10. Градополов К.В., Клевенко В.М., Огуренков Е.И. Тренировка боксера в подготовительном периоде. – М., ФиС, 1963. 14. Джероян Г.О. Предсоревновательная подготовка боксеров. – М., ФиС, 1971.
11. Киселев А.И., Родионов А.В., Никифоров Ю.Б., Последние экзамены перед олимпийским турниром. – М., ФиС, 1980.
12. Никифоров Ю.Б., Викторов Н.Б. О предсоревновательной подготовке боксеров. – М., ФиС, 1971.

13. Огуренков Е.И. Ближний бой в боксе / Огуренков Е.И. – М.: Книга по Требованию, 2012. – 101 с.
14. Чемезов А.И. Ближний бой в боксе / Учебно-методическое пособие. – Иркутск, ИрГУПС, 2009. – 80 с.
15. Филимонов В.И., Гильдин Л.С. О технико-тактическом мастерстве юных боксеров. – М., ФиС, 1986. 19.