**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования Детско-юношеская спортивная школа «Рингстар»**

**«Согласовано»«Утверждаю»**

Заместитель директора по Директор МБУ ДО ДЮСШ

учебно-воспитательной «Рингстар»

работе МБУ ДО ДЮСШ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Ю.В. Улитин

«Рингстар»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Н.Ю.Яшина \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2017г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО БОКСУ**

третьего и четвёртого года обучения

Рассмотрено на заседании

педагогического совета

протокол № 2 от

«31» августа 2017г.

**2017-2018 учебный год**

**СОДЕРЖАНИЕ**

**1. Пояснительная записка………………………………………………2**

**2. Учебно-тематический план…………………………………………..4**

**3. Содержание учебного материала……………………………………5**

**4. Перечень учебно-методического обеспечения……………………..8**

**5. Список литературы……………………………………………………9**

**1.Пояснительная записка**

Рабочая программа составлена на основе программы дополнительного образования детей «Бокс» муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования детей Детско-юношеской спортивной школы «рингстар»

Направленность программы «Бокс» - физкультурно-спортивная.

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

Новизна заключается в:

- специально выраженной взаимосвязи физического развития ребенка с совершенствованием его духовной природы;

- строгом соответствии системы тренировки спортсменов высокого класса со специфическими требованиями избранного для специализации вида спорта;

- постоянном увеличении соревновательной практики как эффективного средства мобилизации функциональных ресурсов организма спортсменов;

- стимуляции адаптационных процессов и повышения на этой основе эффективности процесса подготовки;

- строго сбалансированной системе тренировочных и соревновательных нагрузок, отдыха, питания, средств восстановления, стимуляции работоспособности и мобилизации функциональных резервов;

- расширении нетрадиционных средств подготовки: использование технических средств подготовки, оборудования и методических приемов, позволяющих полнее раскрыть функциональные резервы организма спортсмена;

- ориентации всей системы спортивной тренировки на достижение оптимальной структуры соревновательной деятельности;

- совершенствовании системы управления тренировочным процессом на основе объективизации знаний о структуре соревновательной деятельности и подготовленности с учетом как общих закономерностей становления спортивного мастерства в конкретном виде спорта, так индивидуальных возможностей спортсменов.

Педагогическая целесообразность заключается в необходимости воспитания детей ориентированных на восприятие обновленных духовных ценностей в условиях увеличения физических и материальных возможностейи благ.

**Основные задачи учебно-тренировочного этапа (УТ)-**задачи подготовки отвечают основным требованиям формирования спортивного мастерства боксеров, к которым относятся – состояние здоровья, дальнейшее развитие физических качеств, функциональной подготовленности, совершенство­вание технико-тактического арсенала, воспитание специальных психи­ческих качеств и формирование соревновательного опыта с целью повы­шения спортивных результатов.

Группы УТ формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года и выполнивших контрольные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения в группах УТ осуществляется при условии выполнения контрольно-переводных норма­тивов по общей физической и специальной подготовке.

На УТ этапе обучения годичный цикл подготовки включает подготови­тельный, соревновательный и переходный периоды. Для спортсме­нов первого и второго годов обучения главное внимание по-прежнему должно уделяться разносторонней физической подготовке, повыше­нию уровня функциональных возможностей, дальнейшее расшире­ние арсенала технико-тактических навыков и приемов.

Основными формами подведения итогов реализации программы являются:

1. Показательные выступления;

2. Соревнования согласно календарному плану мероприятий.

452. **Учебно-тематический план**

**Годовой план и распределение учебных часов тренировочного этапа подготовки 3 и 4**-**го годов обучения на 2017-2018 учебный год**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Месяц  Виды подготовки | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII |
| Теоретические занятия | 4 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Общая физическая подготовка | 24 | 20 | 18 | 16 | 16 | 17 | 17 | 19 | 22 | 36 | 30 | 28 |
| Специальная физическая подготовка | 24 | 26 | 29 | 30 | 28 | 26 | 24 | 14 | 14 | 14 | 18 | 18 |
| Технико-тактическая подготовка | 32 | 34 | 34 | 32 | 30 | 28 | 32 | 32 | 28 | 20 | 22 | 26 |
| Восстановительные мероприятия | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Инструкторская и судейская практика | - | - | - | - | 2 | - | - | - | - | - | - | 4 |
| Медицинский контроль | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |
| Зачетные и переводные требования | 2 |  | 2 |  |  |  |  | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Всего за месяц | 88 | 83 | 86 | 81 | 79 | 74 | 78 | 73 | 72 | 74 | 72 | 80 |
| Всего за год | 936 | | | | | | | | | | | |

**3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ**

*Основная цель тренировки*: углубленное овладение технико-такти­ческим арсеналом бокса.

*Основные задачи*: укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков; улучшение скоростно-силовой подготовки спорт­сменов с учетом формирования основных навыков, присущих избранно­му виду спорта; создание интереса к избранному виду спорта; воспитание быстроты движений в упражнениях, не требующих проявления большой силы; обучение и совершенствование техники; постепенное подведение спортсмена к более высокому уровню тренировочных нагрузок; посте­пенное подведение к соревновательной борьбе путем применения средств, необходимых для волевой подготовленности спортсмена.

*Факторы*, *ограничивающие нагрузку*:

1) функциональные особенности организма подростков в связи с половым созреванием;

2) диспро­порции в развитии тела и сердечно-сосудистой системы;

3) неравномер­ность в росте и развитии силы.

*Основные средства тренировки*:

1) общеразвивающие упражнения;

2) комплексы специально подготовленных упражнений;

3) всевозмож­ные прыжки и прыжковые упражнения;

4) комплексы специальных упражнений из арсенала бокса;

5) упражнения со штангой (вес штанги 30–70% от собственного веса);

6) подвижные и спортивные игры;

7) уп­ражнения локального воздействия (на тренировочных устройствах и тре­нажерах);

8) изометрические упражнения.

*Методы выполнения упражнений*: повторный; переменный; интервальный; повтор­но-переменный; круговой; игровой; контрольный; соревновательный.

*Основные направления тренировки*. Этап углубленной спортивной подготовки является базовым для окончательного выбора будущей спе­циализации. Поэтому физическая подготовка на этом этапе становится более целенаправленной. Перед специалистами встает задача правиль­ного подбора соответствующих тренировочных средств с учетом избран­ного вида спорта. Учебно-тренировочный этап характеризуется не­уклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагру­зок, более специализированной работой в избранном виде спорта. В этом случае средства тренировки имеют сходство по форме и характеру вы­полнения с основными упражнениям. Значительно увеличивается объем специальной физической, технической и тактической подготов­ки. Тренировочный процесс приобретает черты углубленной спортив­ной специализации.

К специальной подготовке целесообразно приступать с 13–15 лет, постепенно усложняя двигательную структуру и скоростно-силовые показатели движений. В этом возрасте спортсмену нужно чаще выступать в контрольных, основных и отборочных соревнованиях.

На данном этапе в большей степени увеличивается объем средств скоростно-силовой подготовки и специальной выносливости. Развивать скоростно-силовые качества различных мышечных групп целесообраз­но путем локального воздействия, т.е. применяя в тренировочном про­цессе специальные комплексы упражнений и тренажерные устройства, которые позволяют моделировать необходимые сочетания режимов работы мышц в условиях сопряженного развития физических качеств и совершенствования спортивной техники. Кроме того, упражнения па тренажерах дают возможность целенаправленно воздействовать па от­дельные мышцы и мышечные группы.

Специальные тренировочные средства и тренажеры имеют следу­ющие преимущества перед традиционными средствами (штанга, гири, гантели):

– позволяют учитывать индивидуальные особенности спортсмена;

– по сравнению с упражнениями со штангой исключают отрицатель­ные воздействия па опорно-двигательный аппарат;

– локально воздействуют на различные группы мышц, в том числе и па те, которые в процессе тренировки имеют меньшие возможности для совершенствования;

– способствуют четкому программированию структуры движений, а также характера и величины специфики нагрузок;

– позволяют выполнять движения при различных режимах работы мышц;

– помогают проводить занятия на высоком эмоциональном уровне. Применяя тренажерные устройства, следует учитывать: величину отягощения; интенсивность выполнения упражнений; количество повто­рений в каждом подходе; интервалы отдыха между упражнениями.

Обучение технике бокса. При планировании учебных занятий необходимо соблюдать принцип концентрированного распределения материала, так как длительные перерывы в занятиях не­желательны.

При обучении следует учитывать, что темпы овладения отдельными элементами двигательных действий неодинаковы. Больше времени сле­дует отводить на разучивание тех элементов целостного действия, кото­рые выполняются труднее. Приступая к освоению нового материала, необходимо знать, какие основные ошибки могут появиться в обучении и как их исправлять.

*Методика контроля*. Как и на всех этапах подготовки, контроль дол­жен быть комплексным. Система контроля на учебно-тренировочном этапе должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки юных спортсменов. Она включает основные виды контро­ля: текущий, этапный и в условиях соревнований.

В процессе тренировок рекомендуются следующие формы контро­ля:

самоконтроль юных спортсменов за частотой пульса в покое, ка­чество сна, аппетит, вес тела, общее самочувствие. Педагогический контроль применяется для текущего, этапного и соревновательного контроля. Определяется эффективность технической, физической, так­тической и интегральной подготовленности юных боксеров. Прово­дятся педагогические наблюдения, контрольно-педагогические испы­тания, на основе контрольно-переводных нормативов и технико-тактических навыков.

С ростом объема средств специальной физической подготовки, интен­сивности тренировочного процесса, соревновательной практики необхо­димо увеличивать время, отводимое па восстановление организма юных спортсменов. На УТ этапах при увеличении соревновательных режи­мов тренировки могут применяться медико-биологические средства вос­становления. К медико-биологическим средствам восстановления от­носятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды масса­жа, русская парная баня или сауна. Перечисленные средства восстанов­ления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

*Медицинский контроль* применяется для профилактики заболеваний, лечения и восстановления спортсменов.

*Участие в соревнованиях* зависит от уровня подготовленности юно­го спортсмена, календаря соревнований, выполнения разрядных требо­ваний и т.д. В соревновательных поединках необходимо вырабатывать у юных боксеров оптимизм к трудностям соревновательных условий и способность не преувеличивать эти трудности. Основной задачей со­ревновательной практики воспитать умение реализовать свои дви­гательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях соревновательного противоборства.

**4.Перечень учебно-методического обеспечения**

1. Программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивны школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.

2. Адаптированная программа дополнительного образования детей «Бокс».

3. Методика развития силы

4. Методика развития координационных способностей

5. Методика воспитания ловкости

6. Методика развития выносливости

7. Методика развития гибкости

**5. Список литературы**

1. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. - 3-е изд., доп., перераб. –М Физкультура и спорт, 1987

2. Вяткин Б.А. «Роль темперамента в спортивной деятельности». М: ФИС

1978

3. Волков И.П. Хрестоматия. Спортивная психология. - СПб.; 200 Дубровский В.И. «Реабилитация в спорте» М.:ФИС 1991

4. Захаров Е.Н. Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств).- М.: Лептос, 1994.

5. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. - М.: Физкультур спорт, 1970.

6. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. Учебн. пособие для ин –товфизич. культ. - М.: Физкультура и спорт, 1977.

7. Найдиффер Р.Н. «Психология соревнующегося спортсмена», М.:ФИС 1979.

8.Николаев А.Н. - Психология тренера в детско-юношеском спорте. – СП 2005.

9. Петерсен Л. «Травмы в спорте» М.: ФИС 1981

10. Пилоян Р.А. «Мотивация спортивной деятельности» М.: ФИС 1984.

11. Пути повышения спортивной работоспособности. М., Издательство

ДОСААФ СССР 1982.

12. Теория и методика физического воспитания. Учебник для институтов.

13.Климачев В.А. Экспресс-контроль и индивидуализация технической подготовки юных боксеров с учетом вестибулярной устойчивости. Автореф. дис канд. пед. наук. – СПб., 2000.

14.Мокеев Г.И., Ширяев А.Г. Новое в теории и методике бокса. Монография / Уфимск. гос. авиац. техн. Ун-т. – Уфа, 1997. – 67с.

15.Морозов О.С. Целенаправленность применения скоростно-силовых средств, для формирования технических приемов у юных боксеров 11–13 лет на этапе начальной спортивной специализации. Автореф. дис… канд. пед. наук. – Смоленск, 2003. – 22 с.

16.Никаноров Б.Н. Методические рекомендации по обучению боксеров-новичков: Учебно-методическое пособие. – М.: ВТИИ, 1999. – 64 с.

17.Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. М.: 1995. – 37 с.

18.Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. М.: «Издательство Астрель»; ооо «Издательство ACT». 2004. – 863 с.

19.Положение о детско-юношеской спортивной школе (ДЮСШ) и специализированной детско-юношеской школе олимпийского резерва (СДЮСШОР).

20.Положение о специализированных школах по вилам спорта с продленным днем обучения и с углубленным учебно-тренировочным процессом в общеобразовательных школах. М.: Советский спорт, 1987. 28 с.

21.Филимонов В.И., Нигмедзянов Р.А. Бокс, кикбоксинг, рукопашный бой. – М.: ИНСАН, 1999. – С. 400 с.

22.Ширяев А.Г. Бокс учителю и ученику. Изд. 2-е перераб. и доп. СПб.: Изд-во «Шатон», 2002. – 190 с.