

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр детского творчества «Олимп» Приволжского района г. Казани

Казан шәһәре Идел буе районының «Олимп» балалар ижат үзәге»
өстәмә белем бирүче муниципаль бюджет учреждениясе

Принята на заседании
Педагогического Совета
МБУДО ЦДТ «Олимп»
Протокол № 1
от «27» 08 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО ЦДТ «Олимп»
А.Г. Бариева

Приказ № 114/2
от «09» 08 2021 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

физкультурно-спортивной направленности

«БОКС-ПАТРИОТ»

Возраст учащихся: 12-17 лет

Срок реализации программы: 3 года

*Автор-составитель программы:
Хайруллин Рашид Мякутович,
педагог дополнительного образования
первой квалификационной категории*

г. Казань, 2020

СОДЕРЖАНИЕ

Информационная карта образовательной программы	3
1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН ИЗУЧЕНИЯ МАТЕРИАЛА ПО ПРОГРАММЕ «БОКС-ПАТРИОТ»	8
2.1. Учебный план изучения материала для 1-го года обучения	8
2.2. Учебный план изучения материала для 2-го года обучения	8
2.3. Учебный план изучения материала для 3-го года обучения	9
3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ «БОКС - ПАТРИОТ»	10
3.1. Содержание программы 1-го года обучения	10
3.2. Содержание программы 2-го года обучения	14
3.3. Содержание программы 3-го года обучения	18
4. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК ИЗУЧЕНИЯ МАТЕРИАЛА ПО ПРОГРАММЕ «БОКС-ПАТРИОТ»	22
4.1. Календарный учебный график 1-го года обучения	22
4.2. Календарный учебный график 2-го года обучения	28
4.3. Календарный учебный график 3-го года обучения	35
5. ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ	42
5.1. Нормативные требования по общей и специальной физической подготовке для учащихся 1-го года обучения	42
5.2. Нормативные требования по общей и специальной физической подготовке для учащихся 2-го года обучения	43
5.3. Нормативные требования по общей и специальной физической подготовке для учащихся 3-го года обучения	42
5.4. Приемно-переводные нормативы по технической подготовке для учащихся по программе «Бокс-Патриот»	43
6. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ «БОКС-ПАТРИОТ» .	44
7. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ «БОКС-ПАТРИОТ»	45
8. СПИСОК ИНФОРМАЦИОННЫХ РЕСУРСОВ	46

Информационная карта образовательной программы

1	Образовательная организация	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Центр детского творчества «Олимп» Приволжского района г. Казани
2	Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Бокс-Патриот»
3	Направленность программы	Физкультурно-спортивная
4	Сведения о разработчиках	
4.1	Ф.И.О., должность	Хайруллин Рашид Мякутович педагог дополнительного образования первой квалификационной категории
5	Сведения о программе	
5.1	Срок реализации	3 года
5.2	Возраст учащихся	12-17 лет
5.3	Характеристика программы -тип программы -вид программы	- Модифицированная - Однопрофильная
5.4	Цель программы	Целью программы является физическое воспитание, формирование физической культуры личности, гармоническое развитие учащихся, повышение качества технической и тактической подготовки спортсменов
6	Формы и методы образовательной деятельности	<i>Формы обучения</i> – групповая, индивидуальная. <i>Методы обучения:</i> - словесные (беседа, объяснение); - наглядные (схемы, образцы, рисунки, презентации); - практические - физические упражнения; - соревновательный; - самостоятельная работа учащихся. Представленные методы используются комплексно.
7	Формы мониторинга результативности	- мониторинг достижений учащихся (листы, протоколы мониторинга); - портфолио достижений учащихся; - участие в соревнованиях и турнирах.
8	Результативность реализации программы	В качестве показателей результативности реализации программы рассматриваться участие учащихся в: - спортивных праздниках, конкурсах; - соревнованиях местного, районного, городского и республиканского уровней; - контрольных (нормативных) испытаниях и упражнениях (проводятся в течение всего учебного года 2 раза - в конце первого полугодия - в декабре и в конце второго полугодия - в мае).
9	Дата утверждения и последней корректировки программы	01.09.2021
10	Рецензенты	Программно-экспертная комиссия МБУДО ЦДТ «Олимп»

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Бокс-Патриот» разработана на основании типовой программы для детско-юношеских спортивных школ по боксу, обобщения научных исследований в области детско-юношеского спорта и системы многолетней спортивной подготовки, передового опыта работы тренеров с юными боксерами и боксерами национальных сборных команд различных возрастных групп. При разработке настоящей программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва последних лет.

Программа соответствует закону РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012, Постановлению Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 г. №41 «Об утверждении САНПИН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», Приказу Министерства Просвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Примерным требованиям к программам дополнительного образования детей от 11.12.2006 г. №06-1844.

В основу программы заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ, учреждений дополнительного образования, программ общеобразовательных учреждений «Физическое воспитание учащихся 1-11 классов» (рекомендованы Главным управлением развития общего среднего образования Министерства образования Российской Федерации, 1996 год) и основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

В данной программе представлены модель построения системы многолетней подготовки, план построения учебно - тренировочного процесса, тренировочные занятия разной направленности. В документах определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы, вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по боксу, направленную на гармоническое развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники бокса, волевых и морально-этических качеств личности, формирования потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; медико-восстановительные мероприятия; тестирование и медицинский контроль; участие в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах (летний лагерь); дистанционная форма обучения - осуществляется при необходимости при помощи платформы ZOOM, почтовых сервисов, мессенджера WhatsApp, социальных сетей «В Контакте» и «Instagram».

Особенностью планирования программного материала является сведение максимально возможных параметров нагрузок, средств и методов тренировки и контроля в одну принципиальную схему годичного цикла тренировки.

Расписание занятий составляется администрацией МБОУДО ЦДТ «Олимп» по представлению педагога в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха обучающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки боксеров: теоретическую, физическую, технико-тактическую, психологическую и соревновательную. Представлены разделы, в которых раскрывается содержание восстановительных мероприятий, проводимых в ЦДТ «Олимп» в обязательном порядке, в пределах объема учебных часов, в зависимости от года обучения,

перечень основных мероприятий по воспитательной работе, а также контрольные и переводные нормативы по годам обучения.

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 возможностей и благ.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Боксер, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свою спортивную школу, клуб, свой город, страну на соревнованиях любого ранга.

Целью программы является физическое воспитание, формирование физической культуры личности, гармоничное развитие обучающихся, повышение качества технической и тактической подготовки начинающих спортсменов.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих задач:

- осознание роли бокса в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- усвоение практических основ бокса и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно - ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни,
- физическое совершенствование и самовоспитание;
- овладение системой практических умений и навыков обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизиологических способностей, качеств и свойств личности;
- приобретение опыта творческого использования полученных знаний для достижения жизненных и спортивных целей;
- создание условий для развития личности ребенка;

- развитие мотивации личности ребенка к познанию;
- обеспечение эмоционального благополучия ребенка;
- приобщение обучающихся к общечеловеческим ценностям;
- профилактику асоциального поведения;
- создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, самореализации личности обучающегося, его интеграции в системе мировой и отечественной культур;
- целостность процесса психического и физического, умственного и духовного развития личности ребенка;
- укрепление психического и физического здоровья детей;
- взаимодействие тренера-преподавателя с семьей;
- обеспечение четкой, хорошо организованной системы отбора способных юных спортсменов для будущей их специализации в избранном виде спорта;
- формирование у детей устойчивого интереса к избранному виду спорта и здоровому образу жизни;
- воспитание у спортсменов трудолюбия, дисциплины, морально-волевых и других социально значимых качеств;
- привитие детям навыков личной гигиены;
- четкой организации учебно-тренировочного процесса, использованию данных науки и передовой практики как важнейших условий совершенствования спортивного мастерства;
- формирование волевых качеств обучающихся сохранения и здоровья;
- овладение занимающимися необходимыми теоретическими знаниями (в соответствии с требованиями программ) как важному фактору повышения качества и продуктивности занятий избранным видом спорта, так и для общего развития личности;
- обучение детей основам технико-тактическим приемам бокса;
- вовлечение детей, находящихся в трудной жизненной ситуации к занятиям спортом;
- привлечение детей слабослышащих и глухих к занятиям спортом;
- овладение учащимися широким набором двигательных умений и навыков и осуществлению их всестороннего физического развития;
- повышение спортивного мастерства юных спортсменов;
- подготовка каратистов высокого класса для сборных команд ;
- систематическое проведение спортивных соревнований и активное участие обучающихся в соревнованиях в качестве участников и судей;
- привлечение родительского актива к регулярному участию в организации учебно-воспитательной работы школы.

В программе представлены модель построения системы многолетней подготовки, примерные планы построения тренировочного процесса по годам обучения, варианты недельных микроциклов тренировочных занятий различной направленности. Определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.

Данная программа учитывает современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки, которые включают в себя количественные рекомендации по группам обучающихся, общефизической подготовке, специально-физической, технико-тактической и теоретической подготовке, систему участия в соревнованиях, инструкторскую и судейскую практику по годам обучения для каждого этапа многолетней подготовки. Учебный материал по основным видам подготовки, его распределение по

годам обучения и в годичном цикле, рекомендации по объему тренировочных и соревновательных нагрузок, содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, организации медико-педагогического и психологического контроля и управления.

Особое внимание уделено контрольно-переводным и квалификационным нормативам по годам обучения, что позволит в свою очередь поднять на более научно-обоснованный подход к подготовке юных спортсменов.

Результаты определяются на основе диагностики развития физических качеств через разработанные контрольные нормативы.

Прогнозируемый результат.

По общей физической подготовке:

В течение года в соответствии с планом годичного цикла сдавать контрольные нормативы, соответствующие возрасту и году обучения (контрольные нормативы представлены в нормативной части программы).

По специальной физической подготовке:

Выполнение на оценку специальных упражнений боксера и сдача контрольных нормативов в соответствии с требованиями года обучения.

По технико-тактической подготовке:

Знать и уметь выполнять основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом.

Выполнить на оценку прием, защиту, контрприем, комбинации технических действий в соответствии с программным материалом каждого года обучения.

Уметь проводить учебный и соревновательный бой с выполнением заданий и установок тренера.

По психологической подготовке:

Соблюдение режима дня. Ведение дневника самоконтроля.

Выполнение упражнений различной трудности, требующих проявления волевых качеств.

По теоретической подготовке:

Знать и уметь применять на практике программный материал, соответствующий году обучения.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы.

Основными формами подведения итогов реализации программы являются:

- стабильность состава занимающихся и посещаемость занятий;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств;
- уровень освоения знаний гигиены и самоконтроля.
- участие в показательных выступлениях;
- результаты при участии в соревнованиях;

Минимальный возраст зачисления учащихся 12 лет.

Срок реализации программы 3 лет.

Формы и способы фиксации результатов:

- мониторинг достижений учащихся (листы, протоколы мониторинга);
- портфолио достижений учащихся.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН ИЗУЧЕНИЯ МАТЕРИАЛА ПО ПРОГРАММЕ «БОКС-ПАТРИОТ»

2.1. Учебный план изучения материала для 1-го года обучения

№	Темы занятий	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Комплектование и формирование групп	4	4	-
2	Вводное занятие	2	2	-
3	Теоретическая подготовка	6	6	-
4	Общая физическая подготовка	60	10	50
5	Специальная подготовка	30	10	20
6	Технико-тактическая подготовка	30	10	20
7	Интегральная подготовка (спарринги)	8	4	4
8	Аттестация учащихся	4	-	4
Итого часов		144	46	98

2.2. Учебный план изучения материала для 2-го года обучения

№	Темы занятий	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие	2	2	-
2	Теоретическая подготовка	10	10	-
3	Общая физическая подготовка	56	6	50
4	Специальная физическая подготовка	30	10	20
5	Технико-тактическая подготовка	34	12	22
6	Интегральная подготовка (спарринги)	8	4	4
7	Аттестация учащихся	4		4
Итого часов		144	44	100

2.3. Учебный план изучения материала для 3-го года обучения

№	Темы занятий	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие	2	2	-
2	Теоретическая подготовка	10	10	-
3	Общая физическая подготовка	44	4	40
4	Специальная физическая подготовка	40	10	30
5	Технико-тактическая подготовка	30	10	20
6	Интегральная подготовка (спарринги)	12	6	6
7	Аттестация учащихся	6	-	6
Итого часов		144	42	102