

Особенности проектирования и реализация ДООП «Бокс»




*Кзаков Александр Сергеевич,
педагог дополнительного образования
МБУ ДО «ЦРДМ» г. Смоленска*

Немного о себе

- ▶ С 7 лет начал заниматься спортом.
- ▶ 5 лет- занятия борьбой. Самбо, дзюдо. Затем познакомился с боксом.
- ▶ В 17 лет получил травму позвоночника. В результате стал «инвалидом-колясочником».
- ▶ 1998-2003 гг. учился в институте в Смоленском государственном институте физической культуры, специализация – «Технология спортивной подготовки избранного вида спорта (борьба дзюдо).
- ▶ В 1998 г. основал спортивный клуб «Ровесник» (п. Миловидово). Клуб работает до сих пор (30 обучающихся).



Почему бокс?

- ▶ Бокс – основа рукопашного боя.
 - ▶ Бокс технически доступен для меня, могу показать и объяснить приемы бокса.
 - ▶ Классический вид ведения рукопашного боя.
 - ▶ Просто нравится.
- 

ДООП физкультурно-спортивной направленности «БОКС»

- С 2000 года.
- Каждый год программа видоизменяется.
- Возраст обучающихся – с 7 до 18 лет.



Актуальность

Бокс – мужественный и увлекательный вид спорта, представляющий одно из важных средств всестороннего развития личности. Большой спрос среди детей и подростков.

Бокс формирует в человеке уверенность в себе, умение преодолевать трудности и добиваться поставленной цели, учит порядочности и благородству.

Бокс не командный вид спорта, поэтому программа «Бокс» направлена на развитие лучших индивидуальных качеств обучающихся.

Учебный план программы и его содержание разработаны для **групп начальной, основной подготовки и группы совершенствования**

Уровень освоения учебного материала:

Модуль «Азбука бокса» – **стартовый.**

Модуль «Школа бокса» – **базовый.**

Срок обучения по программе: 1 год (108 ч, 36 недель).

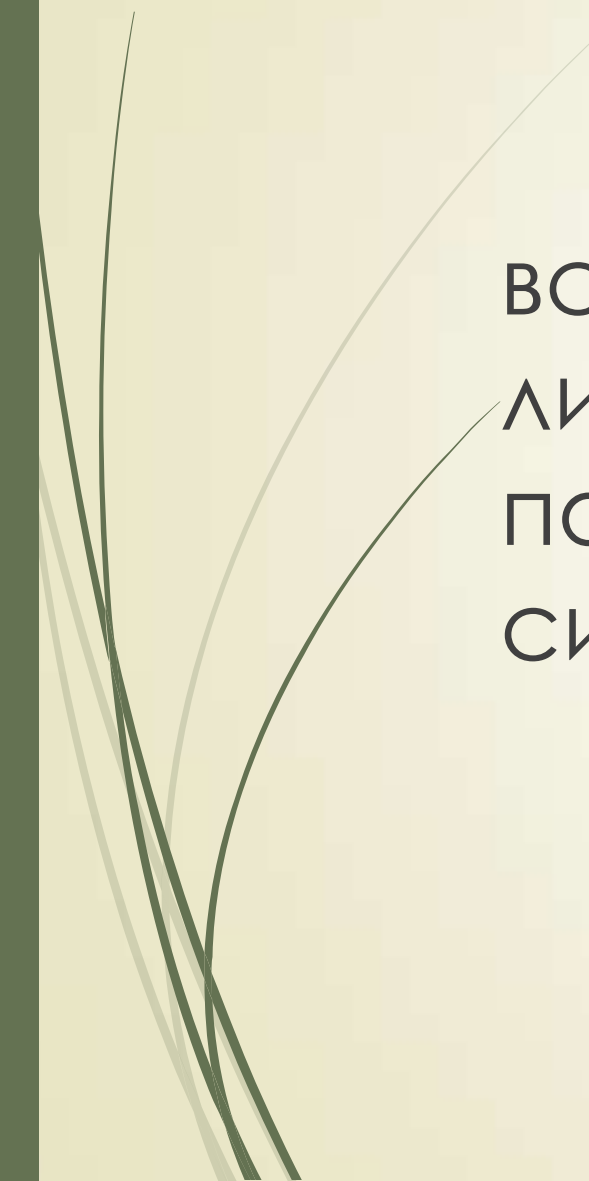
Режим занятий: 3 раза в неделю по 1 академическому часу.





Цель программы:

всестороннее физическое и личностное развитие обучающихся посредством привлечения к систематическим занятиям боксом.



Модуль «Азбука Бокса»

- ▶ Группа начальной подготовки
- ▶ Группа основной подготовки
- ▶ Группа совершенствования



Модуль «Школа Бокса»

- ▶ Группа начальной подготовки
- ▶ Группа основной подготовки
- ▶ Группа совершенствования



Результаты программы

- ▶ 2 кандидата в мастера спорта
- ▶ 6 спортсменов 1 разряда
- ▶ Участие в соревнованиях различного уровня (городские, областные, ЦФО)



Результаты программы

- Более 500 обучающихся за все время работы
- Профессиональный выбор: Никитин А.В., подполковник спецназа «Феникс», офицеры спецназа 25 отряда (Краповые береты)
- Академия физической культуры, военная академия – 15 чел.




Чему помогает бокс



- ▶ умение управлять эмоциями, потребность в выражении себя в спорте
- ▶ терпение, воля, настойчивость, умение контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций



Чему помогает бокс

- ▶ целеустремленность, ответственность, сознательность, бережливость, трудолюбие
 - ▶ установки, убеждения, взгляды, ценностные ориентации и ценностные отношения к делу, людям, товарищам, к себе, уважительное отношение к спорту
- 

Вместо заключения

