

Управление образования администрации
Новоалександровского муниципального округа Ставропольского края
муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа»

ПРИНЯТА
на педагогическом совете
МБУДО «Спортивная школа»

Протокол от 30.08.2024г. №5

УТВЕРЖДАЮ

Директор
МБУДО «Спортивная школа»
И.Н. Смоляков



Приказ от 30.08.2024 № 211

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«БОКС»**

Уровень программы: стартовый (ознакомительный базовый)

Возрастная категория: от 7 до 18 лет

Состав группы: 25 человек

Срок реализации: 1 год

ID-номер Программы в Навигаторе: 35037

Авторы-составители:

тренер-преподаватель
по боксу: Логачев Д.М.
инструктор-методист:
Лях В. В.

Ставропольский край,
г. Новоалександровск, 2024

СОДЕРЖАНИЕ:

№ п/п	Наименование тем и разделов
Раздел I. «Комплекс основных характеристик программы: объем, содержание, планируемые результаты»	
1	Пояснительная записка
1.1	Направленность программы
1.2	Актуальность
1.3	Отличительные особенности и новизна программы, практическая значимость программы
1.4	Адресат программы
1.5	Основные формы занятий
1.6	Цели и задачи программы
1.7	Содержание программы (учебно-тематический план)
1.8	Практический раздел
1.9	Теоретический раздел
1.10	План теоретической подготовки
1.11	Этап общеразвивающей подготовки
1.12	Требования техники безопасности в процессе реализации Программы
1.13	Планируемые результаты обучения по программе
Раздел II. «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации»	
2.1	Календарный учебный график
2.2	Условия реализации программы
2.3	Наличие информационных и кадровых условий
2.4	Формы аттестации/контроля
2.5	Медицинское обследование
2.6	Воспитательная работа и психологическая подготовка
2.7	Восстановительные средства и мероприятия
2.8	Методическая часть учебной программы
2.9	Наличие информационных и кадровых условий
2.10	Список литературы

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка.

На современном этапе общественного развития главенствующее значение имеет формирование здоровой, социально активной и гармонически развитой личности.

Реализация дополнительных общеобразовательных программ физкультурно-спортивной направленности требует использование многообразия методов и технологической работы, направленных на получение качественно новых услуг дополнительно образования, создание оптимальных условий для достижения ожидаемых результатов в обучении, воспитании, развитии обучающихся, удовлетворения их индивидуальных возможностей, потребностей, интересов раскрытия личного потенциала.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Бокс» (далее - Программа) рассчитана на 1 год обучения, позволяет обучающимся детально и более изучить избранный вид спорта.

Программа включает в себя здоровьесберегающие технологии, которые создают максимально возможные для сохранения, укрепления и развития эмоционального, интеллектуального и физического здоровья обучающихся (условия обучения при отсутствии стресса, адекватности требований, методик обучения и воспитания; рациональная организация образовательного процесса, двигательного режима в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями обучающихся и гигиеническими требованиями; создание благоприятного эмоционально - психологического климата).

Бокс - контактный вид спорта, единоборство, в котором спортсмены наносят друг другу удары кулаками в специальных перчатках. Рефери контролирует бой, который длится от 3 до 12 раундов. Победа присваивается в случае, если соперник сбит с ног и не может подняться в течение десяти секунд (нокаут) или если он получил травму, не позволяющую продолжать бой (технический нокаут). Если после установленного количества раундов поединок не был прекращён, то победитель определяется оценками судей.

В основу учебной программы заложены нормативно -правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ и основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана в соответствии с законодательством Российской Федерации:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее - ФЗ № 273).
2. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.
3. Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации";
4. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
5. Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017г. №816«Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ.
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648 -20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи""
7. Краевые методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ.

Программа является основным инструментом, определяющим направленность и содержание учебного и воспитательного процессов в Учреждении.

Направленность образовательной программы

Дополнительная общеразвивающая программа «Бокс» имеет физкультурно-спортивную направленность и нацелена на приобретение теоретических, практических навыков в боксе, а также на укрепление здоровья и правильное физическое развитие детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, организацию их свободного времени.

Актуальность, новизна, педагогическая целесообразность

Актуальность программы заключается в том, что она нацелена на решение задач, определенных в Стратегии развития воспитания в Российской Федерации, направленных на физическое воспитание и формирования культуры здоровья, формирования у подрастающего поколения ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни.

Новизна программы состоит в том, что она разработана с учётом современных тенденций в образовании по принципу поэтапного освоения материала, что максимально отвечает запросу социума на возможность выстраивания ребёнком индивидуальной образовательной траектории, а также интеграции с подготовкой обучающихся к сдаче нормативов ВФСК ГТО, который предусматривает не только единство теоретической и физической подготовки обучающихся, но и преследует решение воспитательных задач (в том числе патриотических), направленных на формирование целеустремленной и всесторонне развитой личности ребенка, практикующей здоровый образ жизни.

Педагогическая целесообразность заключается в том, что программа охватывает всю систему подготовки боксеров, а именно: техническую, физическую, психическую, тактическую, теоретическую, воспитательную работу с юными боксерами; средства и методы восстановления их работоспособности; средства и методы контроля за состоянием спортсменов, подготовку их к инструкторской и судейской деятельности, планирование подготовки.

Соотношение времени, отводимого на отдельные виды подготовки, объёмы, могут изменяться в зависимости от конкретных обстоятельств, главным образом от погодных условий, наличия материальной базы, инвентаря, наличия финансовых средств для организации и выезда на соревнования.

Отличительные особенности программы в том, что она рассчитана на более полное изучение, закрепление, совершенствование полученных навыков и расширенное освоение более глубоких приёмов избранного вида спорта.

Адресат программы:

Программа рассчитана на детей в возрасте от 7 до 18 лет. На обучение по дополнительной общеразвивающей программе принимаются дети, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям избранным видом спорта, по личному желанию ребенка и заявлению родителей (законного представителя), при этом предусмотрена сдача контрольно-тестовых упражнений по ОФП и/или СФП с целью отслеживания динамики изменения результатов.

Так как группы являются разновозрастными, в программе предусмотрена возможность занятий по индивидуальной образовательной траектории (по индивидуальному учебному плану). Тренером-преподавателем дается индивидуальная нагрузка в зависимости от возраста, пола и физического состояния учащихся.

Доступность реализации дополнительной общеобразовательной

программы: в программе предусмотрено участие детей с особыми образовательными потребностями: детей с ограниченными возможностями здоровья (отдельные категории обучающихся с ограниченными возможностями здоровья); детей талантливых (одарённых, мотивированных); детей, находящихся в трудной жизненной ситуации.

Уровень программы, объем и сроки Уровень программы – стартовый (ознакомительный)

Максимальный объем тренировочной нагрузки

Максим. кол-во тренировок в неделю	Максим. кол-во тренировок в год	Максим. количество учебных часов в неделю	Количество учебных часов в год
3	138	6	276

Объем программы - 276 учебных часа.

Срок реализации программы - 1 год.

Программа рассчитана на 46 учебных недель и на возможность повторного прохождения данного курса.

Для непрерывной подготовки учащихся в программу включается самоподготовка (до 10%).

Формы обучения

Форма обучения - Очная, заочная с использованием дистанционных технологий.

Режим занятий

Занятия по программе проводятся три раза в неделю по 2 часа.

Учебный час составляет 45 минут.

Численность в объединении 15 -30 человек.

Особенности организации образовательного процесса

Программа курса рассчитана на одногодичное обучение. Занятия проводятся в форме бесед, тренировок и практических занятий, где проводятся внутренние соревнования с разбором действий обучающегося в сложившихся ситуациях. Теоретические и практические занятия проводятся в спортзале.

Теоретические и практические занятия проводятся с использованием наглядных материалов, тренажеров, тестов, тренинг - программ. Тренер воспитывает у обучающихся умение самостоятельно принимать правильные решения, неукоснительно соблюдать правила безопасности соревнований.

1.2. Цель и задачи программы

Цель Программы:

- формирование начальных знаний, культуры здорового, безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся, умений и навыков в боксе для дальнейшего перехода, обучающегося на дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Задачи Программы:

Образовательные (предметные):

- формировать основы знаний, умений в избранном виде спорта;
- создать представления о методике организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом, в частности избранным видом спорта;
- обучить техническим элементам и правилам избранного вида спорта;
- обучить тактическим действиям;
- обучить приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях.

Развивающие (метапредметные):

- развить тактические навыки и умения;
- развить физические и специальные качества;
- расширить функциональные возможности организма;
- создать комфортную обстановку, атмосферу доброжелательности, сотрудничества,

включить в активную деятельность, ситуации успеха.

Воспитательные (личностные):

- формировать организаторские навыки и умения действовать в коллективе;
- воспитать чувство ответственности, дисциплинированность;
- воспитать привычку к самостоятельным занятиям избранным видом спорта в свободное время;
- формировать потребность к ведению здорового образа жизни.

1.3. Содержание программы

№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	6	6	-	Беседа, устный опрос
1.1.	Правила вида спорта бокс	2	2	-	
1.2.	Понятие техники и тактики в боксе	2	2	-	
1.3.	Предупреждение травматизма	1	1	-	
1.4.	Виды бокса	1	1	-	

1.3.1. Учебный план

2.	Общая физическая подготовка	118	-	118	Выполнение нормативов
3.	Специальная физическая подготовка	60	-	60	Выполнение нормативов
4.	Технико - тактическая подготовка	78	8	70	Выполнение нормативов
4.1.	Основные стойки в боксе	14	1	13	
4.2.	Удары в боксе и защита от них	14	1	13	
4.3.	Передвижения в боксе	14	1	13	
4.4.	Обманные (ложные) действия боксера	14	1	13	
4.5.	Психологическая подготовка	8	-	8	
5.	Участие в соревнованиях	6	-	6	Физкультурные и спортивные мероприятия
6.	Контрольно-переводные нормативы	4	-	4	Выполнение нормативов
7.	Медицинское обследование	4	-	4	Медицинский осмотр
Итого:		276	14	262	

Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах и не может превышать 2-х академических часов. С целью большего охвата обучающихся,

максимальный объем тренировочной нагрузки на группу в неделю может быть снижен, но не более чем на 10% от годового объема и не более чем на 2 часа в неделю с возможностью увеличения в каникулярный период.

**Соотношение объемов предметных областей учебного плана
по отношению к общему объему учебного плана**

№ п/п	Предметные области	% соотношение объемов предметных областей учебного плана по отношению к общему объему учебного плана базового уровня программы
1.	Теоретическая подготовка	8
2.	Общая физическая подготовка	40
3.	Специальная физическая подготовка	16
4.	Технико - тактическая подготовка	22
5.	Участие в соревнованиях	6
6.	Контрольно-переводные норм-вы	4
7.	Медицинское обследование	4
	ВСЕГО:	100%

Содержание учебного плана

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке, органически связана с физической, технико - тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность - вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

В данном разделе программы приводится перечень тем теоретических занятий и краткое их содержание.

Теоретическая часть. Знакомство с группой, видом спорта бокс, правилами поведения в спортивной школе, на тренировочных занятиях. Ознакомление обучающихся с целями и задачами программы. Инструктаж по технике безопасности во время занятий и соревнований. Ознакомление с местами проведения занятий.

Ознакомительный уровень подготовки необходим для изучения обучающимися правил гигиены, правил поведения и техники безопасности на тренировочных занятиях. Основное внимание при построении бесед и рассказов должно быть направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта бокс и привлечь к систематическому посещению занятий физической культурой и спортом. Теоретические занятия органически связаны с физической и технической подготовками. Начинающих спортсменов необходимо приучать посещать спортивные соревнования, просматривать фильмы и спортивные репортажи по избранному виду спорта. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной форме. На практических занятиях следует дополнительно разъяснять обучающимся отдельные вопросы техники выполнения упражнений, правил соревнований.

Темы занятий:

- правила бокса;
- понятие техники и тактики в боксе;
- предупреждение травматизма;
- виды бокса.

Тема № 1. Правила бокса

Теоретическая часть. Боксерский поединок разделен на раунды, каждый из которых длится от 3 до 5 минут, в зависимости от уровня поединка (любительский или профессиональный). Между раундами у боксеров есть 1 минута для отдыха.

Если оба соперника отстояли все раунды и нокаута не произошло, то победитель определяется по очкам. Если же и по очкам счет одинаковый, то победителем становится спортсмен, выигравший по очкам большее число раундов. Иногда случаются ничейные результаты. Кроме того, что боксерам запрещено наносить удары любой частью тела кроме кулака, им также запрещено: наносить удары ниже пояса, держать соперника, толкаться, кусаться, плевать и бороться. Список запрещенных приёмов: удар ниже пояса; удар (или опасное движение) головой; удар по затылку; удар по почкам; удар в спину; удар открытой перчаткой (ребром или тыльной стороной, особенно шнуровкой); захват (головы, руки, перчатки, туловища); захват с нанесением удара; низкие наклоны; нажим рукой на лицо соперника; повороты спиной к противнику; толкание противника; использование канатов для нанесения удара; хватание канатов. Ход всего поединка контролирует рефери. Он может наказывать за нарушение правил предупреждением, снятием очков или даже дисквалификацией.

Тема № 2. Понятие техники и тактики в боксе Теоретическая часть. В настоящее время действия боксера делятся на три вида: удары, защиты и контрудары.

Если говорить о классификации и систематике ударов, то по направленности движений к партнеру выделяют: с фронта - прямые и снизу, и с фланга - боковые. Всего насчитывается двенадцать ударов:

1. прямой удар левой в голову;
2. прямой удар правой в голову;
3. прямой удар левой в туловище;
4. прямой удар правой в туловище;
5. боковой удар левой в голову;
6. боковой удар правой в голову;
7. боковой удар левой в туловище;
8. боковой удар правой в туловище;
9. удар снизу левой в голову;
10. удар снизу правой в голову;
11. удар снизу левой в туловище;
12. удар снизу правой в туловище.

Каждый из перечисленных ударов может видоизменяться по длине и направленности. Это зависит от дистанции с какой он наносится. Например, чем ближе находятся боксеры друг к другу, тем короче удары; если это боковой, то угол между плечом и предплечьем меньше. Прямой удар, наносимый с дальней дистанции, достигает цели при вытянутой руке, а со средней - при полусогнутой. В практике нанесения ударов направление движений может изменяться; удар снизу может быть несколько сбоку, боковой - немного снизу, прямой - снизу или сбоку и т. д. Это зависит от положения рук противника, его защиты, дистанции между боксерами, их боевого положения, а также от самого атакующего, который должен страховаться защитами во время своих атак. Такие изменения в направлении ударов приходят с опытом на базе совершенствования технического мастерства.

Что же касается защитных действий то можно отметить следующее. На каждый из трех основных ударов (в туловище и в голову) - прямой, боковой и снизу - может быть несколько защит. Классифицируются защитные действия в зависимости от вида удара и структуры движений (передвижением, руками, туловищем). Защиты передвижением - это защиты шагами назад, в стороны, по кругу, назад в сторону, в сторону по кругу и т. д. Защиты руками - подставки, отбивы, накладки; туловищем - уклоны и нырки. Применяются и комбинированные защиты, допустим, шаг назад с подставкой ладони от удара прямого в голову или уклон с одновременной страховкой головы тыльной поверхностью открытой

кисти и др. В практике бокса насчитывается 36 основных защит, каждая из которых может быть выполнена различными способами. Так, уклоны могут быть назад и в стороны, в сторону назад; нырки - вниз, вниз - по кругу и т. д. Все зависит от дистанции, направленности удара, исходных положений для контратаки и ряда тактических замыслов боксера, применяющего защиту. Нужно отметить, что наиболее сложными являются приемы защиты туловищем.

Под тактикой бокса следует понимать искусство применения технических средств с учетом своих технико-тактических, морально-волевых и физических возможностей в бою с разными по стилю и манере противниками. Тактика находит свое выражение в атаках и контратаках: умелом использовании способов вызова на атаку, применения защит с последующими активными действиями в ложных действиях для ведения в заблуждение противника, нарушения его планов.

Тактическая зрелость боксера определяется его боевым опытом. Чем больше он имеет встреч с опытными и сильными боксерами, тем выше его тактическое мастерство.

По тактической направленности действия боксера можно распределить на три группы:

1. подготовительные действия;
2. наступательные;
3. оборонительные.

Подготовительные действия включают в себя:

- ознакомление с уровнем мастерства противника, его стилем и манерой ведения боя;
- сокрытие своих замыслов с помощью обманных действий;
- анализ и оценку действий противника, его стиля и манеры ведения боя, физической подготовленности, смелости и решительности, умения проводить обманные действия, применения излюбленных приемов и поведения после полученного удара, а также после удачно проведенной им комбинации;
- с помощью маневрирования создания положений, удобных для собственных атак и контратак и не удобных для противника, умение держать его на нужном расстоянии;
- выяснение реакции противника на активные ложные действия (не открывает ли уязвимые места для удара, пытается ли контратаковать, принимает ли ложные действия за правдивые, и т. д.);
- определение скоростно-силовых данных противника.

Подготовительные действия осуществляются при помощи большой маневренности, атаками и контратаками одним, двумя и сериями ударов, защитами и т. д. Следует иметь в виду, что противник ставит такие же задачи и также активно их решает.

Наступательные действия находят свое выражение в атаках и контратаках. Контратаки, в свою очередь, могут быть встречные, ответные и повторные на контратаку противника.

Атака - это лучшее тактическое средство единоборства для достижения победы. Но атакующий может рассчитывать на успех только в том случае, если проводит атаку своевременно и неожиданно для противника.

Тактические замыслы могут предусматривать также оборонительные действия. При быстрых атаках сериями ударов обороняющийся стремится надежно прикрыть голову руками, с тем, чтобы своими несколько пассивными действиями несколько утомить противника. Выполняя задачу уклонами и нырками, он выясняет, в каких местах открывается атакующий противник. После получения сильного удара боксер стремится выйти из боя или войти в ближний бой и блокировать противника пассивными действиями, чтобы отдохнуть, прийти в себя, собраться, подготовиться и выбрать момент, когда противник будет в неудобном положении, и самому атаковать. Оборонительные действия применяют и для того, чтобы притупить бдительность противника, который приобретает уверенность и вместе с тем неосторожность.

К оборонительным действиям относятся и контрудары без последующего развития наступления, с тем, чтобы остановить противника, который непрерывно атакует. Атакующий принимает "глухую" защиту, внимательно следит за действиями противника и в момент его раскрытия наносит один или два сильных удара в открытые места.

Оборонительные действия разделяют на непреднамеренные и преднамеренные. Непреднамеренные действия обороны возникают, когда боксер застигнут врасплох. В этом случае защита выполняется почти произвольно, с минимальным контролем сознания, как непосредственная реакция на неожиданно нанесенный удар или несколько ударов.

Преднамеренные - это управляемые защитные действия против ударов, заранее подготовленные. При выполнении преднамеренных защит боксер должен быть бдительным. Противник может провести обманные действия и вместо ожидаемого удара левой рукой нанесет правой.

В том и другом случае оборона не должна занимать много времени. Так как чисто защитные действия очков боксеру не приносят.

Но конечно главной задачей тактической подготовки боксера является правильное планирование боя и реализация плана. План боя боксер составляет вместе с тренером, основываясь на сведениях о противнике. Его стиле и манере ведения боя (одни боксеры действуют в очень быстром темпе, чтобы набрать побольше очков, постоянно наступают; другие придерживаются только дальней дистанции; третьи стремятся вести бой на ближней дистанции; есть боксеры с сильным ударом, рассчитывающие на победу нокаутом; быстрые “контровики” выжидают атаки, чтобы контратаковать; левши действуют в правостороннем положении). При всем этом самый опасный противник - это боксер, умеющий вести бой во всех дистанциях, активный, быстрый подвижный.

Тема № 3. Предупреждение травматизма

Теоретическая часть. В зависимости от условий и организации занятий обучение осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, обучающихся.

1. Общие требования безопасности

1.1. К учебно-тренировочным занятиям допускаются занимающиеся только после ознакомления с правилами техники безопасности и имеющие медицинский допуск к занятиям в спортивной школе.

1.2. При проведении занятий по боксу соблюдать правила поведения, расписание учебно-тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении учебно-тренировочных занятий должны быть подготовлены средства для оказания необходимой первой доврачебной помощи, а также медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

1.4. О несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который должен оказать первую помощь пострадавшему и сообщить об этом администрации учреждения.

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Приготовить перед учебно-тренировочным занятием спортивную форму и необходимый личный инвентарь.

2.2. Внимательно прослушать инструктаж по технике безопасности и задачи на данное учебно-тренировочное занятие.

2.3. Сделать разминку.

2.4. Начинать работу по команде тренера-преподавателя.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. Входить в спортивный зал (спортивную площадку) только с разрешения тренера-преподавателя.

3.2. Внимательно слушать и выполнять все команды и сигналы тренера - преподавателя.

3.3. При выполнении силовых упражнений или работе на тренажерах обеспечить подстраховку товарищей.

3.4. Соблюдать дисциплину и порядок.

4. Требования безопасности по окончании учебно-тренировочных занятий.

- 4.1. Не покидать место тренировки без разрешения тренера-преподавателя.
- 4.2. Убрать в отведённое место для хранения спортивный инвентарь.
- 4.3. Снять спортивную форму и принять душ.
5. Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях.
- 5.1. При появлении усталости и переутомления сообщить об этом тренеру - преподавателю.
- 5.2. При судорогах не теряться и позвать на помощь.
- 5.3. При получении травмы немедленно сообщить тренеру-преподавателю.
- 5.4. При появлении посторонних запахов, задымлении, возгорании или возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством тренера-преподавателя покинуть место проведения занятий через запасные выходы согласно плану эвакуации.

Тема № 4. Виды бокса

Теоретическая часть. Бокс претерпел изменения в некоторых странах. Существует несколько видов бокса. Классическим считается английский, изначально. Спортсмены дрались без перчаток и шлемов. Разрешалось использовать подножки, захваты и удары локтями. Сейчас соревнования с такими правилами противозаконны и часто проходят подпольно.

Французский бокс или «Сават» разрешает удары как руками, так и ногами. Причем использовать можно только удары стопой. Бить ниже пояса дозволено. Все спортсмены выходят на поединки в ботинках, комбинезоне без рукавов и в перчатках. Французский бокс достаточно популярен. В федерацию «Савата» входят 59 стран, среди которых есть и Россия.

Тайский бокс (муай-тай) стал отдельной разновидностью бокса. Он произошел от древнего тайского боевого искусства. Здесь разрешено использовать все части тела. «Тайцам» можно наносить удары кулаками, ступнями, голеньями, локтями и коленями. В Таиланде этот вид спорта стал популярным в XVI веке. После того как «тайцы» в XX веке одержали несколько побед над представителями других видов спорта муай-тай прославился на весь мир. Нынешние бойцы смешанных единоборств активно используют приемы, позаимствованные в тайском боксе.

Кикбоксинг зародился в Америке в 60-х годах прошлого века. Автором термина «кикбоксинг» является Чак Норрис. Он включает в себя элементы английского бокса, каратэ, тхэквондо и тайского бокса. Здесь существуют достаточно жесткие правила. Необходимо нанести не менее 6 ударов ногами за раунд. Из экипировки используются: шлем, специальные перчатки для кикбоксинга, капа, «ракушка» для паха, накладки на голени и приспособления для защиты стопы. Поединок длится 3 раунда по 3 минуты. Ничья может быть объявлена, когда оба спортсмена падают. Кикбоксинг разделяется на американский и японский. Причем зрителям больше нравится второй вид, так как он зрелищнее.

Женский бокс был под запретом во многих странах на протяжении всего прошлого столетия. Впервые поединок по правилам бокса среди женщин провели на Олимпийских играх 1904 года. Этот бой имел статус демонстрационного. С 2009 года женский бокс включен в официальную программу ОИ. Здесь также есть разделение на профессионалов и любителей. Но, в отличие от классического бокса, в женском главная цель - голова оппонента. По телу наносится наименьшее количество ударов. Это объяснено особенностями женского организма.

Общая физическая подготовка

Практическая часть. Общая физическая подготовка повышает функциональные возможности организма, способствует разностороннему физическому развитию и укреплению здоровья, улучшает физические качества и двигательные возможности обучающихся, расширяет запас движений, способствует более быстрому и качественному освоению специальных навыков, укреплению организма. В этих целях в тренировочные занятия включаются упражнения на развитие силы, быстроты, гибкости, ловкости, скоростных качеств, общей выносливости. Общеразвивающие упражнения должны быть направлены на всестороннее физическое развитие обучающихся: равномерное развитие мышечной системы, укрепление опорно-двигательного аппарата координации движений и умений сохранять равномерное, а также улучшение функции сердечно-сосудистой системы и органов дыхания. Физические упражнения усиливают кровообращение в мышцах, которые подвергаются в данный момент

нагрузке, способствуют увеличению мышечной силы, помогают восстановить или увеличить объем движения в суставах.

Упражнения без предметов и с предметами.

Для рук. Движения руками в различных плоскостях и направлениях в различном темпе. В различных положениях (стоя, сидя, лежа) одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и запястных суставах (сгибание и разгибание, отведение и приведение, маховые и круговые движения). В упоре лежа сгибание рук, отталкивание и др. Упражнения с эспандером и эластичной резиной.

Для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных стойках наклоны вперед, в стороны, назад. Круговые движения туловищем. В положении лежа лицом вниз — прогибание с различными положениями и движениями руками и ногами. Из положения лежа на спине 18 — поднимание рук и ног поочередно и одновременно, поднимание и медленное опускание прямых ног, поднимание туловища, не отрывая ног от пола. В различных стойках — наклоны вперед, в стороны, назад с различными положениями и движениями руками, с использованием отягощений (предметов). Круговые движения туловищем. В положении лежа лицом вниз прогибание с использованием отягощений. Из положения лежа на спине, ноги закреплены, поднимание туловища.

Для ног. Из основной стойки — различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на двух и одной ноге. Маховые движения, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями, поднимание на носки. Различные прыжки и многоскоки на месте и в движении на одной и двух ногах. Прыжки через гимнастическую скамейку на месте и с продвижением вперед в равномерном и переменном темпе.

Круговые движения плеч. Руки в стороны параллельно полу. Пальцы вытянуты. Совершаются небольшие круги пальцами, вращая руки в плечевых суставах. Постепенно необходимо увеличивать круги, затем уменьшайте их. Повторяется три раза в одном направлении и три раза в другом, каждый раз опуская руки по бокам в перерыве.

Специальная физическая подготовка (СФП)

Практическая часть. СФП направлена на выполнения специальноподготовительных упражнений, которые способствуют не только овладению техникой упражнений, но и созданию условий для повышения функциональных возможностей, а также упражнений, непосредственно влияющих на обеспечение функциональной подготовки к ведению соревновательной борьбы. Скоростно-силовая подготовка:

- упражнения с набивными мячами (броски и передачи на скорость);
- прыжковые упражнения (выпрыгивания, перепрыгивания через препятствия, прыжки со скакалкой);
- отжимания, подтягивания, поднимание туловища из положения лёжа и другие упражнения с максимальной скоростью; выполнение тех же упражнений с небольшими отягощениями;
- подводящие и соревновательные упражнения;
- технико-тактические задания, выполняемые с высокой скоростью.

Двигательно-координационная подготовка:

- выполнение технических элементов на точность;
- выполнение с места и в передвижении (ударные технические действия - лапы, подушки, макивары);
- подводящие упражнения;
- выполнение целевых упражнений с соблюдением параметров движений;
- технические упражнения с внесением усложнений в их выполнение;
- подвижные игры, игровые и соревновательные задания.

Воспитание простой и сложной двигательной реакции:

- выполнение технико-тактических заданий с обусловленным режимом выполнения;
- воспитание двигательной реакции при выполнении ударных действий по лёгким предметам в усложнённых условиях;
- создание фрагментов соревновательных ситуаций;

- подвижные и спортивные игры и игровые задания.

Воспитание специальной гибкости:

- специально-подготовительные упражнения для повышения суставной подвижности (растягивания, махи, шпагаты и полушпагаты, наклоны из различных седов, мосты, движения в тазобедренных суставах с постепенным повышением амплитуды движений);
- акробатические упражнения;
- упражнения на гибкость для позвоночника; различные варианты растягивающих упражнений с фиксацией позы.

Воспитание специальной выносливости:

- технико-тактические задания с элементами силовых упражнений (на сопротивление);
- подвижные игры, игровые и соревновательные задания.

Применение средств общей физической подготовки ставит основной задачей укрепление здоровья, общего физического развития занимающихся, укрепление мышц, несущих основную нагрузку, развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, общей и специальной выносливости, координации движений.

Средства и упражнения общей физической подготовки должны составлять неотъемлемую часть каждого занятия.

Подбор, содержание и дозировка упражнений зависят от уровня физического развития занимающихся, задач тренировочного периода, уровня физической подготовленности, возраста занимающихся и наличия материальной базы.

Строевые упражнения

Построения и перестроения на месте. Повороты на месте и в движении. Размыкание в строю. Ходьба и бег в строю.

Элементы акробатики: Кувырки вперёд, назад, в стороны. Стойка на лопатках на голове, стойка на руках у стены с помощью партнёра. Мост из положения лёжа на спине и из положения стоя с опусканием назад (через стойку на руках или с помощью партнёра).

Упражнения с гимнастическими палками: наклоны и повороты туловища (стоя, сидя, лёжа) с различными положениями палки (вверх, вниз, вперёд, за головой, за спиной) перешагивание и перепрыгивание через палку. Круги и выкруты, упражнения с сопротивлением партнёра.

Упражнения с медицинболами: броски мяча руками из-за головы через голову, между ног.

Броски и ловля мяча по кругу и с партнёром из различных положений. Соревнование на дальность броска одной, двумя руками и др.

Упражнения на формирование правильной осанки

Эти упражнения должны включаться в занятия всех групп занимающихся, так как в процессе занятий боксом могут развиваться различного рода искривления позвоночного столба, а постоянное напряжение мышц передней части тела и расслабление мышц спины способствуют развитию патологии позвоночника. Для борьбы с этим применяются следующие упражнения:

- И.п. ладони за голову, локти вперёд - разводя локти в сторону и выпрямляя спину подняться на носки (вдох), возвратиться в исходное положение (выдох);
- И.п. руки вверх, пальцы «в замок» - подняться на носки, поворачивая ладони вверх (вдох) - возвратиться в исходное положение (выдох);
- И.п. руки согнуты и соединены за спиной ладонями наружу - энергично разогнуть их максимально отвести назад ладонями внутрь с одновременным подниманием на носки и прогибанием в грудной части (вдох) - вернуться в исходное положение (выдох); И.п. держась за рейку гимнастической стенки, стоя к ней спиной. Подняться на носки прогнувшись в грудной клетке, голова назад (вдох), вернуться в исходное положение (выдох);
- И.п. лёжа на животе, руки в стороны - прогнуться, отводя руки и голову назад. Согнуть руки к плечам сводя лопатки. Руки вытянуть вперёд, - поднять левую руку и правую ногу вверх, прогнувшись в пояснице, голову назад. Сменять руку и ногу. Взявшись за голеностопы - прогнуться в пояснице, напрягая руки и ноги.

Весьма эффективны в борьбе с патологией позвоночника упражнения с гимнастической палкой.

Для укрепления мышц спины рекомендуются следующие упражнения: наклоны вперёд со штангой на плечах, либо с гантелями у плеч; разведение прямых рук с гантелями в стороны - вверх из положения согнувшись вперёд; лёжа передней частью бёдер на скамейке («козле», «коне») пятки фиксированы - сгибание и разгибание туловища; стоя с боку «козла» («коня») лечь грудью на него и охватить его руками - поднимание ног вверх

- назад; повороты туловища со штангой в руках; стоя на небольшом возвышении - подъём гири с пола, сгибая и выпрямляя туловище и т.п.

Упражнения в равновесии

Упражнения на полу на уменьшенной опоре, на гимнастической скамейке, на бревне. Усложнение упражнений путём уменьшения площади опоры, повышение высоты снаряда, изменение исходных положений при движении по уменьшенной опоре. Передвижение по уменьшенной опоре с различными дополнительными движениями руками, ногами, туловищем. Передвижение по качающейся опоре. Передвижение по уменьшенной опоре с изменением скорости с поворотами и с предметами в руках. Передвижения вперёд на фоне раздражений вестибулярного анализатора с помощью вращений головой, туловищем. Прыжки в глубину с поворотами, прыжки в глубину с различными движениями руками, прыжки из различных исходных положений, прыжки в воду с закрытыми глазами или поясе. Поднимание на носки, передвижения, приседания с партнёром на плечах, передвижения с гирями 16-24 кг. в руках.

Упражнения для развития быстроты

Приводимые упражнения способствуют не только развитию специальной скорости нанесения ударов и передвижений, но и решают задачу борьбы с возможным образованием скоростного барьера у занимающихся.

Выполнение ударов с гантелями в руках и без них. Чередование серий бросков медицинбола и нанесение ударов. Проведение боя с «тенью» в утяжелённой обуви и сразу без неё. «Салки» ногами (руки давят на плечи партнёрам). Передвижение в паре, при условии сохранения назначенной дистанции одним из партнёров. Быстрое выполнение защит или ударов на сигнал тренера (свисток, хлопок, и т.п.). Бой с партнёром в перчатках и без них на удлинённой дистанции (не боевой). Нанесение серий ударов в максимальном темпе в течение 15 сек через 30 сек работы в спокойном темпе. Защита отклонами и уклонами от одиночных ударов, выполняемых в максимальном темпе, то же от двойных ударов. Совершенствование технико-тактических комбинаций с быстрым переходом от защитных действий к атакующим и наоборот. Выполнение быстрых и легких контратакующих ударов. Нанесение серий ударов в максимальном темпе на ближней дистанции. Условный бой с партнёром с установкой на быстроту (обыгрывание противника), то же в утяжелённых перчатках. Нанесение быстрых ударов по «лапам» в момент «появления цели». Нанесения ударов в максимальном темпе по пневматической груше, по пунктболу (одиночных и серийных).

Упражнения для развития выносливости

Развитие специальной выносливости боксёров базируется на упражнениях общей физической подготовки. Наиболее эффективны движения видов спорта, схожих по структуре с боксом: легкоатлетические виды (метание, толкание, различные виды бега), тяжёлая атлетика, лыжный спорт, плавание, велоспорт. Среди спортивных игр наиболее приемлемы гандбол, баскетбол, регби, причём направленное развитие выносливости предусматривает доведение времени игры до 1,5 часов и более.

Упражнения по развитию специальной выносливости в боксе решают задачи развития аэробных и анаэробных возможностей занимающихся.

Для развития преимущественно аэробных возможностей применяются следующие упражнения: многораундовая работа на пневматической груше; непрерывное нанесение лёгких ударов по грушам, не давая ей опуститься до вертикали; многораундовая работа на мешке; ведение тренировочных боёв в условиях удлинённых раундов; нанесение непрерывных серий ударов, стоя в воде (до плечевых суставов); многораундовое выполнение прыжков со скакалкой.

Развитие анаэробных способностей, лежащих в основе специальной выносливости боксёров,

производится в условиях кислородного голодания и при создании большого кислородного долга, исключая возможность его быстрой ликвидации (в процессе тренировки).

С этой целью применяются следующие упражнения : многораундовая работа с партнёром в условиях сокращённых интервалов отдыха и без перерывов в работе; чередование спринтерских рывков и ускорений с ведением боя с «тенью»; нанесение ударов с задержками дыхания ; нанесение серий ударов при погружении в воду на фоне утомления (после кросса); ведение условного боя в высоком темпе, быстро передвигаясь по рингу и стараясь загнать противника в угол, или прижать его к канатам; ведение многораундового (до 10 раундов) вольного боя с частой сменой партнёров в условиях сокращённых интервалов отдыха и без перерывов.

Условия среднегорья, отличающиеся пониженным содержанием кислорода, являются благоприятной средой для развития специальной выносливости боксёров.

Упражнения для развития ловкости

Развитие ловкости у боксёров может идти как при работе на специальных снарядах, так и при работе в паре с партнёром.

Упражнения на снарядах: нанесение серий ударов по пунктболу; нанесение серий ударов по пневматической груше в различных направлениях; нанесение ударов по груше на растяжках (горизонтальных); нанесение ударов по движущемуся мешку; одновременная работа на двух-трех надувных или насыпных грушах; поочередное нанесение ударов по грушам на растяжках (вертикальных) двумя партнерами, стоящими к ней под углом 90°; нанесение ударов по пневматической груше, установленной на глубоком штыре (пружинной основе).

Упражнения с партнером: выполнение сайдстепов, ударов на скачке; ударов под разноименные ноги и с шагами одноименных ног; выполнение защитных движений при нанесении серии ударов партнером; ведение условных боев в «обратной» стойке; с ограниченным количеством ударов; совершенствование приемов на «связке» (по С.А. Степанову); проведение спаррингов на ринге размером 1,5 на 1,5 метров; условный бой «стенка на стенку»; частая смена партнеров и темпа работы в парах; нанесение серии ударов по «провалившемуся» противнику; совершенствование «выходов» из углов и «уходов» от канатов при атаках партнеров; использование всего комплекса технико -тактических приемов в «вольных» боях.

Упражнение для развития гибкости

Развитию специальной гибкости боксеров способствуют как упражнения общей, так и специальной подготовки. Их применение призвано обеспечить подвижность позвоночного столба, сустава при укреплении мышечно-связочного аппарата. Этому способствует выполнение движений с большой амплитудой и использование дополнительных грузов и сопротивлений из средств общей физической подготовки. Основными средствами развития специальной гибкости являются упражнения в наклонах, отклонях, «нырках», выполняемых как под одиночные, так и серии ударов.

Упражнения для развития равновесия

Эффективное выполнение технико-тактических приемов существенно зависит от уровня развития вестибулярной системы боксеров, влияющей на способность к сохранению подвижного равновесия в процессе ведения поединков. Динамическое равновесие играет основную роль в практике бокса, так как выполнение технических действий проходит на фоне постоянных перемещений.

Совершенствование динамического равновесия должно проходить по 2-м направлениям:

- 1). Тренировка систем, способствующих сохранению равновесия (зрительная ориентация, координация мышечных усилий, связанных с рецепцией кожи стопы и связочного аппарата суставов). С этой целью используются упражнения с учетом времени их выполнения также, как быстрое хождение по предметам с малой площадью опоры (гимнастическое бревно, брус, «кочки», канат и т.п.), исключив зрительную ориентацию; упражнения в балансировании (на качелях, «в бочке» и т.п.).
- 2). Снижение отрицательных влияний на процесс сохранения равновесия со стороны вестибулярной системы, путем повышения ее адаптации к специфическим боксерским движениям. Для этого в процессе разминки применяются следующие упражнения:

продвижение вперед (5-6 см) после выполнения различных вращений, поворот, наклоны головой и туловищем; продвижение вперед с одновременным выполнением вращений, поворотов, наклонов головой и туловищем с последующим прохождением отрезков (5-6 см), исключив зрительную ориентацию. Многоразовое выполнение отклонов, уклонов, «нырков», сайдстепов, выполняемых в основной части тренировочных занятий, также способствуют повышению адаптации вестибулярного анализатора, что важно при подготовке соревнований, т.е. одновременно совершенствуется техника защитных движений.

Кроме того, в заключительной части занятий необходимо давать упражнения (в виде комбинированных эстафет) с сильными вестибулярными нагрузками: многочисленные кувырки, вращения в полу наклоне и приседе на одной ноге (вторая отставлена в сторону), гимнастическое «колесо», упражнения парной гимнастики. Целесообразно использовать в процессе разминки и упражнений преимущественного воздействия на различные отделы вестибулярной системы.

Упражнения для тренировки преимущественно отолитов; бег с резкими остановками и сменой направлений движений; продвижение вперед с резкими боковыми смещениями (ход конькобежца); быстрые приседания с выпрыгиванием вверх; прыжки на одной ноге, голова наклонена к плечу; соскок с «козла» с последующими подскоками.

Упражнения для тренировки преимущественно полукружных каналов: повороты и наклоны головы, быстрые наклоны туловища в стороны (ухом касаться плеча); повороты на месте с наклоненной к плечу головой; быстрые наклоны вперед из положения прогнувшись, повороты туловища в полу наклоне, ходьба «елочкой» со сменой ног на каждый шаг. Эффективность этих упражнений увеличивается при исключении зрительной ориентации и изменении площади опоры.

Упражнения для тренировки равновесия необходимо применять в процессе занятий всех периодов и во всех группах занимающихся, т.к. тренирующий эффект проходит после 2-х недельного перерыва.

Технико-тактическая подготовка. (ТТП)

Теоретическая часть (4 час.) Практическая часть (35 час). Основная задача формирования технической подготовленности сводится к созданию у обучающихся представления об изучаемом техническом приеме. Овладение основой техники приема осуществляется с помощью метода упражнений, путем многократного выполнения отдельных фаз и приема в целом в упрощенных условиях. Приемы вводятся постепенно и последовательно от одного к другому, более сложному. Только после того, как обучающиеся достаточно хорошо усвоили один прием, следует переходить к новому. При обучении техническим приемам важно придерживаться оптимального количества повторений упражнений и соответствующих интервалов отдыха.

Нагрузка на тренировочных занятиях должна быть малой.

Программный материал для практических занятий:

Техника бокса.

1. Основные стойки в боксе.
2. Удары в боксе и защита от них.
3. Передвижения в боксе.
4. Обманные (ложные) действия боксера .
5. Психологическая подготовка.

Тема № 1. Основные стойки в боксе.

Стойка в боксе для начинающих должна соответствовать нескольким правилам. Основным из них является отсутствие дискомфорта в процессе ведения боя и обеспечение хорошей видимости противника. Положение рук и ног выставляется так, чтобы по возможности вести максимально эффективные наступательные или оборонительные действия. Стойки в боксе - левая, правая, фронтальная - оттачиваются годами, потому гарантируют легкость перемещения и равновесие тела на протяжении поединка.

Левосторонняя стойка: особенности

Классическая стойка в боксе (она же левосторонняя) выполняется в виде креста. Для новичков тренеры специально рисуют пересекающиеся под прямым углом линии, после чего

«вручную» располагают корпус. Стойка при таком варианте предусматривает выдвижение левой ноги чуть вперед, при этом до 60% массы спортсмена приходится на правую опорную конечность. Правая рука находится чуть позади, готовая в любой момент нанести удар, либо прикрыть голову при защите.

Особенность стойки в боксе для правши - этокрытие грудной клетки и солнечного сплетения, в частности левой рукой. Высоко поднятая перчатка также позволяет быстро прикрыть подбородок, не теряя из поля зрения противника. Постоянно согнутые в коленях ноги обеспечивают легкость маневрирования и возможность «подсаживаться» под оппонента.

Правосторонняя стойка: особенности

Стойка левши в боксе (она же правосторонняя) предполагает выдвижение правой ноги чуть вперед, а основная масса остается на левой. Опять же, левая рука находится чуть позади, готовая в любой момент нанести удар по противнику или подняться к подбородку для защиты. Когда масса тела переносится на переднюю ногу, это дает возможность эффективно использовать уклоны корпуса и работать в «оттяжке», стремительно разрывая дистанцию.

Левая стойка в боксе также имеет несколько особенностей, в частности оптимальным расстоянием между ног считается ширина плеч. Корпус должен быть немного отклонен назад. Расположение левой руки - строго возле грудной клетки, что позволяет защитить солнечное сплетение. Левосторонняя стойка в боксе оптимальна для контратак, однако при нанесении ударов спортсмен может легко потерять равновесие. Для нивелирования преимуществ противники левшей переходят в ближний бой, где внезапность атак теряется.

Фронтальная стойка

Фронтальная стойка в боксе создается за счет расположения ног на ширине плеч, а масса спортсмена равномерно распределена по двум ногам. Ее легко освоить, поэтому начинающие бойцы первым делом разучивают такое положение тела. Удары в боксе при фронтальной стойке наносятся с ближней дистанции, например, в клинче или при работе в углу ринга.

Согнутые в коленях ноги и опущенная голова позволяет быстро «подсаживаться» и целиться в подбородок оппонента. Примечательно, что такая стойка ног в боксе легко меняется на правостороннюю или левостороннюю: достаточно отставить требуемую конечность назад, повернуть туловище, выдвинуть одну из рук вперед.

Тема № 2. Удары в боксе и защита от них.

Для изучения и совершенствования ударов и защит от них применяются следующие упражнения:

- ✓ прямой удар с шагом левой; защиты подставкой правой ладони; отбивом правой рукой влево вниз; уклоном вправо, отходом назад; сайдстепом.
 - ✓ прямой удар правой в голову с шагом левой, защита подставкой левого плеча; подставкой правой ладони; уклоном влево; уходом назад; сайдстепом влево;
 - ✓ прямой удар в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад.
- Двойные прямые удары и защита от них:
- ✓ прямые удары (левой-правой) в голову, защита подставкой правой ладони с отходом и подставкой левого плеча;
 - ✓ прямой удар левой в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад.
 - ✓ прямой удар правой в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад.
- Двойные прямые удары и защиты от них:
- ✓ прямые удары (левой-правой) в голову, защита подставкой правой ладони с отходом и подставкой левого плеча;
 - ✓ прямой удар левой в голову, правой в туловище, защита подставкой правой ладони и согнутой в локте левой руки;
 - ✓ прямой удар левой в туловище, правой в голову, защита подставкой согнутой в локте левой руки и правой ладони.
- Трёх и четырёхударные комбинации прямыми ударами и защиты от них. Одиночные удары снизу и защиты от них:
- ✓ удар снизу влево в голову и защита от него подставкой правой ладони; уходом назад;
 - ✓ удар снизу левой в туловище и защита от него подставкой согнутой правой руки;
 - ✓ удар снизу правой в голову и защита от него подставкой правой ладони или уходом;

✓ удар снизу правой в туловище и защита от него подставкой согнутой левой руки.

Двойные удары снизу и защиты от них.

Трёх и четырёхударные комбинации ударами снизу и защиты от них.

Серии ударов снизу и защиты от них.

Одиночные боковые удары и защиты от них скорости их выполнения. Важнейшим условием для выполнения быстрого движения является умение предварительно расслабить основные группы мышц, участвующие в нём. Кроме того, выполнение движения на большой скорости неразрывно связано с силой мышц, выполняющих его.

Развитие силы, в основном, происходит в ходе выполнения упражнений специальной физической подготовки, когда специфические боксёрские движения (удары) выполняются в усложнённых (применение тяжестей, сопротивлений) условиях.

Боксёры учебно-тренировочных групп совершенствуют следующие удары и их сочетания.

Совершенствование одиночных ударов левой и правой в голову и туловище, их силы и точности:

✓ прямой удар левой: сильный длинный, сильный короткий, быстрый длинный, быстрый короткий;

✓ прямой удар правой: сильный длинный, сильный короткий, быстрый длинный, быстрый короткий;

✓ боковой удар левой: длинный и короткий, быстрый длинный и короткий;

✓ боковой удар правой: сильный длинный и короткий, быстрый длинный и короткий;

✓ удар снизу левой: сильный длинный, быстрый длинный и короткий;

✓ удар снизу правой: сильный длинный и короткий, быстрый длинный и короткий.

Совершенствование сочетаний различных ударов

✓ повторные удары - последовательное нанесение двух ударов одной рукой;

✓ двойные удары - последовательное нанесение двух ударов одной и другой рукой;

✓ серийные удары - последовательное нанесение трёх и четырёх и более ударов с определённым чередованием рук.

Защиты

При совершенствовании защитных действий решаются задачи: Изучения и совершенствования всего арсенала защитных действий; Обеспечение надёжности защит, подбором их комбинаций; обеспечение активности защитных действий, т.е. изменения быстро перейти от надёжной защиты к контратаке и атаке.

Эффективность защитных действий зависит от:

1. Умения прогнозировать нападающие действия соперника, предугадывая их развитие, а также способы, которыми может быть реализовано собственная атака.

2. Умения опередить действие соперника организацией противодействия в виде использования защитных приёмов.

При совершенствовании защитных действий необходимо сохранить общие принципы движения:

1. Активная работа ног, направленная на перемещение тела и сохранение устойчивости.

2. Активная работа туловища, направленная на уклон от ударов соперника.

3. Активная работа обеих рук, направленная на остановку ударов и создание готовности встречных и ответных ударов.

- уклонения: отходом назад, влево; уклоном вправо, влево; отклонением назад, назад - вправо, назад - влево; нырком вниз, вниз - влево;

- остановки: подставкой кисти, предплечья, плеча, отбивом кистью наружу, кистью внутрь, предплечьем наружу, предплечьем внутрь, блоком предплечья, кистью;

- сочетание приёмов защит: отходом назад и подставкой кисти, отходом вправо и отбивом кистью внутрь и т. д.

- сочетание приёмов защит с ударами: переключение от защитных действий к ударам - уклон вправо - прямой удар правой в голову; уклон влево - боковой удар левой в голову и переключение от ударов к защитным действиям: прямой удар правой в голову нырок вниз -

вправо; боковой удар левой в голову - нырок вниз - влево и т. д.

- атака повторными прямыми ударами левой в голову; в голову и туловище; в туловище и в голову;
- атака прямыми ударами левой и правой в голову; в голову и туловище; в туловище и в голову;
- атака боковыми ударами левой и правой в голову;
- атака боковым ударом левой и прямым в голову, то же в обратной последовательности;
- атака разнотипными ударами (снизу, боковыми и прямыми) левой и правой в голову и в туловище;
- встречная контратака прямым ударом левой в голову под левую руку противника с уклоном вправо;
- встречная контратака прямым ударом правой в голову под левую руку и через левую руку («кросс») противника с уклоном влево;
- ответная контратака прямым ударом левой в голову после защиты подставкой правой ладони от прямого левой в голову;
- ответная контратака прямым правой в голову после защиты уклоном вправо от прямого левой в голову;
- ответная контратака прямым правой в голову после защиты подставкой левого плеча правой в голову;
- ответная контратака ударом снизу левой в туловище после защиты уклоном влево от прямого удара правой в голову, то же с боковым ударом левой в голову;
- ответная контратака двойными, повторными и разнотипными сериями из 3-х ударов и правой после защит подставками, уклонами и нырками от прямых, боковых и ударов снизу.

Тема № 3. Передвижения в боксе.

Перемещение по рингу может осуществляться либо шагами (обычный и приставной), либо скачками (толчком одной или двумя ногами).

Перемещение обычным шагом более удобно, если противник находится на значительном расстоянии (до 3-х и более шагов). Этот способ применяется как в атаке так и в защите. Перемещение приставными шагами выполняется скользящими шагами без переноса веса тела на одну из ног. Стоящая сзади нога приставляется к ноге, выполнившей шаг на расстоянии, сохраняющее положение боевой стойки. При перемещении вперед шаг выполняется левой (для левши - правой) ногой, приставляется правая нога (у левши - левая), при перемещении назад роли ног меняются. При перемещении в сторону начальный шаг выполняется ногой одноименной направлению движения.

Перемещение скачком может осуществляться вперед, назад и в стороны. Перемещения скачком (толчок одной ногой) по своей структуре соответствует перемещению приставным шагом. Отличием является наличие фазы полета при перемещениях скачком. В остальном структура однотипна, т.е. толчковая нога подставляется на дистанцию боевой стойки. Направление перемещения скачком регулируется началом движения одноименной ноги «вперед - впереди стоящей, назад - сзади стоящей, вправо - правой, влево - левой». Небольшая высота скачка обеспечивает «скользящий» характер передвижений скачком.

Перемещение толчком двух ног осуществляется за счет активного разгибания ног голеностопных суставов и, как правило, на небольшое расстояние. Этот вид передвижений наиболее удобен, т.к. обеспечивает высокую мобильность в атаке и защите и создает трудность для атак противника, являясь элементом тонкого тактического маневра, уточняющего ударно-защитную позицию.

Для совершенствования передвижений используются следующие упражнения: передвижения в боевой стойке одиночным и двойными приставными шагами вперед - назад, влево - вправо; передвижения в боевой стойке по четырехугольнику в слитой последовательности (4-ки) - шаги влево - вперед - вправо - назад и то же в другую сторону (8-ки); передвижения по кругу приставными скользящими шагами правым и левым боком вперед; передвижения с

поворотами на 180° через каждые 2-3 приставных шага; «челночное» передвижение; передвижение в боевой стойке в различных направлениях.

Тема № 4. Обманные (ложные) действия боксера.

Подготовительные тактические действия бывают разведывательными и ложными. Разведывательные действия позволяют выявить особенности и намерения соперника. Если противник неизвестен, что в профессиональном боксе бывает редко, то разведывательные действия становятся единственным источником добычи информации в начале боя. С их помощью можно собрать информацию о физической форме противника (например, о скорости реакции), о технике и о тактических намерениях. Получив необходимую информацию, боксер принимает тактические решения для будущего поединка. Разведывательные действия осуществляются с помощью ложных действий и разведки боем. Ложные действия (финты) имеют целью ввести соперника в заблуждение, выявить его уязвимые места при помощи имитации какого-либо приема.

Способы осуществления ложных действий:

- удары не доведенные до цели;
- уклоны, отклоны, нырки;
- шаги, скачки, приседания;
- удар с шумным выходом и без него;
- концентрация и направление взгляда на одном месте, а удар по другому месту.

Умение в совершенстве использовать ложные — разведывательные действия говорит о высоком классе боксера. История помнит огромное количество примеров, когда ложные действия позволяли добиться в бою преимущества.

Тема № 5. Психологическая подготовка. Бокс как вид спорта предъявляет исключительно высокие требования к психике спортсмена. Значительно легче достичь определенного уровня физической и технико - тактической готовности к турниру, чем готовности психологической. Состояние психологической подготовленности играет особую роль, зачастую оно является решающим в схватке. Спортсмен, не умеющий совладать с чрезмерным возбуждением накануне выхода на ринг, неуверенный в своих силах, во время боя не сможет быстро мобилизоваться и разумно действовать. Наоборот, если боксер хорошо психологически подготовлен, спокоен, уверен в себе, легко управляет своим настроением и действиями в бою, он при сильно действующих факторах (пропуске сильного удара, неудачах в атаках и т. п.) сумеет мобилизоваться, правильно оценить обстановку, учесть возможности свои и противника и успешно решить тактические и технические задачи. При психологической подготовке на первый план выдвигаются его индивидуальные качества; поэтому тренер должен быть достаточно эрудированным в области психологии, педагогики, физиологии и врачебного контроля с тем, чтобы досконально изучить своего подопечного и наиболее индивидуализировать подготовку с учетом его способностей и условий их развития.

В настоящее время принято делить психологическую подготовку спортсмена на два этапа - этап общей психологической подготовки и психологическую подготовку к соревнованиям. Оба этих этапа взаимосвязаны, вместе с тем каждый из них имеет свои особенности, которые необходимо учитывать в методике спортивной тренировки. Общая психологическая подготовка направлена на формирование необходимых свойств личности: она должна стимулировать развитие психических процессов, способствующих успешному выполнению боксерских задач. Психологическая подготовка боксера к предстоящему бою, естественно, диктуется задачами, которые надо решить в конкретном соревновании. К их числу относятся: осознание своеобразия спортивных задач предстоящего соревнования; изучение сильных и слабых сторон противников и подготовка к действиям в соответствии с учетом этих особенностей; формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях для достижения победы; преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящим соревнованием, и создание состояния психологической готовности к бою; приобретение готовности к максимальным волевым и физическим напряжениям и умение проявить из в условиях соревнования; умение максимально расслабиться после боя и вновь мобилизоваться к последующему бою. Следовательно, сущность психологической подготовки спортсмена сводится к направлению его сознания и действий на решение тренировочных и

соревновательных задач. Итогом психологической подготовки боксера должно явиться состояние психической готовности, которое находит свое выражение в максимальной мобилизованности спортсмена, отдаче всех сил для достижения наилучших результатов в соревнованиях. Если говорить конкретно о наиболее важных психических процессах, характерных для боксеров в ходе тренировки и участия в соревнованиях, то выделяют следующие. Восприятие. В спорте особенно важны пространственно-временные, без которых немислим анализ движений, и специализированные мышечно-двигательные восприятия. Это - чувство дистанции, времени, ориентирование на ринге, чувство положения тела, свободы движений, чувство удара, внимание, боевое мышление, быстрота реакции. Они должны быть тесно взаимосвязаны между собой и влиять друг на друга. Чувство дистанции - умение боксера точно определять расстояние до противника. В боксе чувство дистанции проявляется в двух формах - при атаке и при защите. Так, для боксера контратакующей манеры ведения боя характерно чувство дистанции, связанное с защитными действиями. На разных дистанциях это чувство у боксеров не одинаково. В бою на средней и ближней дистанциях для оценки расстояния до противника основное значение приобретают мышечнодвигательное восприятия. На дальних дистанциях это чувство зависит от уровня развития зрительного восприятия, быстроты реакции. Боксеры должны знать, что хорошее чувство дистанции позволит им успешнее защищаться и атаковать. Лучшим средством для развития чувства дистанции являются бои в парах. В условных боях тренер должен давать задания, требующие правильного определения расстояния до противника, что будет способствовать сознательному и активному отношению боксеров к работе над развитием чувства дистанции. Боксер проводя бой с партнером, должен постоянно приучать себя следить за малейшими изменениями дистанции между ним и противником и четко фиксировать момент, когда дистанция подходящая для атаки. Выбор момента атаки требует от атакующего чувства дистанции, которое связано с чувством времени. Чувство времени определяется особенностями протекания физиологических и психических процессов в организме. Уравновешенность процессов возбуждения и торможения создает предпосылки для удержания от несвоевременного движения. Некоторые боксеры обладают отличным чувством времени и умеют выбрать момент атаки тогда, когда противнику уже не в состоянии избежать удара. Благодаря развитому чувству времени, боксер в состоянии оценить длительность раунда, перерыва, отдельных временных интервалов боевых действий и рационально расходовать силы. Его можно развивать лавным образом в бою с партнером, когда необходимо точно определять время для ударов и защит, а также в упражнениях на быстро перемещающихся снарядах (мяче на резинах, пневматических грушах и на лапах). Ориентирование на ринге. Ведя напряженный бой, маневрируя, атакуя, контратакуя противника и защищаясь от его ударов, боксер должен уметь в любой момент определить свое положение на ринге относительно его углов, канатов: атаки намного эффективнее, если противник в это время находится в неудобном положении (например, в углу или возле канатов). Чувство положения тела. Во время боя боксер постоянно ищет удобное исходное положение для атак, защит и контратак. Умение контролировать положение своего тела по отношению к противнику создает предпосылки для успешных боевых действий. Чувство свободы движений. Одна из отличительных черт мастерства боксера - умение не напрягаться излишне, в сложных условиях держаться свободно и непринужденно. Чувство удара. Важнейшим качеством боксера является чувство удара, связанное с восприятием быстроты и учетом момента соприкосновения кулака с целью. Боксер должен научиться наносить удары различной силы, быстроты и длины и из разных исходных положений. Наиболее сложно научиться сильным, акцентированным ударам. Боксер должен быть уверен в том, что своим ударом потрясет противника. Нокаутирующий эффект удара зависит от умения нанести удар в момент, когда противник его не ожидает, от точности удара, силы удара, места попадания. Кроме того удар должен быть нанесен той частью кулака, которая обеспечивает наибольшую жесткость. Внимание. Внимание - это направленность и сосредоточенность психической деятельности на каком-нибудь предмете.

Наиболее важные свойства внимания - интенсивность и устойчивость. Боксер должен быть предельно внимательным во время боя. Тренер следит за случаями падения интенсивности,

концентрации и устойчивости его внимания. Без обостренного внимания трудно правильно воспринимать и перерабатывать информацию, продуктивно мыслить, своевременно реагировать на смену тактической обстановки и контролировать свою деятельность. Поддержание высокого уровня внимания требует больших расходов нервной энергии. Когда организм утомляется, интенсивность внимания снижается вследствие охранительного торможения. Устойчивость внимания определяется тем, что направленность психической деятельности не переключается на объекты, отвлекающие от решения основной задачи. В боксе требуется умение максимально сосредоточить свое внимание на одном объекте - противнике. Поэтому боксер буквально “ничего не видит и не слышит”, зато любое действие противника не остается незамеченным.

Следует отметить, что все упражнения для развития быстроты реакции одновременно улучшают внимание боксера, так как требуют распределить внимание на двух, практически одновременных моментах: появлении раздражителя (удара противника) и начале собственного ответного действия. Боевое мышление. Мышление спортсмена характеризуется тесной связью с восприятиями и представлениями. Необходимым условием успешного решения тактических задач (тактического мышления) является наблюдательность, зрительная память и воображение спортсмена. Ведь для достижения победы на ринге необходимо умело применять наиболее целесообразные методы борьбы, находить оптимальные в данных условиях способы и приемы (неожиданные для противника удары и защиты), создавать ситуации, выгодные для себя и невыгодны для него и т. д. В этом случае творческое мышление реализуется в тактической деятельности боксера и, таким образом, приобретает важнейшее значение для успеха в состязании.

Выбор имеющихся в распоряжении вариантов поведения - это и есть предмет оперативного мышления. Быстрота реакции. “Реакцией называется сознательное ответное действие, при котором спортсмен заранее знает о предстоящих действиях и заранее готовится ответить на них определенным образом” (П.А.Рудик). Каждому боксеру присущ определенный тип двигательной реакции, связанный с характерным для него распределением внимания: психологи различают реакции сенсорного, моторного и нейтрального типа. При сенсорном типе реакции внимание боксера в основном сосредоточено на том, чтобы разгадать замыслы противника и предусмотреть его действия. В этом случае спортсмен часто упускает возможность своевременно атаковать, защищаться и контратаковать. Боксеры имеющие моторный тип реакции, сосредотачивают внимание в основном на собственных ударах или защите, а не на согласовании своих действий с действиями противника и его замыслами. В результате этого они поспешно и часто не вполне обдуманно атакуют и преждевременно защищаются. При нейтральном типе реакции внимание боксера распределено как на собственных действиях, так и на действиях противника, вследствие чего боксер своевременно переходит от атаки к защите и контратаке. Как было сказано ранее, для боксера характерны сложные реакции, что значительно усложняет, но вместе с тем и разнообразит тактику. Для бокса характерна глубокая взаимосвязанность различных психических качеств, как, например, чувства дистанции с чувством времени и быстротой реакции; или чувства ориентировки на ринге с чувством дистанции. В заключении хотелось бы особо подчеркнуть, что психическая подготовка является основной в овладении технико -тактическим мастерством.

Другие виды спорта и подвижные игры

Практическая часть.

Основными средствами являются:

- общеразвивающие и гимнастические упражнения,
- ходьба,
- кроссовый бег,
- упражнения с отягощениями,
- упражнения легкой атлетики,
- спортивные игры,
- подвижные игры,

- эстафеты,

Общеразвивающие и гимнастические упражнения. Эти упражнения, направлены преимущественно на совершенствование двигательных способностей занимающихся, развитие физических качеств. Упражнения на координацию, гибкость, силу, быстроту и смелость являются обязательными для спортсменов во всех занятиях. Гимнастические упражнения применяются в разминке, а также во второй половине специализированных занятий для развития силы или гибкости отдельных групп мышц.

Упражнения с отягощениями (штангой, гантелями и предметами) — занимают большое место в физической подготовке. Всевозможные упражнения с небольшими отягощениями для отдельных групп мышц являются эффективным средством развития силовой выносливости и быстроты. Эти упражнения необходимо сочетать с упражнениями на развитие быстроты без отягощений (например, наклоны, приседания или повороты туловища выполняют сначала без отягощений, потом с отягощениями и снова без отягощений). По количеству упражнения с отягощениями составляют третью часть упражнений без отягощений.

Упражнения с набивными мячами (медицинболами).

Перебрасывание набивного мяча является неотъемлемой частью тренировки бойца. Мяч перебрасывают с разных положений (стоя, сидя, лежа) одной и двумя руками; наиболее эффективными упражнениями является перебрасывание мяча в передвижении назад, вперед, в стороны и по кругу. Эти упражнения развивают скоростно-силовые качества (в том числе скоростную выносливость), ориентировку, способность к кратковременным большим силовым напряжениям и расслаблениям мышц.

Ходьба быстрая. При длительной и ритмичной ходьбе в работу вовлекается большинство мышечных групп тела, усиливается деятельность сердечно - сосудистой, дыхательной и других систем организма, повышается обмен веществ, укрепляются внутренние органы, улучшаются их функции. Ходьба положительно влияет на развитие выносливости, воспитывает волевые качества.

Бег — наиболее распространенный вид физических упражнений, составная часть многих видов спорта. Изменяя длину дистанции и скорость бега, можно дозировать нагрузку, влиять на развитие выносливости, быстроты и других качеств, необходимых боксёру. Длительный медленный бег, особенно в лесу, парке, имеет большое гигиеническое и психологическое значение. Быстрый бег положительно влияет на развитие выносливости и быстроты. Во время бега воспитываются также волевые качества, умение рассчитывать свои силы. В тренировке боксёра бег занимает значительное место.

Бег с препятствиями. В беге на 500-1000 м спортсмен преодолевает препятствия с целью повышения ловкости, силы и быстроты, равновесия, способности к кратковременным напряжениям большинства мышечных групп и развития общей выносливости.

Упражнения из легкой атлетики, такие как толкание ядра, метание гранаты, прыжки в длину и высоту с разбега, развивают скорость, силу отдельных групп мышц и быстроту. Эти упражнения популярны среди спортсменов и входят в систему общей физической подготовки.

Спортивные и подвижные игры являются неотъемлемой частью подготовки. Игры (особенно гандбол, баскетбол, футбол, эстафеты на быстроту и ловкость) по характеру действий, быстроте и выносливости во многом сходны с каратэ (быстрые передвижения, остановки, повороты, активное сопротивление противника). Игры развивают скорость, ловкость, выносливость. Спортивные и подвижные игры служат также хорошим средством активного отдыха.

Подвижные игры являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности обучающихся, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений. С помощью игр закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование, прежде всего, естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метания), элементарных игровых умений (ловля мяча, передачи, броски, удары по мячу) и технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником), необходимые при дальнейшем овладении спортивными играми. Подвижные игры на основе баскетбола задействуют всех детей. Во время активности дети разносторонне развиваются (интеллектуально, морально, физически).

«Перехватчик, ловец» мяч передается по кругу, внутри которого стоят 2 человека - ловец, перехватчик. Передача ловцу происходит так, чтобы перехватчик ее пропустил. Каждую минуту сменяют перехватчика, пока все не побывают в этой роли. Побеждает тот, кто чаще перехватывал снаряд, не пропуская его к ловцу. «Догони партнера» это парные салки. По команде пары бегут прямо, задние должны запятнать передних. По сигналу они бегут назад, поменявшись ролями. Очки получают те, кто смог запятнать партнера.

«10 передач» цель - сделать внутри группы 10 передач подряд, не отдав мяч соперникам. Его отдают после победы, чтобы поменяться ролями.

Эстафеты: «Передача капитану»: капитан передает мяч неожиданно разным играющим, а те сразу бросают снаряд обратно; «Змейка»: ведение происходит по волнистой траектории; «Прямая»: ведут мяч по прямой; «Гонки»: первый этап - ведут между ног, второй этап - мяч перемещается над головами.

Восстановительные мероприятия делятся на четыре группы средств:

- а) психологические;
- б) педагогические;
- в) гигиенические;
- г) медико-биологические.

Педагогические средства предусматривают построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов.

Специальные психологические воздействия - обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляет тренер или психолог.

Гигиенические средства - требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, инвентарю.

Физкультурные и спортивные мероприятия

Практическая часть. Инструктаж по технике безопасности во время проведения и участия в соревнованиях по боксу. Правила поведения во время соревнований, отношения к соперникам и судьям соревнований. Установка на игру. Анализ проведенных игр. Обсуждение результатов соревновательной деятельности. Участие в соревнованиях спортивной школы, района, города согласно календарному плану.

Самостоятельная работа

Самостоятельная работа - организационная форма обучения направлена на выполнение поставленной цели: закрепление, обобщение, формирование и развитие умений, выполняемые по заданию и при руководстве тренера-преподавателя, но и без его непосредственного участия. Цель самостоятельной работы: развития познавательных способностей и активности обучающихся, творческой инициативы, самостоятельности, ответственности и организованности, способностей к саморазвитию.

Контрольные занятия (итоговая аттестация)

Практическая часть. Методика выполнения тестовых упражнений, количество попыток, исходные положения. Техника безопасности во время выполнения тестовых упражнений. Разминка. Сдача контрольно-тестовых упражнений по ОФП, СФП и ТТП.

Итоговая аттестация проводится для оценки уровня достижений обучающихся по завершению освоения дополнительной общеразвивающей программы с целью определения изменения уровня развития детей, заключительная проверка знаний, умений, навыков и отбора детей на дополнительные предпрофессиональные программы

1.4. Планируемые результаты

По окончании освоения программы обучающиеся должны владеть понятиями «Техника боя», «Тактика боя», знать правила бокса, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в бою и организации самостоятельных занятий боксом, сформировать первичные навыки судейства.

Предметными результатами освоения, обучающимися содержания программы, являются следующие умения:

- знать основы знаний, умений бокса;

- иметь представления о методике организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом, в частности бокса;
- владеть техническими элементами и правилами бокса;
- знать тактические индивидуальные действия.

Метапредметными результатами являются:

- знать тактические навыки и умения бокса;
- владеть физическими и специальными качествами;
- поддерживать комфортную обстановку, атмосферу доброжелательности, сотрудничества, включить в активную деятельность, ситуации успеха. Личностными результатами являются:
- владеть организаторскими навыками и умениями действовать в коллективе;
- владеть чувством ответственности, дисциплинированности;
- иметь потребность к ведению здорового образа жизни.

Ожидаемый результат непосредственно проистекает из задач, поэтому должен отражать все три заявленные в задачах составляющие: обучение, развитие, воспитание личности учащегося. Ожидаемый результат прохождения программы - устойчивый интерес детей к спорту, в частности, к боксу, укрепление здоровья, формирование знаний, умений и навыков в избранном виде спорта - бокс, вовлечение в систему регулярных занятий спортом, и дальнейшего перехода на дополнительную предпрофессиональную программу.

2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации

2.1. Календарный учебный график программы

1. Начало обучения - 01 сентября
2. Продолжительность по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе – 46 учебных недель в год, 6 часов в неделю, общее количество – 276 часа в год.
3. Продолжительность тренировочного занятия - 2 академических часа (3 раза в неделю). Продолжительность 1 академического часа - 45 мин.

Примерный годовой план-график распределения учебных часов в спортивно-оздоровительной группе.

№ п/п	Виды подготовки	Всего часов	Месяцы											
			9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
			46 недель											
1	Общая физическая подготовка	118	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	8	-
2	Специальная подготовка	60	5	6	6	6	5	5	6	6	5	6	4	-
3	Техническая подготовка	78	7	8	7	7	7	7	7	8	8	8	4	-
4	Теоретическая подготовка	6	1	1	-	1	1	-	-	1	-	1	-	-
5	Инструкторская и судейская пр-ка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
6	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7	Участие в соревнованиях	6	-	1	-	2	1	-	-	-	1	-	1	-
8	Контрольно-переводные норм-вы	4	-	1	-	-	-	1	-	-	2	-	-	-
9	Медицинское обследование	4	-	-	-	1	1	-	-	-	1	-	1	-
Всего часов		276	24	28	24	28	26	24	24	26	28	26	18	

2.2. Условия реализации программы.

Программа реализуется при необходимом кадровом, материально - техническом обеспечении и оборудовании. Занятия проводятся в спортивном зале, соответствующий санитарно-гигиеническим нормам и технике безопасности. Для проведения занятий по виду спорта бокс необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь, представленные в таблице.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для обучения

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Груша боксерская набивная	штук	3
2.	Груша боксерская пневматическая	штук	3
3.	Мешок боксерский	штук	5
4.	Ринг боксерский (6 х 6 м) на помосте (8х8м)	комплект	1
5.	Гантели массивные (от 1,5 до 6 кг)	комплект	4
6.	Лапы боксерские	пара	3
7.	Мячи набивные (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	3
8.	Мат гимнастический	штук	4
9.	Мяч баскетбольный	штук	2
10.	Мяч теннисный	штук	2
11.	Мяч футбольный	штук	2
12.	Насос универсальный (для накачивания спортивных	штук	1
13.	Платформа для подвески боксерских груш	штук	3
14.	Скамейка гимнастическая	штук	5
15.	Скакалка гимнастическая	штук	15
16.	Стенка гимнастическая	штук	6
17.	Штанга тренировочная	комплект	2
18.	Весы до 150 кг	штук	1
19.	Гонг боксерский	штук	1
20.	Секундомер	штук	2
21.	Стенд информационный	штук	1
22.	Табло информационное световое электронное	комплект	1
23.	Часы стрелочные информационные	штук	1
24.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
25.	Урна-плевательница	штук	2
26.	Зеркало (0,6 х 2 м)	комплект	6
27.	Гири 16 кг, 24 кг, 32 кг	комплект	2
28.	Перчатки боксерские	пара	24
29.	Шлем боксерский	штук	15

2.3. Формы аттестации и контроля

В целях профилактики здоровья учащихся, ведется постоянный педагогический и врачебный контроль, являющийся неотъемлемой частью системы подготовки учащихся.

Для определения исходного уровня динамики общей физической подготовленности учащихся рекомендуется использовать комплекс контрольных упражнений.

Педагогический контроль включает показатели тренировочной и соревновательной деятельности (количество тренировочных дней, занятий, соревновательных дней, стартов).

Создание комплексной системы методики врачебного, педагогического контроля дает возможность более детально судить об изменениях функционального состояния организма учащихся:

- медицинские обследования в начале учебного года.

Все это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности, следить за динамикой этих показателей, своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

Повседневное наблюдение за местами занятий и условиями их проведения ведут тренеры-

преподаватели.

Цель контроля - обоснование и осуществление коррекции тренировочного процесса по основным информативным характеристикам с целью обеспечения оптимального воздействия тренировочных и соревновательных нагрузок на организм обучающихся и планомерного повышения уровня физической и специальной подготовленности обучающихся в группах по годам обучения.

Проведение итоговой аттестации по программе проводится с целью установления соответствия результатов освоения данной программы заявленным целям и планируемым результатам обучения; соответствия процесса организации и осуществления данной программы установленным требованиям к порядку и условиям реализации программ.

Тестирование общей физической и специальной физической подготовленности, как правило, осуществляется два раза в год.

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической и специальной физической подготовки.

- **Бег на 30, 1000м** выполняется на дорожке стадиона в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка, время фиксируется с точностью до 0,1с.

- **Подтягивание на перекладине** выполняется из исходного положения вис на гимнастической перекладине. Регистрируется максимальное количество раз подтягивания. Подтягивание выполняется без предварительного раскачивания туловища или рывковых движений.

Прыжки в длину с места проводятся на нескользкой поверхности. Обучающийся встает у стартовой линии в и.п., ноги параллельно и толчком двумя ногами и взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение осуществляется по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из двух попыток в сантиметрах.

Контрольные нормативы по ОФП (мальчики, юноши)

Виды тестов	балл	Количество лет												
		6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Бег 30 м. (сек)	5	6.2	5.8	5.4	5.1	5.0	5.0	4.9	4.8	4.7	4.5	4.4	4.3	4.2
	4	6.4	6.1	5.8	5.5	5.4	5.3	5.2	5.1	5.0	4.7	4.6	4.5	4.4
	3	6.8	6.5	6.2	5.9	5.8	5.7	5.6	5.5	5.4	5.1	4.9	4.8	4.6
Бег 1000м. (сек)	5	5.8	5.6	5.4	5.2	5.0	4.5	4.4	4.2	4.0	3.5	3.4	3.3	3.2
	4	7.0	6.5	6.0	5.5	5.3	5.2	5.0	4.5	4.3	4.2	4.0	3.5	3.4
	3	7.2	6.7	6.4	6.2	6.1	5.5	5.4	5.2	5.1	5.0	4.4	4.3	4.2
Прыжок в длину с места (см)	5	145	150	155	165	170	180	190	195	215	230	245	260	270
	4	135	140	145	150	155	170	180	185	200	215	230	245	255
	3	125	130	135	140	145	155	160	165	170	180	210	220	230
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (раз)	5	3	4	5	6	7	8	9	11	12	13	14	15	16
	4	2	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
	3	1	1	1	2	2	3	3	4	5	7	9	10	11

Контрольные нормативы по ОФП (девочки, девушки)

Виды тестов	балл	Количество лет												
		6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Бег 30 м. (сек)	5	6.0	5.7	5.4	5.3	5.2	5.1	5.0	5.0	4.9	4.9	4.8	4.7	4.6
	4	6.2	5.9	5.8	5.7	5.6	5.4	5.3	5.2	5.2	5.0	5.0	4.9	4.8
	3	6.7	6.5	6.4	6.2	6.0	5.9	5.8	5.7	5.6	5.4	5.3	5.2	5.1
Бег 1000м. (сек)	5	6.2	5.9	5.7	5.5	5.2	5.1	4.5	4.4	4.3	4.2	4.1	4.0	3.5
	4	6.5	6.2	5.9	5.7	5.5	5.3	5.2	5.1	5.0	4.4	4.3	4.2	4.1
	3	7.1	6.9	6.7	6.5	6.3	6.1	5.5	5.4	5.2	5.1	4.5	4.4	4.3
Прыжок в длину с места (см)	5	110	120	130	140	150	160	170	180	190	200	210	215	220
	4	105	115	125	135	140	145	155	165	170	190	200	205	215
	3	95	105	115	125	130	135	145	155	165	170	185	195	200
Отжимание от скамьи (раз)	5	6	7	8	9	11	13	15	18	20	23	25	28	28
	4	3	4	5	6	7	9	11	13	15	17	19	20	20
	3	2	3	4	5	6	7	8	9	10	10	11	12	12

Медицинское обследование:

В начале и в конце учебного года все учащиеся проходят углубленное медицинское обследование. Основными задачами медицинского обследования в группах этапа общеразвивающей подготовки являются:

- контроль за состоянием здоровья занимающихся;
- формирование навыков личной и общественной гигиены;
- формирование привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей:

- углубленное медицинское обследование (2 раза в год);
- медицинское обследование перед соревнованиями;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

В общем случае углубленное медицинское обследование занимающихся позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленное медицинское обследование должно выявить динамику состояния основных систем организма спортсменов, определить основные компенсаторные факторы и потенциальные возможности их развития средствами тренировочных нагрузок. Таким образом, цель углубленного медицинского обследования - всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния спортсменов, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Программа углубленного медицинского обследования включает:

- комплексную клиническую диагностику;
- оценку уровня здоровья и функционального состояния;
- оценку сердечно-сосудистой системы;
- оценку систем внешнего дыхания и газообмена;
- контроль состояния центральной нервной системы;
- оценку уровня функционирования периферической нервной системы;
- оценку состояния органов чувств;
- оценку состояния вегетативной нервной системы;
- контроль за состоянием нервно-мышечного аппарата спортсменов.

Текущий контроль тренировочного процесса:

С целью устранения возможных срывов адаптационных процессов и своевременного назначения необходимых лечебно-профилактических мероприятий, а также для эффективной

организации анализа данных углубленного медицинского обследования необходимо отслеживать динамику средств и методов тренировочного процесса и контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок в рамках программы ТО (текущее обследование).

Текущее обследование, на основании которого проводится индивидуальная коррекция тренировочных нагрузок, рекомендуется проводить на всех тренировочных занятиях.

В видах спортивных единоборств при проведении ТО рекомендуется регистрировать следующие параметры тренировочного процесса:

- средства подготовки (общефизическая подготовка (ОФП), специальная физическая подготовка (СФП), специальная подготовка (СП) и соревновательная подготовка (СорП));
- время или объем тренировочного задания или применяемого средства подготовки в минутах;
- интенсивность тренировочного задания в частоте сердечных сокращений в минуту.

При анализе тренировочных нагрузок и определении их преимущественной направленности после каждого тренировочного задания регистрируется частота сердечных сокращений. В таблице представлены значения частоты сердечных сокращений и преимущественной направленности физиологической мощности выполненной работы.

Направленность тренировочных нагрузок с учетом основных путей энергообеспечения

ЧСС (уд/мин)	Направленность
100-130	Аэробная (восстановительная)
140-170	Аэробная (тренирующая)
160-190	Анаэробно-аэробная (выносливость)
170-200	Лактатная-анаэробная (спец. выносливость)
170-200	Алактатная-анаэробная (скорость-сила)

Для оценки адаптации спортсменов к тренировочным нагрузкам рекомендуется процедура исследования физической работоспособности сердечно-сосудистой системы при проведении пробы Руффье. Проба проста в проведении и расчете и может быть выполнена тренером перед каждой тренировкой. Процедура тестирования начинается с измерения ЧСС в покое, сидя, после 5-минутного отдыха (Р1). Затем выполняется 30 глубоких приседаний за 45 секунд с выпрямлением рук перед собой. Во время подъема руки опускаются вдоль туловища. Сразу же после окончания 30 приседаний измеряется пульс (Р2) в положении стоя, а после минутного отдыха - в положении сидя (Р3).

Оценка скорости восстановления пульса (индекс Руффье) производится по формуле:

$$R = [(P1+P2+P3)-200]/10.$$

Качественная оценка работоспособности представлена в (таблице №5).

Оценка адаптации организма спортсмена к предыдущей работе

Качественная оценка	Индекс Руффье
Отлично	2 и менее
Хорошо	3-6
Удовлетворительно	7-10
Плохо	11-14
Очень плохо	15-17
Критическое	18 и более

2.4. Воспитательная работа и психологическая подготовка

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия.

Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности юных спортсменов должно осуществляться одновременно с развитием их волевых качеств. Надо понимать психологическую подготовку как воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых для юных спортсменов свойств личности путем формирования соответствующей системы отношений. При этом психологическая подготовка к продолжительному тренировочному процессу осуществляется за счет непрерывного развития мотивов спортивной деятельности и за счет благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса.

Психологическая подготовка юных спортсменов к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований в частности. Психологическая подготовка здесь выступает как воспитательный и самовоспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является тренер-педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсменов во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, дисциплинированное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается прежде всего систематическим выполнением тренировочных заданий. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит от трудолюбия. В процессе занятий с юными спортсменами все более важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основной задачей которого является овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

2.5. Восстановительные средства и мероприятия

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности тренера-преподавателя и обучающегося. Тренировку необходимо строить так, чтобы обучающиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 6 часов в неделю.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям боксом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели тренер-преподаватель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания, разъяснение, критику, одобрение, внушение, примеры авторитетных людей и др. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у занимающихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;

- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: - в целом; - по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у обучающихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Особенности проведения тренировочных занятий.

Цели и задачи:

- укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;
- воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями: обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния развития (рост, вес, осанка, ЧСС после выполнения физических нагрузок и т.д.);
- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, обучение элементам бокса и другим физическим упражнениям общеразвивающей направленности;
- формирование умений проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий (физкультминутки, корригирующая и дыхательная гимнастика, оздоровительная аэробика, общеразвивающие упражнения и др.);
- воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях тренировочной и соревновательной деятельности.

Так как тренировочные занятия должны разносторонне воздействовать на организм обучающихся, их надо строить комплексно, строго придерживаясь определенных правил:

- учитывать состав обучающихся, их пол, физическое развитие и физическую подготовленность;
- правильно сочетать средства и формы физической культуры с учетом возрастных особенностей.

Нагрузка на тренировочных занятиях должна увеличиваться постепенно. Во вводно-подготовительной части тренер-преподаватель подготавливает организм обучающихся к выполнению тренировочных и воспитательных задач, реализуемых в основной части. В конце занятий уделяется до 15 мин. для постепенного перехода в более спокойное состояние.

Упражнения, требующие физического напряжения, должны чередоваться с упражнениями на релаксацию (мышечное расслабление).

Вначале упражнения выполняются в медленном темпе, чтобы обучающиеся могли получить правильные ощущения о разучиваемом движении.

Исправляя ошибки, следует выделять характерные для данного упражнения особенности.

При обучении прыжкам, тренер-преподаватель должен помнить, что у детей младшего школьного возраста еще не завершен процесс окостенения опорнодвигательного аппарата.

При проведении физических упражнений важно следить за координацией движений верхних и нижних конечностей, поскольку несогласованность действий отражается на качестве дыхания. Следует научить правильно дышать при ходьбе, беге, в спокойном состоянии.

В помещении, где проводятся занятия должно быть чисто, проветрено (температура воздуха не ниже +14 и не выше +18 С°).

Приступая к проведению занятия, тренер-преподаватель обязан хорошо знать структуру занятий (вводная, основная и заключительная части занятий, имеющие свои задачи и

соответствующее содержание), но прежде всего, содержание программы, ее основные требования, средства и методы реализации педагогических задач. Важная воспитательная задача учебных занятий - это привить обучающимся интерес и любовь к систематическим занятиям физической культурой. Опытные тренеры-преподаватели строят свои занятия на основе занимательности, стремясь создать положительную атмосферу на каждом занятии, что благоприятно влияет на отношение обучающихся к физической культуре и это будет способствовать формированию привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Образовательные задачи занятия заключаются в обучении основным двигательным действиям и совершенствовании приобретенных двигательных навыков.

На каждом занятии в процессе обучения при многократном повторении развиваются и совершенствуются такие физические качества, как: общая выносливость, сила, быстрота и составляющие ее скоростные способности, гибкость, ловкость и составляющие ее координационные способности.

Занятие должно быть воспитывающим. Организуя занятия, тренер - преподаватель должен обратить внимание на создание творческой атмосферы, формировать у каждого веру в свои силы, возможности, способности, воспитывать чувство человеческого достоинства.

Организация тренировочного процесса осуществляется в соответствии с учебным планом.

Основными формами организации тренировочного процесса являются теоретические, практические занятия, соревнования и оздоровительные мероприятия.

Теоретические занятия с обучающимися проводятся в форме бесед. В процессе тренировочного занятия, под непосредственным руководством тренера - преподавателя, обучающиеся должны заниматься самостоятельно, выполняя отдельные индивидуальные, в том числе и домашние задания по общей физической подготовке.

При проведении тренировочных занятий и соревнований должны строго соблюдаться установленные требования по обеспечению норм санитарно- гигиенического состояния мест занятий и оборудования. В ходе 60 тренировочного процесса предусмотрено проводить соревнования по общей физической подготовке.

Тренировочные занятия проводятся под строгим наблюдением тренера - преподавателя с последующим анализом полученной нагрузки. Занятия проводятся групповым методом, в соответствии с количеством обучающихся, предусмотренным Программой.

При подборе средств и методов тренировочных занятий, дозировки, деления объемов и интенсивности физических нагрузок следует учитывать анатомо- физиологические особенности.

Структура тренировочного занятия

Вводно-подготовительная часть, задачи:

1. Организация обучающихся для занятий (постановка задач, обеспечение внимания, дисциплины, регулирование эмоционального состояния и т.д.).
2. Подготовка организма обучающихся (центральной нервной системы, вегетативных функций и опорно-двигательного аппарата) для наиболее успешного решения задач основной части занятий.

Средства: строевые упражнения, различные виды ходьбы, бега, прыжков, подвижных игр, упражнения на внимание, общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами) и др.

Основная часть, задачи:

1. Формирование у обучающихся различных двигательных умений и навыков (обучение, правильной технике выполнения физических упражнений и ее совершенствование).
2. Развитие необходимых физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости), воспитание моральных (патриотизм, коллективизм, трудолюбие, честность и т.д.) и волевых качеств (смелость, решительность, выдержка и др.) у обучающихся.
3. Обучение обучающихся умению применять приобретенные навыки и качества.

Средства: подготовительные, подводящие и основные упражнения общей и специальной физической подготовки, избранного вида спорта и т.д.

Заключительная часть, задачи:

1. Постепенное приведение организма обучающихся в относительно спокойное состояние (снятие физической и психической напряженности).
2. Подготовка обучающихся к наступающей за тренировочными занятиями деятельности (организация их внимания и дисциплины).
3. Организованное завершение занятия, подведение итогов, задание на дом, установка на следующее занятие.

Средства: строевые упражнения, медленный бег, различные виды ходьбы, упражнения на расслабление, внимание и т.п.

Наряду с указанными задачами, характерными для каждой части тренировочных занятий решается и такая важная задача, как сообщение обучающимся новых сведений и знаний по физической культуре и спорту. Причем, делается это в любой части занятия (в начале, непосредственно перед упражнениями его основной части или в конце). В зависимости от конкретных условий проведения тренировочных занятий (в спортивном зале, на воздухе и т.п.), основ избранного вида спорта, обеспеченности инвентарем и оборудованием, контингента обучающихся (учитывая возраст и физическую подготовленность), каждая часть общей структуры тренировочного занятия может расширяться и дополняться новыми специфическими задачами, и для их решения подбираются соответствующие средства.

Дозировка физической нагрузки

Основным фактором, определяющим эффективность оздоровления обучающихся, является дозирование физической нагрузки. Это суммарные физиологические «затраты» организма человека на мышечную работу. Способы регуляции физической нагрузки обеспечивают оптимальные сдвиги в организме для восстановления здоровья и изменения функциональных показателей в лучшую сторону.

Физическая нагрузка зависит от:

- количества производимой работы и ее интенсивность;
- нервно-психических реакций;
- степени умственного напряжения при выполнении упражнений (движений);
- уровня эмоциональных сдвигов.

Наиболее распространенными способами регулирования физической нагрузки являются:

- длительность самих упражнений и подвижных игр;
- количество повторений;
- выбор исходных положений;
- применение отягощения и сопротивления;
- темп и ритм движений и т.д.

Общая плотность тренировочного занятия информирует о том, сколько времени затрачено на обучение, которое складывается из объяснения тренера - преподавателя, показ упражнения, выполнения упражнения обучающимися, поправок и замечаний. Это полезная часть занятий, выражаемая в процентах по отношению к общей продолжительности, принятой за 100%.

При определении общей плотности исключается время, затраченное на подготовку зала, расстановку и уборку оборудования. Общая плотность занятия в зале должна быть не ниже 80 - 90%, на воздухе до 90%.

Моторная плотность отражает двигательный компонент занятия, то есть время, в течение которого обучающиеся выполняют различные упражнения и находятся в движении. Моторная плотность занятий должна быть не менее 80%, на воздухе, особенно в прохладное время года, возрастает до 90%.

Постепенное повышение нагрузки (одно из обязательных условий), следует осуществлять ступенчато - от одного недельного цикла к другому. При оценке величины нагрузки имеется в виду ее объем и интенсивность. Интенсивность нагрузки оценивается по скорости движения, по темпу. Важным показателем объема и интенсивности выполняемой работы является величина функциональных сдвигов в организме (показатели - пульс, дыхание и др.).

В практике применяется наиболее простой способ измерения физической нагрузки - это по величине пульса, т.е. по ЧСС при выполнении упражнения и реакции восстановления ЧСС

после окончания выполнения упражнений. Контроль нагрузки по ЧСС выбран не случайно, так как сердечно-сосудистая система наиболее ярко отражает реакцию организма на переносимую нагрузку.

Обучающихся необходимо обучать технике определения ЧСС. Пульс считается за 10 сек. Занятия с достаточной степенью нагрузки характеризуется учащением пульса после вводно-подготовительной части не менее чем на 20 - 25%, после выполнения ОРУ - не менее чем 50%, специальных упражнений - не менее чем на 60 - 70%, после подвижных игр до 70 - 90% и даже 100%. В конце занятий показание пульса, по сравнению с исходной величиной, повышается на 15 - 20%. Возвращение пульса к норме может служить надежным способом самоконтроля, позволяющим определить степень физического напряжения, вызванного тренировкой. После небольшой физической нагрузки пульс обычно приходит в норму через 2-3 мин., после средней 4-5 мин. Исходя из полученных данных, следует изменить содержание и нагрузку на последующих занятиях.

Техника безопасности

Требования безопасности перед началом занятий:

- спортивный зал открывается за 5 мин до начала занятий по расписанию, вход в зал разрешается только в присутствии тренера - преподавателя;
- перед началом занятий тренер-преподаватель должен обратить особое внимание на оборудование места занятий;
- за порядок, дисциплину, своевременное построение группы к началу занятий отвечает тренер-преподаватель и дежурный группы;
- перед началом занятий тренер-преподаватель должен постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья обучающихся лиц, для принятия профилактических мер (освобождение от занятий, снижение нагрузки).

Требования безопасности во время занятий:

- занятия по общей физической подготовке с элементами бокса в спортивном зале начинаются и проходят согласно расписания, утвержденным руководителем образовательного учреждения;
- занятия по боксу должны проходить только под руководством тренера- преподавателя;
- тренер-преподаватель должен поддерживать высокую дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями обучающихся;
- для предупреждения травм тренер-преподаватель должен следить за дисциплинированностью обучающихся, их уважительному отношению друг к другу, воспитанию высоких бойцовских качеств;
- каждый обучающийся должен хорошо усвоить важные, приемы страховки, само страховки;
- особое внимание на занятиях по боксу, тренер-преподаватель должен обратить на постепенность и последовательность обучения;
- тренер-преподаватель должен учитывать состояние обучающихся, реагировать на их жалобы о состоянии здоровья. При появлении во время занятий боли, синяков, кровотечения, а также при неудовлетворительном самочувствии обучающийся должен прекратить занятия и сообщить об этом тренеру - преподавателю;
- выход обучающихся из спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения тренера-преподавателя.

Требования безопасности в аварийных ситуациях:

- при несчастных случаях с обучающимися тренер -преподаватель должен немедленно прекратить занятия и приступить к оказанию пострадавшему первой доврачебной помощи;
- одновременно нужно отправить посыльного из числа обучающихся для уведомления руководителя или представителя администрации образовательного учреждения, а также вызова медицинского работника и скорой помощи;
- при оказании первой доврачебной помощи следует руководствоваться приемами и

способами, изложенными в инструкции по первой доврачебной помощи, действующей в учреждении;

- при обнаружении признаков пожара тренер
- преподаватель должен обеспечить эвакуацию обучающихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации, при условии их полной безопасности, все эвакуированные проверяются в месте сбора по имеющимся у тренера- преподавателя поименным спискам;
- поведение и действие всех лиц в условиях аварийной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными. Руководство действиями в аварийной ситуации осуществляет руководитель или представитель администрации образовательного учреждения.

Требования безопасности по окончании занятия:

- после окончаний занятия тренер-преподаватель должен проконтролировать организованный выход обучающихся из зала;
- проветрить спортивный зал;
- по окончании занятий принять душ, в случае невозможности данной гигиенической процедуры тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Наличие информационных и кадровых условий

Информационное использование дистанционных и (или) комбинированных форм взаимодействия в образовательном процессе: для проведения дистанционных занятий используются электронные презентационные материалы. Для проведения дистанционных и (или) комбинированных занятий необходимо программное обеспечение: ОС Windows, пакет MS Word, пакет MS PowerPoint, Sunrav BookOffice, пакеты для разработки тестовых материалов; возможность доступа в сеть Internet.

Цифровой образовательный ресурс - <http://dush1.centerstart.ru/node/1403>

Кадровое обеспечение программы:

Обеспечение образовательной программы осуществляется преподавательским составом из числа тренеров - преподавателей спортивной школы, а также ведущих специалистов и практиков, имеющих высшее образование или среднее профессиональное образование в рамках укрупненных групп направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования "Образование и педагогические науки" или Высшее образование либо среднее профессиональное образование в рамках иного направления подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования при условии его соответствия дополнительным общеразвивающим программам, дополнительным предпрофессиональным программам, реализуемым организацией, осуществляющей образовательную деятельность, и получение при необходимости после трудоустройства дополнительного профессионального образования по направлению подготовки "Образование и педагогические науки".

Список литературы, используемой педагогом для разработки программы и организации образовательного процесса

Нормативно-правовые акты:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273 -ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Концепция развития дополнительного образования детей / распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. N 1726-р.
3. Рыбалёва И. А. «Проектирование и экспертирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ: требования и возможность вариативности» Учебно-методическое пособие- Краснодар: Просвещение-Юг, 2019.-138 с.

Литература по виду спорта:

1. Арцишевский В., Бокс. (Измененная и дополненная версия) М.: Медиа, 2022. - 852с.
2. Бокс: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2017.- 72 с.
3. Джероян Г.О., Тактическая подготовка боксера. - М.: Медиа, 2017. - 655 с.
4. Кагалик П., Уроки бокса для начинающих. - М.: Феникс, 2018. - 769 с.
5. Клещев В. Н., Подготовка боксеров в вузах. Учебное пособие. - М.: Физическая культура, 2021. - 104 с.
6. Ковтик А., Бокс. Уроки профессионала для начинающих. - М.: Книга по Требованию, 2018. - 224 с.
7. Лысенко А.С., Бокс. Совершенствование техники. - М.: СПДФЛ Дудукчан И. М., 2021. - 152 с.
8. Москаленко Р. В., Бокс. - М.: Эксмо, 2017. - 722 с.
9. Остьянов В. Н., Обучение и тренировка боксеров. - М.: Олимпийская литература, дополненная версия, 2018. - 272 с.
10. Ситников П.С., Бокс. Книга-тренер. Дополненная - М.: Эксмо, 2018. - 634 с.
11. Филимонов В. И., Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования. - М.: Инсан, 2018. - 400 с.

Перечень интернет ресурсов

1. <http://www.minsport.gov.ru>
2. <http://минобрнауки.рф/>
3. <https://allboxing.ru/>
4. <http://www.boxing.ru/>
5. Весь мир бокса <https://vringe.com/>
6. Федерация бокса России <http://rusboxing.ru/>
7. <http://uroki-online.com/sport/boxing/341-video-obuchenie-boksusmotret-onlayn.htm>

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 74622892844150726796523337175507594912532816859

Владелец Смоляков Игорь Николаевич

Действителен с 27.06.2025 по 27.06.2026