

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Карачевская спортивная школа

ПРИНЯТА

решением педагогического совета
МБУ ДО Карачевская СШ
Протокол № 6 от 28.08.2023г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО Карачевская СШ
Войтов В.А.
Приказ № 75 от 07.09.2023г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА физкультурно-
спортивной направленности «Бокс»**

Возраст обучающихся: 6-18 лет
Срок реализации: 1 год
Уровень: базовый

Разработчики программы:
Инструктор-методист Мейлюс А.А.
Тренер-преподаватель Антипов С.П.

г. Карачев
2023г.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Пояснительная записка.....	3
Учебный план.....	9
Содержание учебного плана.....	10
Организационно-педагогические условия.....	35
Список литературы.....	49
Приложение 1.....	51
Приложение 2.....	51
Приложение 3.....	53

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Бокс» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Бокс» составлена в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

- Приказ Минпросвещения Российской Федерации от 09.11.2018г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014г. № 1726-р).

- Письмо Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844.

- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015г. № 09-3242 «О направлении информации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование» от 01.10.2018г.

- Устав муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Карачевская детско-юношеская спортивная школа».

Новизна программы

Новизна данной образовательной программы опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта, морально - волевых и нравственных качеств, коллективных действий. Развитие творческих и коммуникативных способностей обучающихся на основе их собственной предметной деятельности также является отличительной чертой данной программы. Такой подход, направленный на социализацию и активизацию собственных знаний и умений, актуален в условиях необходимости осознания себя в качестве личности, способной к самореализации именно в младшем школьном возрасте, что повышает самооценку ребёнка, и его оценку в глазах окружающих.

Актуальность

Актуальность данной программы определяется ее острой востребованностью в современных условиях, необходимостью подготовки подрастающего поколения к будущей военной и профессиональной деятельности.

Бокс – один из самых популярных олимпийских видов спорта, является одним из направлений физической подготовки подрастающего поколения.

Педагогическая целесообразность программы заключается в эффективной организации дополнительной физкультурно-оздоровительной работы в школе, в том числе и во внеурочное время, в условиях недостатка двигательной активности учащихся. Ведь именно систематические занятия физическими упражнениями способствуют физическому и физиологическому развитию растущего организма школьников, формируют у них разнообразные двигательные умения и навыки. Бокс – олимпийский вид спорта, очень популярен в нашей стране. Занятия боксом, как и любым другим видом спорта, должны привить любовь к спорту, здоровому образу жизни и к урокам физкультуры в школе.

Отличительная особенность

Отличительной особенностью данной программы является:

- экономичность и доступность (не требуется дорогостоящий инвентарь,

- достаточно иметь перчатки, бинты и капу);
- высокая эмоциональность;
 - постоянная динамика изменения тактической ситуации;
 - высокая эмоциональность участников соревнований;
 - зрелищность для болельщиков.

Адресат программы

Набор детей производится по заявлению родителей, допуску врача (медицинская справка), согласия на обработку персональных данных. В группы принимаются все желающие заниматься боксом и не имеющие медицинских противопоказаний в возрасте с 7 до 18 лет. При реализации программы проводятся мероприятия по предупреждению травм, соблюдаются меры безопасности. Размеры и состояние оборудования мест занятий должно соответствовать требованиям правил соревнований и техники безопасности.

В спортивно-оздоровительные группы зачисляются все дети, желающие заниматься «Боксом» и не имеющие медицинских противопоказаний.

Обучающиеся проходят входной контроль для определения уровня физического развития (сдача нормативов ОФП).

Уровень, объем и срок освоения программы

Уровень освоения программы: базовый

Срок освоения программы – 1 год

Всего – 36 недель - 216 часов

Формы и режим занятий

Год обучения	Возраст детей	Продолжительность занятий	Режим занятий	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в год	Наполняемость учебных групп	Формы организации учащихся на занятиях
1 год	7-18	45 минут	3 раза в	6 часов	216	15-30	Группо

	лет		неделю по 2 часа		часов	человек	вая
--	-----	--	---------------------	--	-------	---------	-----

Форма организации учащихся на занятии – групповая.

Формы проведения занятий: объяснение и рассказ педагога, беседы, показ видеоматериалов, отработка приёмов, тренировки, игры. Участие в соревнованиях.

Занятия по программе проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа.

Такой режим учебных занятий связан с разным объемом физической и специальной нагрузки.

Цель программы – овладение основами технико-тактических приемов в боксе. Повышение уровня общей физической подготовки.

Задачи, которые необходимо выполнить, для достижения поставленной цели:

1) Обучающие:

- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- овладение основами технических элементов и тактических приемов в боксе, приобретение необходимых знаний в области физической культуры, по истории развития бокса в России и за рубежом, по вопросам техники и тактики бокса;
- изучение правил игры бокса и порядок проведения соревнований.

Воспитательные:

- воспитание потребности в самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
- воспитание нравственных и волевых качеств характера (смелость, настойчивость, упорство, терпение, воля и др.);
- воспитание позитивных межличностных отношений в коллективе, уважение к сопернику (поддержка, взаимовыручка, уважение, толерантность и др.).

Развивающие:

- гармоничное физическое развитие школьников;
- развивать двигательных способностей (быстроты, ловкости, силы и выносливости, координации движений);
- повышение работоспособности, укрепление здоровья занимающихся и профилактика различных заболеваний.

Планируемые результаты

В результате обучения по программе, учащиеся должны знать:

- основные понятия, термины бокса,
- роль физической культуры и спорта в здоровом образе жизни,
- историю развития бокса,
- правила соревнований в избранном виде спорта
- знать значение жестов рефери в ринге

уметь:

- применять правила безопасности на занятиях,
- владеть основами гигиены,
- соблюдать режим дня,
- владеть техникой выполнения ударов, защиты, предусмотренные программой

В результате освоения программы ожидается повышение уровня общей физической подготовленности

Способ проверки:

- сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов;
- участие в соревнованиях школ.

Формы контроля/аттестация

Формы контроля/аттестация

Вид контроля	Форма контроля
Входной контроль (первичная диагностика)	Выявление первичного уровня физической подготовки, проведение нормативов по ОФП

Текущий контроль	Беседа, наблюдение, практическое занятие
Промежуточный контроль	Сдача нормативов, показательные выступления, участие в соревнованиях района, области.
Итоговый контроль	соревнования по итогам усвоения программы обучения, участие в соревнованиях, турнирах.

Формы подведения итогов реализации программы:

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится **входной контроль**.

Текущий контроль в течение всего учебного года.

Промежуточный контроль предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие – по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры, а также участие в районных и областных соревнованиях по волейболу.

Итоговый контроль проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней: школьного, муниципального, областного и прочих. Определяется степень достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Аттестация. Критерии оценки результативности определяются по бальной системе: 5 баллов - высокий, 4 балла - средний, 3 балла - низкий и не должны противоречить следующим показателям: высокий уровень – успешное освоение обучающимся более 70% содержания образовательной программы; средний уровень – успешное освоение воспитанником от 50% до 70% содержания образовательной программы; низкий уровень – успешное освоение воспитанником менее 50% содержания образовательной программы. В зависимости от индивидуальных особенностей обучающегося, а также определенного вида контрольного упражнения. Критерий оценки может быть

изменен лицом, проводившим аттестацию. Параметры изменения заносятся в протокол проведения аттестации с указанием причин изменения.

Учебный план

Учебный план для спортивно-оздоровительной группы на 36 недель,

количество часов в неделю – 6, количество часов в год – 216

№ п/п	Разделы подготовки	СОГ
1	Теоретическая подготовка	10
2	Общая физическая подготовка	106
3	Специальная физическая подготовка	72
4	Технико-тактическая подготовка	24
5	Участие в соревнованиях	вне сетки часов
6	Медицинский контроль	вне сетки часов
7	Контрольные нормативы	4
Всего часов		216

Разделы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	Всего в год
Теоретические занятия	2	1	1	1	1	1	1	1	1	10
Общая физическая подготовка	12	13	12	13	9	12	13	13	9	106
Специальная физическая подготовка	9	10	8	9	6	7	9	9	5	72
Технико-тактическая подготовка	3	2	3	3	2	2	3	3	3	24
Участие в соревнованиях	Согласно спортивно-массовым мероприятиям									вне сетки часов
Медицинский контроль	+					+				вне сетки часов
Контрольные нормативы						2			2	4

Всего в месяц	26	26	24	26	18	24	26	26	20	
Всего в год										216

Содержание учебного плана

Теоретические знания

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке спортсменов. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить боксера осмысливать и анализировать действия как свои, так и соперника: не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Начинающих боксеров необходимо приучать посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовку соперников, следить за действиями судей, их реакцией на действия боксеров в атаке и в защите, их перемещения по рингу, просматривать фильмы и спортивные репортажи.

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

Воспитание морально-волевых качеств начинается с первых шагов,

когда в школе нужно научиться подчинять свои интересы общественным, выполнять все требования тренера, болеть душой за честь коллектива.

Необходимо воспитать у юных боксеров правильное, уважительное отношение к товарищам по спортивной школе, к соперникам, к судьям к зрителям.

Темы для теоретического обучения:

- Техника безопасности (перед началом тренировки, во время тренировки, после тренировки, на соревнованиях, на физкультурно-спортивных и массовых мероприятиях).
- Врачебный контроль и самоконтроль. Прохождение медицинского осмотра. Физическое развитие. Пульс. Самоконтроль за физической подготовленностью.
- Зарождение и история развития бокса.
- Основы здорового образа жизни. Критерии.
- Бокс как вид спорта. Формирование знаний о виде спорта, его месте и значении в системе физического воспитания. Правила соревнований.
- Основы технической и тактической подготовки боксера.

Воспитательная работа и психологическая подготовка.

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является

воспитание высоких моральных качеств, 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.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе, 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.

Волевые качества единоборца – настойчивость, инициативность, целеустремленность, выдержка, уверенность в своих силах, смелость и решительность – в основном развиваются непосредственно в учебно-тренировочном процессе, при выполнении различных требований данной спортивной деятельности.

Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка боксера направлена на разностороннее развитие физических способностей. Она повышает уровень функциональных возможностей организма путем воспитания общей работоспособности, стимулирует развитие выносливости, силовых и скоростно-силовых качеств, координационных способностей и др.

Общая физическая подготовка в боксе, как и в любом виде спорта,

является фундаментом достижений. Общая физическая подготовка направлена на выполнение требований, которые диктуют условия игры. ОФП должна способствовать развитию таких важных качеств, как быстрота реакции, подвижность, гибкость, прыгучесть выносливость стойкость.

Упражнения с партнером в сопротивлении (с точки опоры), в толчках («пуш-пуш») из положения стоя, сидя и лежа также способствуют развитию силовой выносливости и равновесия. Упражнения для пресса (прямая и косая мышцы);

Упражнения из легкоатлетического цикла, такие как толкание ядра, метание гранаты, прыжки в длину и высоту с разбега, развивают скорость, силу отдельных групп мышц и быстроту. Бег. Изменяя длину дистанции и скорость бега. Длительный медленный бег Быстрый бег Темп бега может быть средним или переменным со спуртами по 60, 100 и 200 м, после чего снова легкий бег, переходящий в ходьбу.

Упражнения со скакалкой. Длительные подскоки и прыжки через скакалку укрепляют мышцы ног, развивают координацию, легкость движений. В каждой тренировке, в особенности специализированной, упражнения со скакалкой длятся 5-15 мин.

Упражнения с мешком вырабатывают навык правильно держать кулак при ударе, рационально использовать мышечные усилия в ударах на разных дистанциях, рассчитывать силу удара, особенно если наносятся быстро

несколько ударов. Для занятий используются мешки различной формы.

Продолговатый небольшого диаметра мешок удобен для нанесения ударов прямым и сбоку, более короткие мешки — прямым и снизу. Удары по мешку наносятся прямыми, боковыми и снизу, длительными и короткими (как при боковом положении боксера, так и при фронтальном).

Упражнения с грушей. Упражнения с большей амплитудой движений, по ним можно наносить более сильные одиночные, двойные и серии ударов, развивают чувство дистанции.

Упражнения с настенной подушкой. Используются в занятиях чаще всего с группой начинающих боксеров. На этом снаряде наносятся преимущественно прямые удары. Неподвижность и плоская поверхность снаряда облегчают расчет длины ударов. По настенной подушке наносят удары с места и с шагом вперед.

Упражнения на расслабление: из полунаклона туловища вперед — приподнимание и опускание плеч полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук; из положения руки вверх, в стороны — свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук; из полу-наклона туловища в стороны — встряхивание свободно висящей расслабленной руки и кисти; махи свободно висящими руками при поворотах туловища; из стойки на одной ноге на скамейке — махи, свободные покачивание, встряхивания другой ноги; из основной стойки ноги врозь, руки

вверху, расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев, согнувшись и др.

Бег на коньках и ходьба на лыжах. Смешанное передвижение —

чередование бега с ходьбой на 3-10 км

Спортивные и подвижные игры гандбол, баскетбол, теннис, хоккей,

эстафеты быстрые передвижения, остановки, повороты, активное

сопротивление противника Спортивные и подвижные игры служат также

хорошим средством активного отдыха

Перебрасывание медицинбола (набивного мяча). 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.

Упражнения с теннисными мячами. Их можно выполнять в одиночку и с партнером (бросание и ловля).

Дыхательные упражнения: синхронное чередование акцентированного

вдоха (короткого, энергичного, шумного) с выдохом (с частотой вдох в

секунду); повороты головы влево-вправо с одновременным вдохом;

движение головы вверх-вниз с одновременным вдохом; движения согнутых в

локтях рук перед грудью с касанием разноименных плеч с ладонями и

одновременным вдохом; ритмичные акцентированные вдохи при наклоне

туловища вперед и его выпрямлениями; перенос веса туловища с акцентированными вдохами на каждое движение, с одной ноги на другую (ноги широко расставлены в стороны); шаги на месте с одновременным вдохом на каждый подъем ноги; выпады в стороны; шаги на месте с вдохом на каждый выпад; повороту туловища в стороны с вдохом на каждое движение и др.

Специальная физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие

физических способностей, отвечающих, в данном случае, специфике бокса.

Это упражнения в координации движений при ударах и защитах, в

передвижении, игровые упражнения, бой с тенью, упражнения на

специальных боксерских снарядах (мешке, грушах, мяче на резинах, на лапах

и др.) и специальные упражнения с партнером. Специальную физическую

подготовку подразделяют на две части: предварительную, направленную на

построение специального фундамента, основная цель которой — возможно

более широкое развитие двигательных качеств, применительно к

требованиям бокса, и основную. Чем прочнее первая ступень, тем крепче и

выше может быть вторая, что, в свою очередь, позволит достичь большего

развития двигательных качеств. Надо помнить, что уровень ступеней должен

поддерживаться постоянным, пока на новом этапе не потребуются

дальнейшее его повышение и укрепление. Следовательно, в круглогодичной

тренировке боксера виды физической подготовки должны сочетаться между

собой таким образом, чтобы при включении специальной физической подготовки оставалась (в меньшей мере) и общая физическая подготовка.

При переходе же к высшей ступени специальной физической подготовки должны поддерживаться на достигнутом уровне общая физическая подготовленность и специальный фундамент.

Специальная физическая подготовка основана на характерном общем развитии, ставит перед собой цель технически развить игрока при помощи игровых упражнений с мячом, сделать его игру быстрой, маневренной подвижной, здесь тренер использует упражнения с мячом, но при этом необходимо помнить о специальных заданиях: развить, улучшить координацию движений, скорость и так далее.

Упражнения для развития силовых качеств. Силу человека определяют, как способность преодолевать внешнее сопротивление либо противодействовать ему посредством мышечных напряжений.

Мышечная сила — одно из важнейших физических качеств боксера. Сила мышц в значительной мере определяет быстроту движений, а также выносливость и ловкость. Большое разнообразие движений боксера с определенными задачами привело к необходимости количественно и качественно оценивать компонент силы. Характерное проявление силы у боксера — в мгновенных (импульсных) действиях, часто повторяющихся на протяжении довольно продолжительного времени. Поэтому говорят о

проявлении «взрывной» силы и о силовой выносливости. Таким образом, у боксеров проявляются силовые качества в сочетании с быстротой и выносливостью. Проявление этих качеств зависит от деятельности центральной нервной системы, поперечного сечения мышечных волокон, их эластичности, биохимических процессов, происходящих в мышцах.

Немаловажная роль в проявлении мышечной силы принадлежит волевым усилиям.

Во время тренировок и боев боксер производит большое количество скоростных действий, поэтому можно говорить о специфике его силовой подготовленности.

Упражнения для развития быстроты действий боксера. Под быстротой понимают способность осуществлять движения и действия с определенной скоростью благодаря высокой подвижности нервно-мышечных процессов.

Качество быстроты в спорте включает: собственно скорость движений, частоту их и быстроту двигательной реакции. Важную роль в быстроте движений и действий играют волевые усилия спортсмена, его психологическая настроенность. Быстрота боксера характеризуется его способностью к эффективному осуществлению простой и сложной реакции.

Развитие специальной быстроты мышц таза. Отягощение – набивной мяч весом 2-5 кг. Упражнение в парах или на ловле мяча после отскока от стены.

Развитие специальной быстроты мышц рук и плечевого пояса. Выполнение - быстрые движения руками, как во время бега.

Основная задача – увеличение.

Темпа за единицу времени (5-8 сек.).

Развитие быстроты прямых ударов .

Развитие быстроты боковых ударов.

Правая рука с отягощением – на защиту подбородка. Повторить 6-8 раз.

Развитие быстроты ударов снизу.

Развитие быстроты атакующих и защитных передвижений.

Развитие специальной быстроты мышц таза.

Отягощение – набивной мяч весом 2-5 кг.

Упражнение в парах или на ловле мяча после отскока от стены.

Развитие специальной быстроты мышц рук и плечевого пояса.

Развитие быстроты специально боксерских движений.

Все отягощения должны быть такими, чтобы упражнение выполнить

было трудно, но структура боксерских движений не изменилась.

Отягощениями могут служить камни, гири, ядра, гантели и т.п.

Необходимо обратить внимание на то, чтобы каждое упражнение с

отягощением, направленное на развитие быстроты, выполнялось с начальным

мощным волевым и мышечным импульсом (взрывом). При этом специально

нужно смотреть, чтобы каждое движение выполнялось без замаха. После

каждой серии упражнений нужно проделать серию этих же упражнений без

отягощения. Объем упражнений с отягощением постепенно, но неуклонно возрастать.

Развитие быстроты прямых ударов.

Развитие быстроты боковых ударов.

Выносливость боксера. Выносливость — это способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения ее эффективности. О выносливости боксера свидетельствует его активность от начала и до конца боя, с сохранением частоты эффективных действий, быстроты, точности как в нанесении ударов, так и в применении защит, в маневренности и качественном выполнении тактических замыслов.

Выносливость можно определить как способность противостоять утомлению.

Основой выносливости у боксеров является хорошая общая физическая подготовка, отлично поставленное дыхание, умение расслаблять мышцы между активными ударными «взрывными» действиями и совершенствование технических приемов, так как чем больше они автоматизированы, тем меньше групп мышц включается в выполнение движения.

Специальная выносливость базируется на общей и сочетает в себе несколько физических качеств. У бегунов эта выносливость будет иной, чем у штангистов, выносливость боксера отличается от выносливости гребца.

Выносливость в значительной мере определяется волевыми качествами боксера. В поединке следует проявить большие волевые усилия, чтобы использовать все возможности выносливости своего организма. Только силой воли можно заставить себя поддерживать требуемую мощность работы, несмотря на наступающее утомление.

Гибкость боксера. Гибкостью называют способность выполнять движения с большой амплитудой. Несмотря на то, что в боксерской деятельности амплитуда движений относительно небольшая по сравнению с другими видами (например, гимнастикой или легкой атлетикой), в систему физической подготовки боксеров упражнения на гибкость следует вводить, так как они, развивая гибкость, одновременно укрепляют суставы, связки и мышцы, повышают их эластичность (способность к растягиванию), что является действенным средством предупреждения мышечных травм.

Гибкость улучшается с возрастом, достигая наибольшего развития к 15 годам, после чего некоторое время удерживается на одном уровне, а затем постепенно снижается.

Ловкость боксера. Ловкость — это способность выбирать и выполнять

нужные движения (действия) правильно, быстро, находчиво (Н. А.

Бернштейн), умение координировать свои движения, точно решать внезапно возникающие двигательные задачи. В основе ловкости лежит подвижность двигательных навыков.

Для воспитания ловкости (как способности быстро и целесообразно перестраиваться в процессе боя) применяются упражнения, требующие мгновенной реакции на внезапно меняющуюся обстановку. Например, в учебном бою партнер меняет левостороннее положение на правостороннее или, ведя бой на контратаках, внезапно атакует с решительным наступлением и т. п. Выполнение сложных реакций при внезапно меняющихся ситуациях сильно утомляет боксера, поэтому в учебном процессе следует предусматривать соответствующие перерывы для отдыха. Из общефизических упражнений для

боксера наиболее подходящими являются спортивные и подвижные игры (гандбол, баскетбол, теннис), эстафеты.

Сохранение равновесия. Боксер постоянно перемещается по рингу: на дальней дистанции более энергично, при сближении — небольшими шагами (для лучшей устойчивости). Передвижение связано с переносом массы тела с ноги на ногу, с перемещением центра тяжести. На какой бы дистанции боксер ни находился, какими бы средствами ни вел бой, он все время старается сохранить равновесие, ибо от этого зависит эффективность ударов и защитных действий. Каждый боксер вырабатывает наиболее удобное для себя положение ног, наиболее выгодный способ балансирования массой тела и т. д. Если в ответственный момент боя равновесие нарушено, то даже при незначительном толчке боксер может упасть или, промахнувшись при поступательном движении вперед, «провалиться». Чем совершеннее равновесие, тем быстрее оно восстанавливается, тем меньше амплитуда колебаний.

Расслабление мышц. Любое движение есть результат последовательного сокращения и расслабления мышц. Источником мышечного напряжения могут быть причины эмоционального характера, если боксер не уверен в себе, испытывает страх перед противником, боится своими действиями раскрыться или «гоняется» за ним, намереваясь одним сильным ударом добиться победы, или недостаточно владеет техническими средствами ведения боя на той или иной дистанции.

Технико-тактическая подготовка.

Для успешных занятий боксом и ведения боя боксеру прежде всего необходимо освоить технику бокса.

Техника бокса представляет собой совокупность приемов защиты и нападения, освоенных в виде двигательных умений и навыков, способных обеспечить наиболее эффективное выполнение поставленной задачи — победу над противником

Техника нападения удары.

Основным видом нападения являются удары правой и левой руками, прямые боковые снизу. Определяющим признаком является направление ударного движения относительно цели. Следовательно, существует 12 разновидностей ударов, которые по частоте применения и бою можно расположить в следующем порядке: прямые левой, прямые правой, боковые левой, боковые правой, снизу правой и снизу левой, в голову и туловище.

В любом ударном движении участвуют отдельные звенья тела, включающиеся в работу в определенной последовательности:

1. Туловище поворачивается вокруг вертикальной оси с одновременным толчком от опоры, стоящей сзади или спереди ног. При этом:

а) поворот туловища задает, начальную скорость бьющей руке;

б) толчок ногой создает дополнительный вращающий момент для туловища и способствует его лучшему повороту.

2. На фоне поворота туловища (продолжается толчок ногой) рука

совершает ударное движение к цели. При этом:

а) поворот туловища обеспечивает выведение вперед плеча ударяющей руки, которое играет для неё роль опоры в продвижении вперед;

б) при толчке ногой от опоры используется сила реакции опоры для приращения скорости движения руки. Происходит продвижение всего тела вперед, ОЦТ (общий центр тяжести) смещается к передней границе опоры (говорят, что —вес тела переносится на впереди стоящую ногу);

в) разгибание руки в локтевом суставе на фоне продолжающегося движения туловища увеличивает скорость кисти, движущейся, ускоряясь к цели.

После выполнения удара боксёр должен вернуться в боевую стойку,

для чего необходимо:

1. приставить стоящую сзади ногу в положение боевой стойки с тем, чтобы

ОЦТ проецировался на середину площади опоры:

2. вернуть туловище назад, оттолкнувшись стоящей впереди ногой, чтобы проекция ОЦТ сместилась на середину площади опоры.

При выполнении удара боксёр обязан страховаться от возможной контратаки

соперника для этого он должен быть готов прикрыть свободной рукой

подбородок и туловище.

Правила бокса разрешают наносить удары только сжатым кулаком в специальной боксёрской перчатке (10-12 унций) с мягкой набивкой. При ударе кисть получает значительную нагрузку, поэтому необходимо

правильно сжимать её в кулак. Это главная причина травм кисти в момент удара.

Положение кисти, сжатой в кулак, должно быть следующим: пальцы согнуты и прижаты к ладони, большой палец прижат к средней фаланге указательного. Ударной поверхностью кулака служат головки пястных костей, которые при ударе испытывают вертикальное давление. Основные фаланги пальцев, испытывающие при ударе поперечное давление, имеют дополнительную — рессорную функцию. В начальный момент удара пальцы не напряжены. Непосредственно перед ударом они напрягаются и крепко сжимаются, что обеспечивает необходимую жесткость при соударении. В момент касания цели предплечье бьющей руки располагается перпендикулярно цели, чтобы головки средних и пястных костей касались ее в первую очередь. При этом кулак сгибается вперед в лучезапястном суставе. Для предохранения от травм связок суставов кисти, лучезапястного сустава и от вывихов большого пальца в запястно-пястном суставе во время выполнения ударов (в бою, на тренировках и т.д.) боксёр перед выходом на ринг должен забинтовать кисти. При этом важно оценить, насколько плотно и туго уложена повязка: кисть должна быть забинтована так, чтобы бинт не давил на кисть в её раскрытом положении и хорошо стягивал её в положении кулака, длина одного бинта должна быть 2 м в длину и 4-5 см в ширину.

Техника защиты.

Защита в боксе — важнейший раздел подготовки боксёра. Она составляет главное содержание его технической оснащённости. Если уровень технического мастерства определяется широким набором вариантов ударов, то уровень боеспособности боксера определяется именно арсеналом защитных действий.

Существуют различные защитные приемы:

1. Защита руками: контрудары, подставки, отбивы, блоки.
2. Защита туловищем: уклон, нырок.

3. Защита передвижением на ногах (защита с помощью перемещений по рингу).

1. Защита руками высоконадежна и эффективна. Одним из активных приёмов защиты является контрудар.

Контрудар — это встречный удар, который наносится во время удара соперника и останавливает развитие его атаки. Чаще всего это удары прямой левой, а также прямой правой, как сильный, останавливающий наступление противника.

Подставка — это остановка удара соперника подставлением неуязвимых мест тела: предплечья, плечи, кисти.

Отбив — это встречное движение рукой, направленное на изменение направления удара соперника с тем, чтобы он не достал до уязвимого места.

Блок — это встречные воздействия предплечьем или кистью, связывающие удар соперника и не позволяющие вы полнить его по оптимальной амплитуде и с оптимальной скоростью движения кулака.

2. Защита туловищем реализуется двумя способами: уклоном и нырком.

Защита уклоном заключается в том, что наклоном туловища отводят голову от линии удара противника, при этом руки боксёра остаются свободными для удара.

Нырок — уклонение от удара с движением боксёра вниз — в сторону под ударяющую руку соперника.

Неизменная цель каждой защиты — избежать или парировать удар и одновременно занять удобное исходное положение для контрудара и перехода в контратаку.

Тактика бокса

Тактика бокса заключается в органическом сочетании и своевременности применения тактических действий, которые подразделяются на подготовительные, наступательные и оборонительные.

Подготовительные действия — это действия, предшествующие непосредственному нападению и обороне. К ним относятся разведывательные, обманные и маневренные действия.

Наступательные действия состоят из подготовительных действий и непосредственного нападения. Они включают разностороннюю подготовку к атаке и контратаке, атакующие, встречные и ответные удары на различных дистанциях.

Атака — одно из основных боевых средств в боксе, которое служит раз личным тактическим целям: для захвата инициативы, для решительного удара, чтобы получить преимущество в очках. Отдельная атака может быть ложной. Цель её — вызвать противника на атаку или контратаку, а также создать удобное исходное положение для последующих действий. Атаки очень разнообразны. Они могут состоять из одиночных или двойных (в том числе повторных) ударов или же из серий ударов и начинаться как левой, так и правой рукой.

Контратака — переход к наступлению против атакующего, одно из важнейших тактических действий боксёра. Всякую контратаку нужно строить на контрударе, соединённом с защитой. Это соединение состоит в том, чтобы своевременно взятой защитой избежать удара противника (обычно первого), а одновременно с ней или следующими после неё ударами захватить инициативу боя. Отличное владение техникой и решительность придают контратаке большую действенность. Неожиданной контратакой боксёр всегда застаёт противника врасплох. На контратаках может быть построен весь бой того или иного боксера. Подготавливают контратаку раскрытиями, ложными атаками, выжиданием, вызывая этим противника на атаку и мгновенно перехватывая её встречными или ответными ударами в сочетании с защитами. Боксеры этой манеры ведения боя отличаются особой быстротой реакции и боевых движений.

Оборонительные тактические действия боксёр применяет, если ему не обходимо защищаться от быстрой и стремительной атаки или контратаки противника, которую он не успевает определить, изменить дистанцию боя, утомить противника и морально воздействовать на него, раскрыть противника, отдохнуть после пропущенного удара, подготовить контрудары, специально с тактической целью противопоставить непрерывным атакам ряд оборонительных действий.

К оборонительным действиям относятся не только собственно защиты (подставки, отбивы, уклоны и нырки), но и отдельные встречные и ответные удары, если они не развиваются в контрнаступление и применяются для того, чтобы сдерживать напор противника и утомить его.

Современный бой — сложное сочетание передвижений, ударных и защитных действий, выполняемых на разных дистанциях. Дистанция, на которой противники ведут боевые действия, во многом определяет особенности техники, проявление тех или иных физических и волевых качеств боксеров в бою. Поединок на каждой дистанции проходит в самых разнообразных условиях и имеет свои закономерности. Существует три основные дистанции: дальняя, средняя и ближняя.

Дальняя дистанция определяется расстоянием, с которого боксёр, находящийся в боевой стойке, сделав шаг вперед, может достать противника ударом. В бою боксёр тактически избирает дальнюю дистанцию в тех случаях, когда стремится облегчить себе защиту, в большей степени обезопасить себя от ударов противника и использовать свое превосходство в скорости передвижения.

Средняя дистанция — такое расстояние до противника, при котором можно, не делая предварительного шага вперед, наносить удары. На этой дистанции, не подходя к противнику вплотную, можно инициативно вести бой с полной силой, применяя одиночные и двойные удары и сочетая их в сериях. Но в сфере действия ударов создается обстановка постоянной угрозы удара, и защищаться на этой дистанции труднее, чем на дальней и ближней. Поэтому постоянно

действовать на средней дистанции может только ловкий, решительный и инициативный боксёр, умеющий сочетать свои удары с точной защитой.

Ближняя дистанция — такое положение боксёров, в котором они, находясь в боевой стойке, имеют возможность наносить лишь короткие удары. При этом боксеры могут и соприкасаться какими-либо частями тела. В бою на ближней дистанции боксёр должен быть особенно внимателен к защите. Поэтому его боевая стойка здесь становится более собранной, чтобы максимально прикрывать наиболее уязвимые места на своем теле. Существующими правилами боксёрам запрещается в ближнем бою толкаться, захватывать друг друга, просовывать руки за туловище противника.

Инструкторская и судейская практика

Инструкторская практика.

В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения боксу. Поочередно выполняя роль инструктора, боксеры учатся последовательно и систематически изучать атакующие и защитные действия. Инструктор обязан правильно назвать это действие в соответствии с терминологией бокса, правильно показать его, дать тактическое обоснование, обратить внимание занимающихся на эти важнейшие элементы действия и методы его разучивания. Инструктор должен правильно подавать команду для исполнения действия, уметь находить и исправлять ошибки, рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования действия.

Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда боксеры имеют уже необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки.

Рекомендуется участие инструктора в качестве секунданта у боксера-новичка на соревновании типа «открытый ринг».

Судейская практика.

Судейская практика дает возможность боксерам получить квалификацию судьи по боксу. Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах); судейскую практику спортсмены получают

на официальных соревнованиях типа «открытый ринг». Чтобы предупредить ошибочные решения, рядом с судьей-стажером в качестве консультанта должен находиться квалифицированный судья.

Судейская категория присваивается лицам по достижении 16 лет, проявившим знания и умения в судействе, активно и систематически участвовавшим в соревнованиях на судейских должностях на соревнованиях районного, городского и областного масштабов.

Восстановительные средства и мероприятия

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависят от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена.

Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические, медико-биологические и психологические.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности

- Рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности.
- Правильное сочетание нагрузки и отдыха как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе.
- Введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок.
- Выбор оптимальных интервалов и видов отдыха.
- Оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности.
- Полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий.
- Использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.)
- Повышение эмоционального фона тренировочных занятий.

Эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления.

- Соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

Медико-биологические средства восстановления

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

Психологические методы восстановления

К психологическим средствам восстановления относятся; психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта; создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия. Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия.

Методические рекомендации

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем - локального. При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок.

Медицинский контроль

В начале и в конце учебного года все воспитанники проходят медицинское обследование.

Цель медицинского обследования – всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния спортсменов, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Основными задачами медицинского обследования в спортивно-оздоровительных группах подготовки является контроль состояния здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача.

Медицинское заключение выдаётся врачом-педиатром по месту жительства. Совместные усилия тренера-преподавателя и врача должны быть направлены на всестороннюю подготовку боксеров, начинающих и разрядников, на успешное овладение ими спортивным мастерством и достижение высоких результатов. Так как подготовка сопряжена с большими физическими нагрузками и значительными нервными напряжениями, то необходим постоянный контроль тренера-преподавателя и врача за состоянием здоровья спортсмена, начиная со спортивно-оздоровительного этапа подготовки. Средства получения ими информации различны, и сопоставление данных, полученных тренером и врачом, дает более полное и объективное представление о состоянии здоровья обучаемого, о правильности хода тренировочной деятельности или необходимости внесения определенных изменений

СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.

Тестирование общей физической и специальной физической подготовленности, как правило, осуществляется два раза в год по ОФП (сентябрь, май), два раза в год по СФП (февраль, май) учебного года.

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

1) **Челночный бег 3×10м.** По сигналу «На старт» встаньте перед линией старта, не заступая на линию. По команде «Внимание» наклоните туловище вперед почти параллельно полу. Ноги в полусогнутом состоянии, вес тела перенесен на опорную ногу, руки согнуты в локтях. Если умеете стартовать с низкой стойки, можно опереться рукой в стартовую линию. По команде «Марш» стартуйте мощными отталкиваниями и по ходу движения распрямитесь. Спортсмен трижды пробегает дистанцию 10 метров.

2) **Бег 30 м** с высокого старта (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей)

Тестирование проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт. *Критерием, служит минимальное время.*

3) **Прыжок в длину с места** (для оценки уровня скоростно-силовых и координационных способностей).

И.П. – носки ног на стартовой линии. Прыжок выполняется толчком обеими ногами с махом рук.

Методические указания: длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближайшей к ней точки касания мата ногами или любой частью тела испытуемого. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

Критерием служит максимальный результат.

- 4) **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа** (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц плечевого пояса, а так же статической выносливости мышц спины, брюшного пресса, таза и ног).

И.П. – упор лежа. Сгибание рук до касания грудью пола (скамейки), разгибание – до полного выпрямления рук.

Методические указания: ладони на ширине плеч, локти направлены назад-в стороны. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию, которая сохраняется на протяжении всего выполнения упражнения. Дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий при условии при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе без отдыха. *Критерием служит максимальное число отжиманий.*

- 5) **Толчок набивного мяча.** Выполняется сильнейшей рукой, а потом слабой из положения стоя ноги врозь, слегка согнув ноги и немного наклонившись вперед; при броске последовательно разгибаются ноги, выпрямляется туловище и выполняется движение рукой вперед;

Требования для перевода воспитанников в группы базового уровня

Требования к результатам реализации программы на этапе спортивной подготовки выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки.

Результатом реализации программы на спортивно-оздоровительном этапе является:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники и тактики по виду спорта бокс;

- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсмена.

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

Календарный учебный график
реализация дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы «БОКС»
Период обучения по программе -1 год

Начало учебного года – первый рабочий день сентября.

Окончание учебного года – 31 мая.

Продолжительность учебного года –36 недель - 216 часа.

Режим занятий: 3 раза в неделю по 2 часа.

Контроль уровня общей физической и специальной физической подготовки осуществляется при сдаче контрольных нормативов по ОФП и СФП, проводимых в сентябре, мае учебного года (по ОФП), феврале, мае учебного года (по СФП). Итоговая аттестация проходит в мае по окончании полного курса обучения по образовательной программе.

Зимние каникулы: с 31 декабря по 9 января.

Летние каникулы: с 1 июня по 31 августа.

Праздничные (нерабочие) дни согласно календаря Минтруда России.

В дни школьных каникул работа отделения «БОКС» ведётся по расписанию.

Методические материалы

Спортивная тренировка юных спортсменов в отличии от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата.

2. Тренировочные возможности должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

Значительное омоложение, произошедшее в спорте в последние годы, создало предпосылки для обязательного осуществления начальных занятий на спортивно-оздоровительном этапе подготовки.

Основная цель этого этапа: обеспечение отбора, физической и координационной готовности к простейшим упражнениям (общеразвивающим и специальным упражнениям своего вида). На протяжении спортивно-оздоровительного этапа подготовки начинающие юные спортсмены должны познакомиться с техникой видов: легкой атлетике, акробатики, игровых единоборных видов спорта.

Для того чтобы значительно повысить работоспособность (физическую и умственную), создать надежные предпосылки к укреплению здоровья, необходимо заниматься не менее шести часов в неделю, с учетом факторов, ограничивающих физическую нагрузку – отсутствие специфических двигательных навыков и адаптации к физическим нагрузкам (вообще)

Примерные сенситивные периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели, физических качеств	Возраст (лет)										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+				+	+	+
Скоростно-силовые качества			+	+	+	+	+	+	+		
Сила							+	+		+	+
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности									+	+	+
Гибкость	+	+	+	+		+	+				
Координационные возможности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+	+	+	+	+	+	+			

Влияние физических качеств и телосложения на результативность

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	3
Гибкость	1
Координационные способности	2
Телосложение	1

Условные обозначения:

3 – Значительное влияние;

2 – Среднее влияние;

1 – Незначительное влияние.

Основные средства тренировочных воздействий:

- 1) общеразвивающие упражнения (с целью создания школы движения);
- 2) подвижные игры и игровые упражнения;
- 3) элементы акробатики (кувырки, повороты, кульбиты и др.);
- 4) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- 5) метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей);
- 6) спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий)

Основные методы выполнения упражнений: игровой; повторный; равномерный; круговой; соревновательный (в контрольно-педагогических испытаниях).

Основные направления тренировки. Спортивно-оздоровительный этап подготовки необходим для создания предпосылок для последующей успешной спортивной специализации. Здесь происходит отбор детей для дальнейших занятий боксом, поскольку именно в это время закладывается основа предпосылок овладения спортивным мастерством.

На данном этапе подготовки существует опасность перегрузки еще не окрепшего детского организма. Поэтому дозировать нагрузку следует очень осторожно. Особенно это относится к упражнениям с отягощениями. Так, детям 7-10 лет доступны упражнения с весом, равным около 20% собственного веса.

Упражнения скоростно-силового характера следует давать небольшими дозами (по 5-8 мин) с чередованием промежутков активного отдыха.

Основные средства и методы тренировки. Главное средство в занятиях с детьми на этом этапе – подвижные игры. Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия тренировки более организованно и целенаправленно. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений.

Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Их применяют в начале основной части урока после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации вслед за комплексами на быстроту включают и игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества.

Комплексы упражнений, направленные на воспитание силы, используют во второй половине занятия, так как к этому периоду наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляют соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями.

В спортивно-оздоровительных группах большое внимание необходимо уделять акробатике, направленной на развитие координационных способностей вестибулярного аппарата. Обучение технике бокса на этом этапе подготовки носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам: боевые стойки, передвижения, дистанции, прямые одиночные удары и защиты от них.

Применение названных средств, при преимущественном использовании упражнений, направленных на развитие быстроты, позволяет достигнуть наиболее высокого уровня физической подготовленности.

Особенности обучения на спортивно-оздоровительном этапе. Обучение осуществляется на основе общих методических принципов. В большей степени

используется методы обеспечения наглядности (показ упражнений, демонстрация наглядных пособий), методы упражнений – игровой и соревновательной. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть, целостным образцовым, а объяснение – простым. Тренеру нецелесообразно подробно анализировать детали.

Детям необходимо ставить двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным пособием: догнать, поймать, бросить в кольцо, прыгнуть через препятствие.

Методика контроля уже на этом этапе тренировки включает использование комплекса методов: педагогических, медико-биологических и пр. Комплекс методик позволит определить:

- а) состояние здоровья юного спортсмена;
- б) показатели телосложения;
- в) степень тренированности;
- г) уровень подготовленности;
- д) величину выполненной тренировочной нагрузки

На основе полученной информации тренер должен вносить соответствующие коррективы в тренировочный процесс.

На этом этапе подготовки исключительно важное значение имеет обучение детей технике выполнения физических упражнений. Формирование 25 двигательных навыков и умений создаст необходимую предпосылку для дальнейшего совершенствования двигательного анализатора. Важно стремиться к тому, чтобы юный спортсмен с самого начала овладевал основами техники выполнения целостных упражнений, а не их отдельных элементов. Такой подход к обучению двигательным действиям позволит эффективно подойти к пониманию и изучению технико-тактического арсенала бокса.

Методы и приёмы обучения

Спортивная тренировка юных спортсменов в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата.

2. Тренировочные возможности должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

Значительное омоложение, произошедшее в спорте в последние годы, создало предпосылки для обязательного осуществления начальных занятий на спортивно-оздоровительном этапе подготовки.

Основная цель этого этапа: обеспечение отбора, физической и координационной готовности к простейшим упражнениям (общеразвивающим и специальным упражнениям своего вида). На протяжении спортивно-оздоровительного этапа подготовки начинающие юные спортсмены должны познакомиться с техникой видов: легкой атлетике, акробатики, игровых единоборных видов спорта. Для того, чтобы значительно повысить работоспособность (физическую и умственную), создать надежные предпосылки к укреплению здоровья, необходимо заниматься не менее шести часов в неделю, с учетом факторов, ограничивающих физическую нагрузку – отсутствие специфических двигательных навыков и адаптации к физическим нагрузкам (вообще).

Основные средства тренировочных воздействий:

- 1) общеразвивающие упражнения (с целью создания школы движения);
- 2) подвижные игры и игровые упражнения;
- 3) элементы акробатики (кувырки, повороты, кульбиты и др.);
- 4) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- 5) метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей);

б) спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий)

Основные методы выполнения упражнений: игровой; повторный; равномерный; круговой; соревновательный (в контрольно-педагогических испытаниях).

Основные направления тренировки.

Спортивно-оздоровительный этап подготовки необходим для создания предпосылок для последующей успешной спортивной специализации. Здесь происходит отбор детей для дальнейших занятий боксом, поскольку именно в это время закладывается основа предпосылок овладения спортивным мастерством.

На данном этапе подготовки существует опасность перегрузки еще не окрепшего детского организма. Поэтому дозировать нагрузку следует очень осторожно.

Особенно это относится к упражнениям с отягощениями. Так, детям 10 лет доступны упражнения с весом, равным около 20% собственного веса.

Упражнения скоростно-силового характера следует давать небольшими дозами (по 5-8 мин) с чередованием промежутков активного отдыха.

Основные средства и методы тренировки.

Главное средство в занятиях с детьми на этом этапе – подвижные игры. Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучшее применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия тренировки более организованно и целенаправленно. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений.

Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Их применяют в начале основной части урока после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению

двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами на быстроту включают и игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества.

Комплексы упражнений, направленные на воспитание силы, используют во второй половине занятия, так как к этому периоду наиболее полно проявляется функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляют соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями.

Обучение технике бокса на этом этапе подготовки носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам: боевые стойки, передвижения, дистанции, прямые одиночные удары и защиты от них.

Применение названных средств, при преимущественном использовании упражнений, направленных на развитие быстроты, позволяет достигнуть наиболее высокого уровня физической подготовленности.

Особенности обучения на спортивно-оздоровительном этапе.

Обучение осуществляется на основе общих методических принципов. В большей степени используется методы:

- обеспечения наглядности (показ упражнений, демонстрация наглядных пособий);
- методы упражнений – игровой и соревновательной;
- видео-метод – просмотр упражнений, соревнований;
- практический метод – спортивные тренировки, соревнования, зачетные занятия.

При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть, целостным образцовым, а объяснение – простым. Тренеру

нецелесообразно подробно анализировать детали. Детям необходимо ставить двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным пособием: догнать, поймать, бросить в кольцо, прыгнуть через препятствие.

Методика контроля уже на этом этапе тренировки включает использование комплекса методов: педагогических, медико-биологических и пр. Комплекс методик позволит определить:

- а) состояние здоровья юного спортсмена;
- б) показатели телосложения;
- в) степень тренированности;
- г) уровень подготовленности;
- д) величину выполненной тренировочной нагрузки

На основе полученной информации тренер должен вносить соответствующие коррективы в тренировочный процесс.

На этом этапе подготовки, важное значение имеет обучение детей технике выполнения физических упражнений. Формирование двигательных навыков и умений создаст необходимую предпосылку для дальнейшего совершенствования двигательного анализатора. Важно стремиться к тому, чтобы юный спортсмен с самого начала овладевал основами техники выполнения целостных упражнений, а не их отдельных элементов. Такой подход к обучению двигательным действиям позволит эффективно подойти к пониманию и изучению технико-тактического арсенала бокса.

Педагогические технологии

На занятиях в отделении «БОКС» применяются следующие педагогические технологии:

- здоровье-сберегающая технология;

- технология группового обучения;
- технология коллективного взаимо-обучения;
- технология развивающего обучения;
- коммуникативная технология обучения.

Алгоритм учебного занятия

Структура занятия

Тренировочное занятие строится по типу, типовой структуры занятий.

Подготовительная часть

Данная часть тренировочного занятия вводит детей в работу, которая запланирована, организует их, устанавливает контакт между детьми и преподавателем. Организм спортсмена подготавливается к выполнению предстоящей физической нагрузке, т. е. к выполнению более сложных упражнений основной части урока. Для содержания первой части занятия характерны строевые и порядковые упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в продвижении, упражнения на быстроту и точность реакции, на внимание и другие. Главная задача этой части занятия - четкая организация детей. Эти упражнения воспитывают дисциплину, повышают внимание. Не стоит в одно занятие включать много строевых упражнений и нельзя давать все время одни и те же движения.

Основная часть

Задача основной части занятия - овладение главными, жизненно-необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению спортивного вида бокс. Также предусматривает развитие, и совершенствование ориентировки во времени и пространстве, координации движений, силы, быстроты, устойчивости, самостоятельности и других психофизических качеств. Наиболее характерны для этой части урока не только такие традиционные упражнения как ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии, упражнения для развития быстроты и точности, дыхательные упражнения, но и специальные

упражнения. Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти, применяются упражнения, развивающие творческое мышление.

Заключительная часть

Задачи этой части занятия - завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести детей в более спокойное состояние. Основные средства - медленная ходьба, упражнения на восстановления дыхания.

Оценочные материалы

Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке по боксу

Контрольные упражнения (единицы измерения)	Легкие веса 36-48 кг.	Средние веса 50-64 кг.	Тяжелые веса 66-св.80 кг.
Бег 30 м. (с)	5,3	5,2	5,4
Челночный бег 3 *10 метров (с)	9,3	9,4	9,5
Прыжки в длину с места (см)	171	171	171
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	25	27	25
Толчок набивного мяча (м) - сильнейшей рукой	2,5	2,5	3,5
- слабой рукой	2,0	2,0	2,5

по технико-тактической подготовке

тесты (содержание)

Стабильная и правильная стойка боксера, передвижения, работа ног, владение техникой нанесения прямых ударов левой и правой рукой в голову на месте и в движении. Защита от них. Движение одиночными и слитными шагами в различных направлениях. Тактика. Маскировка начала удара нанесением обманных ударов в голову. Чередование атак, уходов и контратак.

Аттестация. Критерии оценки результативности определяются по бальной системе: 5 баллов - высокий, 4 балла - средний, 3 балла - низкий и не должны противоречить следующим показателям: высокий уровень – успешное освоение обучающимся более 70% содержания образовательной программы; средний уровень – успешное освоение воспитанником от 50% до 70% содержания образовательной программы; низкий уровень – успешное освоение воспитанником менее 50% содержания образовательной программы. В зависимости от индивидуальных особенностей обучающегося, а также определенного вида контрольного упражнения. Критерий оценки может быть изменен лицом, проводившим аттестацию. Параметры изменения заносятся в протокол проведения аттестации с указанием причин изменения.

Особенности организации образовательного процесса: очная

Дидактические материалы

Для успешного учебно-воспитательного процесса и полной реализации программы имеется дидактический материал:

- видеоматериалы с видеозаписями боев и технических приёмов лучших боксеров мира;
- схемы, плакаты, таблицы для учебных занятий;
- нормативные документы по боксу (правила соревнований, разрядные квалификационные требования).

В целях визуального контроля обучающихся, соревнований, демонстрации лучших боксерских соревнований, дополнительно в работе могут использоваться: видеокамера, телевизор, видеокассеты, диски.

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Место проведения тренировочных занятий должно соответствовать установленным санитарно-эпидемиологическим и гигиеническим требованиям, а также требованиям пожарной безопасности.

Минимально необходимый для реализации программы перечень оборудования включает в себя:

- спортивный зал;
- ринг;
- спортивные снаряды (мешки, подушки, груши,)

Спорт инвентарь:

- скакалки;
- жгуты,
- набивные мячи,
- перчатки,
- шлемы,
- боксерская майка,
- боксерские трусы,
- боксерки,
- боксерский бинт,
- капа,
- различные отягощения,
- теннисные мячи,
- набивные мячи,
- маты,
- секундомер,
- гонг,

- зеркало,
- теннисный стол,
- шведская стенка,
- турник,
- силовые тренажеры.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бокс: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. И.П. Дегтярева. - М.: ФиС, 1979 - 287 с.
2. Бокс. Энциклопедия // Составитель Н.Н. Таратории. - М.: Терриспорт, 1998-232 с.
3. Бокс. Правила соревнований. - М; Федерация бокса России, 2004. - 34 с.
4. Булычев А.И. Бокс; Учебное пособие для секций коллективов физической культуры. Изд. третье / Для занятий с начинающими. - М.: ФиС, 1965.-200с.
5. Все о боксе / Сост. Н.А. Худадов, И.В, Циргиладзе; под ред. Л.Н. Сальникова. - М. 1995.-212 с.
6. «Внешкольник» № 6 , 2012 г. стр 40-45- «Педагогический проект в летнем лагере»
7. Градополов К. В. Бокс: Учебное пособие для институтов физической культуры. Изд. четвертое. - М.: ФиС, 1965 - 338 с.
8. Допинг-контроль; что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). - М.: Олимпия Пресс, 2004 - 40 с.
9. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. - М.: 1995 - 37 с.
10. Озолинин И.Г. Пастольш книга тренера: Наука побеждать. - М.; ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2004 - 863 с.
10. Положение о детско-юношеской спортивной школе (ДЮСШ) и специализированной детско-юношеской школе олимпийского резерва (СДЮШОР), Положение о специализированных школах по видам спорта продленным днем обучения и с углубленным учебно-тренировочным процессом в общеобразовательных школах. - М.: Советский спорт, 1987.-28с.
11. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов /Сост. Ф.П, Суслов, Д.А. Тышлер. - М.: СпортАкадемПресс, 2001 -480с.
12. Филимонов В. И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования. - М.: ИНСАН, 2001 - 400 с.
13. Ширяев А.Г. Бокс учителю и ученику. Изд. 2-е перераб. и доп. -СПб.: Изд-во

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ И ДЕТЕЙ

- 1 Учебник. Бокс теория методика. Автор Шулика Ю.А. Лавров А.А. 2009г.
- 2 Бокс учебник для институтов по физической культуре. Автор Градополов К.В. 2010г.
- 3 Бокс Альманах 2009г. Верещагин И.А. 2009г.
- 4 Как стать краалем ринга: Книга о боксе и победе. Лукинский Н.; Токи А. 2010г.
- 5 Современная система, подготовка боксеров. Автор Фелимонов В.И. 2009г.
- 6 Российский бокс №1 2009 Издательство Инсан.
- 7 Бокс Гетье А.
- 8 Бокс Раманенко М.И.
- 9 Его величество удар. Автор Камальединов Р.
- 10 Бокс: обучение и тренировка. Осколков В.А.
- 11 Быстрота в боксе. Автор Клевенко В.М.
- 12 Бокс для начинающих. Щитов В.К. Основа технике бокса.

Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе:

1. <http://docs.pravo.ru/document/view/39435177/51197884>
2. <http://www.minsport.gov.ru/>
3. <http://booksee.org/book/760859>

Техника безопасности

- Полная дисциплина в спортивном зале.
- Чёткое выполнение команд тренера.
- Обязательное проведение разминки с соответствующей подготовкой мышечного и связочно-суставного аппаратов.
- Использование спортивного инвентаря только в целях тренировки.
- Упражнения со спарринг-партнёрами выполнять в боксёрских перчатках.
- Упражнения с отягощениями выполнять с обязательной подстраховкой тренера или старшего товарища.
- Предельно внимательно и бережно относиться к спарринг-партнёрам.
- Одежда должна быть заправлена, обувь мягкая, шнурки завязаны.

Основные положения правил соревнования

По возрасту участники соревнований делятся на:

- юношей (12 – 16 лет);
- юниоров (17 – 18 лет);
- взрослых (19 – 41 года).

Юношам и взрослым разрешается встречаться с боксёрами смежных возрастов.

Первостепенники могут боксировать с Мастерами спорта и мастерами спорта международного класса.

Экипировка боксёра.

Боксёр надевает майку, трусы, закрывающие не менее половины бедра и имеющие на поясе не менее трёх резинок, носки, а также лёгкую обувь без каблучков.

В экипировку боксёра входят капа, эластичные бинты, предохранительная раковина и защитный шлем, который надевается после представления боксёра зрителям и снимается сразу же после окончания боя до объявления победителя.

Боксёр обязан:

- выступать в опрятном и хорошо пригнанном костюме;
- иметь секунданта;
- перед началом первого раунда, а также после объявления результата боя обменяться с соперником рукопожатием; по сигналу судьи-хронометриста начинать бой, по команде рефери "Стоп!"
- прекращать, по команде рефери "Бокс!" возобновлять его, по команде "Брейк!" сделать шаг назад, после чего продолжить бой, не дожидаясь других команд;
- во время перерывов между раундами должен находиться лицом внутрь ринга.

Весовые категории.

Весовая категория, в которой может выступать боксёр, определяется тренером и врачом, о чём делается запись во врачебно-контрольной карте, заявке и паспорте боксёра.

Запрещённые удары и действия

Запрещается:

- наносить удары головой, предплечьем, плечом, локтем, внутренней частью перчатки, ребром, наотмашь, после команды "Стоп!", а также в спину, по затылку, ниже пояса и с поворотом;
- производить опасные движения головой, а также наклоняться и производить нырки ниже пояса;
- разговаривать во время боя; вести пассивный или фиктивный бой.

Контрольные упражнения для определения уровня физической подготовленности и умений учащихся в период проведения промежуточной и итоговой аттестации учащихся

1. Теоретические вопросы:

Высокий уровень - Самостоятельно дает полные, развернутые ответы на все вопросы в билете, без существенных ошибок, не требует дополнительных вопросов, выводы обоснованы и опираются на знания.

Средний уровень – В ответе допущены незначительные пробелы и ошибки, изложение, недостаточно систематизированное и последовательное, выводы обоснованы, но содержат отдельные неточности, применяются не все требуемые знания и умения, делает две ошибки.

Низкий уровень - В ответе имеются существенные ошибки, пробелы, изложение материала не самостоятельное, несистематизированное. Ответ построен непоследовательно, аргументация слабая.

Вопросы.

Вопрос 1: Может ли поединок в боксе закончиться вничью?

Вопрос 2: Что должен делать боксер по команде «Брейк»?

Вопрос 3: Можно ли в боксе наносить удары ниже пояса?

Вопрос 5: Можно ли в боксе наносить удары в затылок?

Вопрос 6: Кем был написан первый кодекс боксерских законов?

Вопрос 7: Из скольких раундов состоит поединок в любительском боксе?

Вопрос 8: Какова продолжительность одного раунда в боксе?

Вопрос 9: Включен ли бокс в программу Олимпийских игр?

Вопрос 10: Может ли победа в боксе присуждаться до окончания встречи?

Вопрос 11: Где был проведен первый чемпионат мира по боксу?

Вопрос 12: По какому сигналу начинается и заканчивается каждый раунд в боксе?

Вопрос 13: Как называется человек, оказывающий помощь боксеру в перерывах между

раундами?

Вопрос 14: Как называется состояние боксера, когда он после счета 9 не в состоянии

продолжать борьбу?

Вопрос 15: Как называется место проведения соревнований по боксу?

Вопрос 16: Как звучит команда рефери, по которой боксеры прекращают бой?

Вопрос 17: Какой мерой определяют вес боксерских перчаток?

Вопрос 18: Сколько длится раунд в любительском боксе?

Вопрос 19: По какому принципу происходит деление спортсменов на группы в боксе?

Вопрос 20: Как называется приспособление, используемое боксером для защиты зубов и десен?

Вопрос 21: Как называется в боксе резкий удар снизу вверх?

ОТВЕТЫ.

Ответ 1: Нет.

Ответ 2: Шаг назад.

Ответ 3: Нет.

Ответ 5: Нет.

Ответ 6: Джеймс Браун.

Ответ 7: Из 3 раундов.

Ответ 8: 3 минуты.

Ответ 9: Да.

Ответ 10: Да.

Ответ 11: Гавана, Куба.

Ответ 12: Удар гонга.

Ответ 13: Секундант.

Ответ 14: Нокаут.

Ответ 15: Ринг.

Ответ 16: Стоп.

Ответ 17: Унция.

Ответ 18: 3 минуты.

Ответ 19: По весу.

Ответ 20: Капа.

Ответ 21: Апперкот.