

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования  
«Знаменская детско – юношеская спортивная школа»

Рассмотрена и рекомендована к  
утверждению на заседании  
педагогического совета  
МБОУ ДО «Знаменская ДЮСШ»  
протокол от «05» августа 2024 г. № 1



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
**«БОКС»**  
(разноуровневая)

Возраст учащихся: 7 – 17 лет  
Срок реализации: 9 лет

**Авторы-составители:**  
Домрачева Татьяна Владимировна, заместитель директора по УВР  
Малов Павел Николаевич, тренер – преподаватель

### Информационная карта программы

1. Учреждение	Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Знаменская детско – юношеская спортивная школа»
2. Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Бокс»
3. Сведения об авторах-составителях программы:	
3.1. ФИО составителя, должность	Домрачева Татьяна Владимировна, заместитель директора УВР Малов Павел Николаевич, тренер – преподаватель
4. Сведения о программе	
4.1. Нормативная база	<p>Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации (ред. от 25.12.2023);</p> <p>указ Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;</p> <p>указ Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;</p> <p>распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;</p> <p>приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;</p> <p>приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09. 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;</p> <p>письмо Министерства просвещения РФ от 19 марта 2020 г. № ГД-39/04 "О направлении методических рекомендаций". Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий;</p> <p>письмо Министерства просвещения РФ от 7 мая 2020 г. № ВБ-976/04 “О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий”;</p> <p>распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период</p>

	до 2025 года» (ред. от 15.05.2023); федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 года № 16); постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 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"
4.2. Область применения	дополнительное образование
4.3. Направленность	физкультурно - спортивная
4.4. Уровень освоения программы	Разноуровневая
4.5. Вид программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
4.6. Форма обучения	Очная
4.6. Возраст учащихся	7 – 17 лет
4.7. Продолжительность обучения	9 лет

## Блок № 1 «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»

### 1.1. Пояснительная записка

**Бокс** — контактный вид спорта, единоборство, в котором спортсмены наносят друг другу удары кулаками в специальных перчатках. Рефери контролирует бой, который длится до 12 раундов. Победа присваивается тому из противников, который набрал в итоге большее число очков, либо победителем объявляют того боксера, которому удалось сбить соперника с ног, после чего последний не смог подняться в течение десяти секунд (нокаут); травму, не позволяющая продолжать бой, может стать причиной т. н. технического нокаута. Если после установленного количества раундов поединок не был прекращён, то победитель определяется оценками судей.

**Актуальность программы** заключается в том, что объём социального заказа на обучение детей спортом резко увеличился и продолжает увеличиваться. Многообразие упражнений позволяет наиболее успешно решать задачи начального физического воспитания, когда закладывается основа для развития двигательных способностей и всех систем организма детей.

**Новизна** программы заключается в принципиально новом подходе к организации освоения содержания образования в области физической культуры и спорта детьми. Каждый ребенок получает возможность освоить тот уровень, который наиболее полно отвечает его желаниям и возможностям на конкретном временном отрезке.

**Педагогическая целесообразность** программы заключается в воспитании всесторонне развитой личности посредством овладения основами физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической

культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

**Отличительной особенностью данной** программы состоит в том, что она направлена не только на развитие массового спорта, т.е. подготовку физически развитых, здоровых людей, а и на выявление способных юных спортсменов для дальнейшего спортивного совершенствования.

**Условия набора.** В спортивно-оздоровительные группы зачисляются желающие заниматься боксом, имеющие медицинский допуск к занятиям. Им предоставлены равные условия для поступления, обучения, развития и самореализации личности.

Успешность занятий боксом на спортивно – оздоровительном этапе зависит от устойчивого интереса к занятиям, волевых качеств, трудолюбия, упорства, способностей к спортивной деятельности. Также большое значение при комплектовании группы имеют психологические особенности спортсменов, именно поэтому при формировании группы на данном этапе в секции бокса учитывают, как их физические способности, так и личностные особенности.

Комплектование групп для занятий боксом в ДЮСШ является одним из решающих условий, гарантирующих успешность подготовки юных спортсменов.

#### **Возрастные особенности зачисления и наполняемость в группах**

<b>Уровень</b>	<b>Сроки обучения</b>	<b>Минимальный возраст для зачисления</b>	<b>Наполняемость в группе</b>
<b>Стартовый</b>	1-й 2-й	7-10	10-30
<b>Базовый уровень</b>	1-й 2-й 3-й 4-й 5-й	10-15	8-30
<b>Углубленный уровень</b>	1-й 2-й	15-17	5-30

1) «**Стартовый уровень**» предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы. В группах осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами техники бокса.

2) «**Базовый уровень**» предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний в области физической культуры и спорта, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы.

3) «**Углубленный уровень**» предполагают использование форм организации материала, обеспечивающих доступ к сложным разделам в рамках содержательно-тематического направления программы, углубленное изучение содержания программы и доступ к профессиональным знаниям в рамках содержательно- тематического направления программы.

**Срок реализации программы:**

Срок реализации данной программы: 9 лет

**Формы и режим занятий.**

Форма получения образования – очная.

Форма тренировочного занятия - поурочная.

**Режим занятий:**

«Стартовый уровень» - 104 часа в год (2 раза в неделю по 1 ч.);

«Базовый уровень» - 208 часов в год (2 раза в неделю по 2 ч.);

«Углубленный уровень» - 312 часов в год (3 раза в неделю по 2 ч.);

**1 час занятий - 45 минут.**

Независимо от формы проведения каждое тренировочное занятие состоит из 3-х частей:

-подготовительной (занимает 10-15% общего времени занятия);

-основной (занимает 70-75% всего времени занятия);

-заключительной (20% всего времени занятия).

Во время тренировочного занятия осуществляется обязательный контроль за нагрузкой и ЧСС (частотой сердечных сокращений).

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по структуре и организации учебного процесса на различных уровнях подготовки. Программный материал составлен с учётом передового опыта обучения, научных исследований, практических рекомендаций по возрастной физиологии и педагогике, спортивной медицине, гигиене и психологии.

**1.2. Цели и задачи программы**

**Цель:** улучшение физического развития, закаливание организма, привитие интереса к занятиям боксом, вовлечение в систему регулярных занятий физической культурой и спортом.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих **задач:**

**образовательные:**

- научить комплексам упражнений по развитию физических качеств;
- познакомить с комплексами специальной разминки при занятиях боксом;
- познакомить с основными техническими и тактическими приемами бокса;
- научить основным основам поединка по боксу;
- познакомить с приемами самоконтроля во время занятий боксом;
- познакомить с правилами соревнований по боксу.

**воспитательные:**

- прививать любовь к спорту, навыки здорового образа жизни;
- воспитывать чувство ответственности за себя;
- формировать умение соблюдать спортивный этикет;
- воспитывать нравственные и волевые качества: волю, смелость, активность.

**развивающие:**

- содействовать гармоничному физическому развитию;
- развивать работоспособность и физическую выносливость организма;
- развивать такие физические качества, как быстрота, координация, ловкость, выносливость, сила и скоростно-силовые качества;
- развивать опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую и дыхательную системы

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

Годовой учебный план составляет 52 недели, из которых 46 недель непосредственно в условиях МБОУ ДО «Знаменская ДЮСШ». Непрерывность освоения учащимися образовательной программы в период каникул обеспечивается путем организации физкультурно-спортивного лагеря, и самостоятельной работы (домашние задания).

**План учебного процесса (стартовый/базовый/углубленный уровень).**

№ п/п	Наименования предметных областей/ форма предметной нагрузки	Распределение по годам обучения (в часах)								
		Стартовый уровень		Базовый уровень					Углубленный уровень	
		1-й год	2-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	1-й год	2-й год
<b>I.</b>	<b>Основы знаний</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>
1.1	Теоретическая подготовка	5	5	10	10	10	6	5	5	5
<b>II.</b>	<b>Практическая подготовка.</b>	<b>91</b>	<b>91</b>	<b>180</b>	<b>180</b>	<b>180</b>	<b>182</b>	<b>181</b>	<b>275</b>	<b>275</b>
2.1	Общая физическая подготовка	56	52	106	103	98	82	72	75	75
2.2	Специальная физическая подготовка	26	30	52	52	55	62	69	100	85
2.3	Технико-тактическая подготовка	9	9	22	25	27	38	40	100	115
<b>III.</b>	<b>Психологическая подготовка</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>10</b>	<b>10</b>
<b>IV.</b>	<b>Участие в соревнованиях</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>12</b>	<b>12</b>
<b>V.</b>	<b>Контрольные упражнения.</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>6</b>
<b>VI.</b>	<b>Медицинское обследование</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
	<b>Всего</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>208</b>	<b>208</b>	<b>208</b>	<b>208</b>	<b>208</b>	<b>312</b>	<b>312</b>

**Учебный план «стартовый уровень»**

№ п/п	Название	Количество часов				Контроль
		1-й г.об.		2-й г.об.		
		Теория	Практика	Теория	Практика	
<b>1.</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>5</b>		<b>5</b>		
1.1.	История развития бокса	1	-	1	-	текущий / беседа
1.2.	Место и роль физической культуры в современном обществе.	0,5	-	0,5	-	
1.3.	Основы здорового образа жизни	1,5	-	1,5	-	
1.4.	Техника безопасности на занятиях	1	-	1	-	
<b>2.</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>4</b>	<b>52</b>	<b>4</b>	<b>48</b>	текущий
2.1.	Развитие силы и быстроты	1	12	1	10	
2.2.	Развитие координации	1	13	1	11	
2.3.	Развитие выносливости	0,5	9	1	11	
2.4.	Развитие гибкости	0,5	9	0,5	12	
2.5.	Строевые команды и приемы	0,5	3	-	-	
2.6.	Подвижные и спортивные игры. Эстафеты.	0,5	6	0,5	4	
<b>3.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>-</b>	<b>26</b>	<b>-</b>	<b>30</b>	текущий
3.1.	Развитие скоростно-силовых качеств	-	16	-	18	
3.2.	Развитие специальной выносливости	-	10	-	12	
<b>4.</b>	<b>Технико-тактическая подготовка</b>	<b>2</b>	<b>7</b>	<b>3</b>	<b>6</b>	текущий
<b>5.</b>	<b>Психологическая подготовка</b>		<b>2</b>		<b>2</b>	
<b>6.</b>	<b>Контрольные упражнения</b>		<b>2</b>		<b>2</b>	Выполнение контрольных упражнений
<b>7.</b>	<b>Медицинское обследование</b>	<b>-</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>4</b>	
	<b>Всего:</b>	<b>11</b>	<b>93</b>	<b>12</b>	<b>92</b>	
		<b>104 ч.</b>		<b>104 ч.</b>		

**Планируемые результаты:****Знать:**

- краткие исторические сведения о возникновении физической культуры;
- возникновение вида спорта «бокс»;
- о влиянии физических упражнений на развитие организма, укрепление здоровья;
- технику безопасности на занятиях боксом;
- правила личной гигиены и значение режима дня;
- оказание первой помощи при травмах;
- спортивный инвентарь и оборудование, уход за ним;
- правила проведения эстафет, подвижных и спортивных игр.

**Уметь:**

- выполнять комплексы упражнений: с предметами и без, на развитие физических качеств: быстроты, гибкости и координации;
- выполнять строевые команды и приёмы;
- выполнять комплекс упражнений утренней зарядки;
- играть в эстафеты и подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, прыжках разными способами.



### Планируемые результаты.

Год обучения	Знать	Уметь
1-й	<ul style="list-style-type: none"> <li>- историю развития бокса;</li> <li>- основы тренировочного процесса;</li> <li>- необходимые сведения о строении и функциях организма человека</li> <li>- гигиенические знания, умения и навыки;</li> <li>- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;</li> <li>- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;</li> <li>- требования техники безопасности при занятиях боксом.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-выполнять комплексы упражнений: на развитие быстроты, гибкости, координации, выносливости;</li> <li>-выполнять комплексы специальных упражнений на ринге;</li> <li>-выполнять комплекс упражнений утренней зарядки;</li> <li>-уметь точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для всех в подвижных играх правилами,</li> <li>-уметь соблюдать требования т\б при самостоятельном выполнении упражнений,</li> <li>- выполнять передвижения в ходьбе, прыжках разными способами;</li> </ul>
2-й	<ul style="list-style-type: none"> <li>- история развития бокса;</li> <li>- основы тренировочного процесса;</li> <li>- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;</li> <li>- гигиенические знания, умения и навыки;</li> <li>- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;</li> <li>-правила соревнований по боксу;</li> <li>- требования техники безопасности при занятиях боксом.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-выполнять комплексы упражнений: на развитие быстроты, гибкости, координации, выносливости;</li> <li>-выполнять комплексы упражнений утренней зарядки;</li> <li>-играть в эстафеты, подвижные и спортивные игры;</li> <li>-выполнять специальные упражнения с отягощением и специальными снарядами.</li> </ul>
3-5-й	<ul style="list-style-type: none"> <li>- гигиенические знания, умения и навыки;</li> <li>- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;</li> <li>- основы тренировочного процесса;</li> <li>- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;</li> <li>- требования техники безопасности при занятиях боксом;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-выполнять комплексы упражнений: на развитие общей и силовой выносливости;</li> <li>-выполнять прыжковые и имитационные упражнения;</li> <li>-выполнять комплексы специальных упражнений;</li> <li>-соблюдать требования т\б при самостоятельном выполнении упражнений</li> <li>-точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для всех в подвижных и спортивных играх правилами;</li> <li>-соблюдать требования т\б при самостоятельном выполнении упражнений,</li> <li>-выполнять восстановительные мероприятия;</li> <li>-выполнять основные элементы соревновательной техники;</li> <li>-опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.</li> </ul>

Учебный план «углубленный уровень»

№ п/п	Название	Количество часов		
		1-й г.об.	2-й г.об.	Контроль
<b>1.</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	
1.1.	Правила ТБ на занятиях в спортивном зале, инвентарь и оборудование	1	1	текущий / беседа
1.2.	Место и роль физкультуры и спорта в современном обществе	1	1	
1.3.	Знания, умения и навыки гигиены.	1	1	
1.4.	Здоровый образ жизни.	1	1	
1.5.	Основы здорового питания.	1	1	
<b>2.</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>75</b>	<b>75</b>	текущий
2.1.	Совершенствование силы и быстроты	15	15	
2.2.	Совершенствование координации	15	15	
2.3.	Совершенствование выносливости	15	15	
2.4.	Совершенствование гибкости	15	15	
2.5.	Подвижные и спортивные игры. Эстафеты.	15	15	
<b>3.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>100</b>	<b>85</b>	текущий
3.1.	Совершенствование скоростно-силовых качеств	50	42	
3.2.	Совершенствование специальной выносливости	50	43	
<b>4.</b>	<b>Технико-тактическая подготовка</b>	<b>100</b>	<b>115</b>	текущий
<b>5.</b>	<b>Психологическая подготовка</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	
<b>6.</b>	<b>Участие в соревнованиях</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	
<b>7.</b>	<b>Контрольные упражнения.</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	Выполнение контрольных упражнений
<b>8.</b>	<b>Медицинское обследование</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	
	<b>Всего</b>	<b>312</b>	<b>312</b>	

### Планируемые результаты.

Год обучения	Знать/понимать	Уметь
1-й	<ul style="list-style-type: none"> <li>- история развития бокса;</li> <li>- основы тренировочного процесса;</li> <li>- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;</li> <li>- гигиенические знания, умения и навыки;</li> <li>- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;</li> <li>- правила соревнований по боксу;</li> <li>- требования техники безопасности при занятиях боксом;</li> <li>-основы здорового питания</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-выполнять комплексы упражнений: на развитие быстроты, гибкости, координации, выносливости;</li> <li>-выполнять комплексы упражнений утренней зарядки;</li> <li>-играть в эстафеты, подвижные и спортивные игры;</li> <li>-выполнять специальные упражнения с отягощением и специальными снарядами.</li> </ul>
2-й	<ul style="list-style-type: none"> <li>- гигиенические знания, умения и навыки;</li> <li>-режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;</li> <li>-основы тренировочного процесса;</li> <li>-место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;</li> <li>-требования техники безопасности при занятиях боксом;</li> <li>-основы здорового питания</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-выполнять комплексы упражнений: на развитие общей и силовой выносливости;</li> <li>-выполнять прыжковые и имитационные упражнения;</li> <li>-выполнять комплексы специальных упражнений;</li> <li>-соблюдать требования т\б при самостоятельном выполнении упражнений</li> <li>-точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для всех в подвижных и спортивных играх правилами;</li> <li>-соблюдать требования т\б при самостоятельном выполнении упражнений,</li> <li>-выполнять восстановительные мероприятия;</li> <li>-выполнять основные элементы соревновательной техники;</li> <li>-опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.</li> </ul>

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

### 1. Теоретическая подготовка.

На спортивно-оздоровительном этапе необходимо ознакомить учащихся с правилами гигиены, правилами поведения в спортивном зале и спортивной дисциплиной. Основное внимание при построении бесед и рассказов должно быть направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и формирование желания добиться высоких спортивных результатов.

Теоретические занятия органически связаны с физической, технической, психологической и волевой подготовкой. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить начинающего боксера осмысливать и анализировать как свои действия, так и действия противника. Не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Начинающих боксеров необходимо приучать посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, просматривать фильмы и спортивные репортажи по боксу.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст учащихся и излагать материал в доступной форме.

Для оценки качества усвоения теоретического материала применяется текущий и итоговый контроль. Формы оценки: тестирование, собеседование, творческие задания.

На практических занятиях следует дополнительно разъяснять учащимся отдельные вопросы техники выполнения упражнений, правил соревнований.

**История развития бокса:** бокс — это один из самых старых видов спорта. История бокса насчитывает более 5 тысяч лет. Он был известен в древней Греции и Риме. В то время бойцы надевали на руки ленты, чтобы защитить кости и суставы. Бокс был популярен и в древнем Египте, где настоящие бои проводились во время погребальных церемоний. Но именно в Англии бокс стал известен, как современный вид спорта.

**Правила техники безопасности на занятиях боксом в спортивном зале. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.** Оборудование и инвентарь, применяемые в процессе соревнований и тренировки. Тренажерные устройства технические средства. Основы техники безопасности в спортивном зале. Общие требования безопасности. Требования безопасности перед началом занятий. Требования безопасности во время занятий. Требования безопасности по окончании занятий. Требования безопасности в аварийных ситуациях. Общее понятие о технике спортивного упражнения. Требования безопасности во время соревнований.

**Влияние физических упражнений на развитие организма. Гигиена и самоконтроль.** Во время выполнения физических упражнений обретаются необходимые двигательные навыки. Развивается ловкость, скорость реакции и сила тела, а также координация. Эти занятия вырабатывают новые рефлексy, с их помощью организм лучше приспосабливается к большим и сложным физическим нагрузкам и с каждым разом легче осуществлять движения наш организм тренируется. Профилактика вредных привычек. Общие гигиенические требования к обучающимся боксом с учетом специфических особенностей. Режим дня, учебных и спортивных занятий, отдыха. Гигиенические требования к спортивной одежде. Гигиена сна и питания, питьевой режим, регулирование веса спортсмена. Понятие здорового образа жизни (ЗОЖ). Гигиена тренировочного процесса. Планирование и контроль

в процессе спортивно-оздоровительных занятий. Самоконтроль показателей тренировочно - соревновательной деятельности.

**Основы техники и тактики бокса.** Техника бокса состоит из боевой позиции боксера, передвижений по рингу боевой дистанции и, самое главное, из ударов и защит. Важным элементом техники является и правильное положение кулака, наносящего удар. 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, применении защит с последующими активными действиями, в ложных действиях для введения в заблуждение противника, нарушения его планов.

**Оказание первой помощи при травмах.** К травмам относятся ушибы, открытые и закрытые переломы, вывихи, растяжения и разрывы связок и мышц. Признаки. Первая помощь.

**Режим дня, закаливание, ЗОЖ.** Режим дня — это порядок чередования различных видов деятельности и отдыха в течение суток. Он должен выполняться регулярно, ежедневно в одни и те же часы и строиться в соответствии с периодами повышения и спада работоспособности. Закаливание – это комплекс мероприятий, направленных на укрепление защитных сил организма, а также на повышение адаптации к условиям внешней среды.

Важнейшее профилактическое значение закаливания в том, что оно не лечит, а предупреждает болезнь. Закаленный человек легко переносит неблагоприятные факторы внешней среды (жару, мороз, ветер), которые ослабляют защитные силы организма, что может привести к развитию различных заболеваний. здоровый образ жизни - это действия, нацеленные на укрепление здоровья. Итак, чтобы быть здоровым, нужно не пренебрегать правилами личной гигиены и режимом дня, правильно питаться и заниматься спортом.

**Основы тренировочного процесса.** Единство процессов обучения и тренировки в формировании и совершенствовании двигательных навыков. Основы методики обучения физическим упражнениям, технике и тактике. Понятие о методике тренировки. Факторы, обуславливающие эффективность обучения, тренировки.

**Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.** Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности в воспитании людей. Характеристика физкультурно-спортивных занятий оздоровительной и спортивной направленности. Сведения о спортивных знаниях и разрядах.

**Основы здорового питания.** Правильный рацион, режим питания.

## **2. Общая физическая подготовка (ОФП)**

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

Общая физическая подготовка комплексно развивает физические способности в сочетании с вариативными двигательными навыками и действиями.

Общее развивающее упражнение можно разделить на упражнение косвенного и прямого влияния. Косвенные упражнения содействуют развитию общей гибкости, общей ловкости, общей силы, общей быстроты, т. е. помогают спортсмену стать более подготовленным для специальной тренировки. К косвенным упражнениям относятся прыжки, плавание, бег на

лыжах. К прямым (часто их называют специализированными упражнениями по физподготовке) относятся спортивные игры, толкание и метание ядра, бег, смешанное передвижение, упражнения с набивными и теннисными мячами и подобные другие.

**Общеразвивающие упражнения** должны быть направлены на всестороннее физическое развитие учащихся: равномерное развитие мышечной системы, укрепление костно-связочного аппарата, развитие большой подвижности в суставах, координации движений и умения сохранять равновесие, а также улучшение функции сердечно-сосудистой системы и органов дыхания.

**Упражнения для развития силы.** Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре лежа, приседания на одной и двух ногах. Упражнения на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью и без помощи ног.

**Упражнения для развития быстроты.** Повторный бег по дистанции от 30 до 100 метров со старта и с ходу с максимальной скоростью; Выполнение ОРУ в максимальном темпе, прыжки в длину и высоту с места.

**Упражнение для развития координации.** Разнонаправленные движения рук и ног. Перекаты, кувырки.

**Упражнения для развития выносливости.** Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 метров.

**Упражнения для развития гибкости.** ОРУ с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения рук до предела, мост). Упражнения на гимнастической стенке и скамейке.

#### **Строевые команды и приёмы.**

Строевые упражнения. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Изменение скорости движения строя. **Общеразвивающие упражнения**

**Подвижные и спортивные игры. Эстафеты.** Спортивные игры – футбол, баскетбол, ручной мяч.

### **3. Специальная физическая подготовка (СФП)**

Специальная физическая подготовка является специализированным развитием общей физической подготовленности. Задачи ее более узки и более специфичны:

1. Совершенствование физических качеств (скоростно-силовых, силовых, координационных и выносливости), наиболее необходимых и характерных для бокса.

2. Преимущественное развитие тех двигательных навыков, которые наиболее необходимы для успешного технико-тактического совершенствования в боксе.

3. Избирательное развитие отдельных мышц и групп мышц, несущих основную нагрузку при выполнении соревновательных нагрузок.

#### **Основными средствами СФП являются:**

- упражнения с отягощениями;
- упражнения для боксеров со специальными снарядами;
- бой с тенью.

**Упражнение для развития скоростно-силовых качеств.** Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, перелезанием.

#### **Упражнения для развития специальной выносливости.**

**Упражнения с отягощениями** используются во всех периодах подготовки боксеров в зависимости от задач периода и каждого занятия в отдельности. Следует выделить специально-подготовительные, способствующие развитию силовой и скоростной выносливости у боксеров упражнения с небольшими гантелями (0,5—2 кг). С гантелями проводят бой с тенью, отрабатывают действия, связанные с защитами.

#### **Упражнения для боксеров со специальными снарядами**

Неотъемлемой частью образовательной деятельности являются упражнения со специальными боксерскими снарядами, развивающие необходимые физические качества и совершенствующие технические навыки.

**Упражнения со скакалкой.** Длительные подскоки и прыжки через скакалку укрепляют мышцы ног, развивают координацию, легкость движений. В каждой тренировке, в особенности специализированной, упражнениям со скакалкой уделяется 3-7 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. Мешок служит хорошим снарядом также для развития силовой и скоростной выносливости. Стремление нанести как можно больше сильных ударов в определенный промежуток времени способствует развитию специальной выносливости. Для занятий используются мешки различной формы. Продолговатый небольшого диаметра мешок удобен для нанесения ударов прямых и сбоку, более короткие мешки — прямых и снизу. В большинстве залов имеется универсальный мешок. Мешки подвижные, на них боксер совершенствует навыки в нанесении ударов при поступательном движении вперед и назад, развивает чувство дистанции. Обычно начинают с одиночных ударов, потом—два последовательных в разном сочетании и, наконец, серии с отдельными акцентированными ударами. На мешке, который движется по кругу, совершенствуются удары при движении боксера вперед и по кругу. Удары по мешку наносятся прямые, боковые и снизу, длительные и короткие (как при боковом положении боксера, так и при фронтальном).

**Упражнения с грушей.** По характеру применяемых упражнений насыпные груши имеют много общего с мешками. Груши с песком и опилками—тяжелые и жесткие; наполненные горохом — легче и мягче, подвижные, с большей амплитудой движений, по ним можно наносить более сильные одиночные, двойные и серии ударов, развивают чувство дистанции. Удары по грушам боксер наносит со всех боевых положений.

**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 с пневматической грушей.** Упражнения с пневматической грушей развивают у боксера умение наносить точно и быстро следующие один за другим удары, а также развивают чувство внимания и ритма движений. Длительные ритмические удары по груше являются хорошим средством для развития скоростной выносливости пояса верхней конечности и умения расслабить мышцы в момент взмаха для последующего удара.

**Упражнения с боксерскими лапами.** При помощи боксерских лап совершенствуют удары, развивают быстроту реакции, точность и ориентировку. Лапы применяются на всех этапах подготовки боксера. Комбинации совершенствуют до автоматизма с акцентированием какого-нибудь удара. Тренер может предложить учащимся выполнить несколько комбинаций в определенной последовательности.

**Бой с тенью** — это удары кулаком в воздух, обычно без противника, просто как физическое упражнение. Название взято от занятия, когда человек стоит близко к стене и притворяется, что бьет кулаками свою тень, которая отражается на стене. Большинство профессиональных боксеров начинают свои тренировки, учась быстро и сильно бить кулаками в воздух, под разными углами прежде, чем им дадут перчатки.

#### **4. Техническо-тактическая подготовка.**

##### **Занятия с боксерами-новичками .**

- 1) Изучение и совершенствование боевой стойки и передвижений, изучение прямых ударов левой и правой в голову и защиты от них.
- 2) Изучение и совершенствование прямых ударов в туловище (одиночных, двойных и серий) и защит от них,
- 3) Применение изученного материала в условных и вольных боях.

При освоении учебного материала основное внимание уделяется качеству, стабильности и правильности боевой стойки, а также правильности нанесения прямых ударов в голову,

причем удары должны выполняться как на месте, так и в движении одиночными и слитными шагами в различных направлениях.

Изучение тактики на этом ограничивается маскировкой начала удара, нанесением обманных ударов в голову, а также неожиданными чередованиями атак, уходов и контратак.

Изучая тактику ведения боя прямыми ударами в голову и в туловище, следует особое внимание обратить на то обстоятельство, что обманные удары в голову дают возможность наносить неожиданные удары в туловище и наоборот. Кроме того, необходимо научить боксеров пользоваться такими тактическими приемами, как смена цели при нанесении серии ударов (серия начинается ударами в голову и заканчивается ударов в туловище и наоборот), рекомендуется принять такой тактический прием, как чередование последнего удара, т.е. боксер, атакуя или контратакуя, сериями ударов должен заканчивать серию каждый раз другим ударом.

#### **Совершенствование технико-тактических действий на дальней дистанции.**

Изучение различных вариантов нанесения ударов (свинг, в голову и туловище, «кресс» в голову, «хуки», апперкоты и т. п.) и защиты от них. Совершенствование ранее изучаемых технико-тактических действий на дальней дистанции: передвижения, одиночные, двойные, повторные удары, защиты от них и контрудары; одиночные, двойные и повторные боковые удары, защиты от них и контрудары; серии прямых и боковых ударов, защиты от них и контрудары.

#### **Совершенствование технико-тактических действий на средней дистанции.**

Одиночные, двойные и серии прямых ударов, защиты от них и контрудары; одиночные, двойные и серии ударов снизу, защиты от них и контрудары; удары левой снизу в голову и туловище на месте одиночным и двойным шагом, удар снизу в голову и туловище с переносом веса тела на правую ногу и с переносом веса тела на левую ногу; защиты от ударов левой снизу в голову и туловище накладкой одноимённой и разноимённой ладонью на сгиб локтевого сустава, отклонением и отходом; удар снизу правой в голову и туловище с переносом веса тела на левую ногу и переносом на правую; трёх и четырёх ударные серии снизу левой и правой в туловище и голову, защиты от них подставками локтей и предплечий; боковой удар левой в голову с переносом веса тела на правую ногу и без переноса, защита подставкой правого предплечья «нырком» вправо или отходом; боковой удар правой в голову и перенос веса тела на левую ногу и без переноса, защита подставкой левого предплечья «нырком» влево или отходом.

#### **Совершенствование технико-тактических действий на ближней дистанции.**

Активно-защитная, наступательная и защитная позиция; удары левой снизу в голову и туловище с распределением веса тела на правую ногу и с переносом веса тела на левую; удары правой снизу в голову и туловище с распределением веса тела на обе ноги, с переносом веса тела на левую ногу и с переносом веса тела на правую; удар правой снизу в туловище с шагом вправо, вперёд, назад; удар левой снизу в туловище с шагом влево, вправо, вперёд и назад; боковой удар левой в голову с распределением веса тела на обе ноги, с переносом веса тела на правую ногу, на левую; боковой удар правой в голову с распределением веса тела на обе ноги, с переносом веса тела на левую ногу, на правую; короткие прямые удары левой и правой в голову.

#### **Совершенствование тактических действий.**

Подготовительные действия (разведка): маневр (выбор положения для атаки), обманные действия, обманные удары, лёгкие удары, финты, движения туловища и глаз на дальней и средних дистанциях. Наступательные движения – атака, встречная и ответная контратака,

нанесение ударов при отходе. Оборонительные действия – обеспечение надёжности и активности обороны и переход к атакующим действиям.

### **5. Психологическая подготовка**

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Педагогу, работающему с юными спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности, способной в будущем блеснуть спортивным мастерством.

**Основными задачами психологической подготовки являются:**

- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование установки на тренировочную деятельность;
- формирование волевых качеств спортсмена;
- совершенствование эмоциональных свойств личности;
- развитие коммуникативных свойств личности;
- развитие и совершенствование интеллекта спортсмена.

К числу главных методов психологической подготовки относятся: беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации.

Оценка эффективности психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе осуществляется путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих юного спортсмена.

Психологическая подготовка учащихся учитывает следующие положения:

1. Для начинающих боксеров необходимо стремиться создавать ситуации успеха в учебно-тренировочной деятельности. Необходимо привить учащимся сознание того, что познание бокса как вида спорта гораздо шире, чем просто тренировочный процесс. Необходимо ориентировать обучаемых на познание истории бокса, на умение оценивать свою технику ударов и технику товарищей по группе. Ситуация успеха возникает при интересном задании, тогда оно доступно и хорошо выполнено. Такой подход будет стимулировать укрепление уверенности в себе, уважение к мнению товарищей.

2. При работе с коллективом необходима организация педагогического влияния на индивидуально-групповое и коллективное мнение учащихся подростков. Для учащихся характерно стремление отделиться от оценок взрослых и выработать свою шкалу ценностей, поэтому важным является нравственное воспитание учащихся.

3. Применение психолого-педагогических подходов для предупреждения конфликтов в коллективе. Конфликты, как правило, возникают между желаниями, стремлениями личности и ее реальными достижениями. Конфликты, возникающие между учащимися, иногда между тренером и группой почти всегда обусловлены отсутствием ситуаций успеха в значимых для подростка видах деятельности (тренировочная, учебная) или в общении. Поэтому тренеру необходимо стремиться выделять успехи каждого ученика и одинаковое время в тренировке посвящать индивидуальной работе с каждым учеником.

### **6. Участие в соревнованиях.**

- Учащиеся спортивно-оздоровительных групп «стартового» уровня не принимают участие в соревнованиях по боксу, для них организуются спортивные праздники.
- Учащиеся «базового» и «углубленного» уровней принимают участие в спарринг боях

и групповых соревнованиях.

### 7. Контрольные упражнения

Контрольные упражнения выполняются в течение учебного года, и по результатам оценивается индивидуальная динамика изменений уровня физической подготовленности каждого учащегося. На контрольные упражнения в учебном плане отведено 4 часа. В данный раздел может входить (на усмотрение тренера-преподавателя) и участие в соревнованиях.

С целью определения уровня общей физической подготовленности учащихся за основу контрольных упражнений принимаются следующие упражнения, отражающие уровень развития физических качеств:

#### Виды контрольных упражнений:

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение	Возраст, лет	УРОВЕНЬ								
				мальчики			девочки					
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий			
1.	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	7	11,2 и в.	10,8 – 10,3	9,9 и н.	11,7 и в.	11,3 – 10,6	10,2 и н.			
			8	10,4	10,0 – 9,5	9,1	11,2	10,7 – 10,1	9,7			
			9	10,2	9,9 – 9,3	8,8	10,8	10,3 – 9,7	9,3			
			10	9,9	9,5 – 9,0	8,6	10,4	10,0 – 9,5	9,1			
			11	9,7 и в.	9,3 – 8,8	8,5 и н.	10,1 и в.	9,7 – 9,3	8,9 и н.			
			12	9,3	9,0 – 8,6	8,3	10,0	9,6 – 9,1	8,8			
			13	9,3	9,0 – 8,6	8,3	10,0	9,5 – 9,0	8,7			
			14	9,0	8,7 – 8,3	8,0	9,9	9,4 – 9,0	8,6			
			15	8,6	8,4 – 8,0	7,7	9,7	9,3 – 8,8	8,5			
			16	8,2 и в.	8,0 – 7,6	7,3 и н.	9,7 и в.	9,3 – 8,7	8,4 и н.			
			17	8,1	7,9 – 7,5	7,2	9,6	9,3 – 8,7	8,4			
			2.	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	7	100 и н.	115 – 135	155 и в.	85 и н.	110 – 130	150 и в.
						8	110	125 – 145	165	90	125 – 140	155
						9	120	130 – 150	175-	110	135 – 150	160
						10	130	140 – 160	185	120	140 – 150	170
						11	140 и н.	160 – 180	195 и в.	130 и н.	150 – 175	185 и в.
						12	145	165 – 180	200	135	155 – 175	190
13	150	170 – 190				205	140	160 – 180	200			
14	160	180 – 195				210	145	160 – 180	200			
15	175	190 – 205				220	155	165 – 185	205			
16	180 и н.	195 – 210				230 и в.	160 и н.	170 – 190	210 и в.			
17	190	205 – 220				240	160	170 – 190	210			
3.	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, колич. раз (М) на низкой перекладине из виса лежа, колич. раз (Д).				7	1	2 – 3	4 и в.	2 и н.	4 – 8	12 и в.
						8	1	2 – 3	4-»-	3-»-	6 – 10	14-»-
						9	1	3 – 4	5-»-	3-»-	7 – 11	16-»-
						10	1	3 – 4	5-»-	4-»-	8 – 13	18-»-
						11	1	4 – 5	6 и выше	4 и ниже	10 – 14	19 и выше
						12	1	4 – 6	7-»-	4-»-	11 – 15	20-»-
			13	1	5 – 6	8-»-	5-»-	12 – 15	19-»-			
			14	2	6 – 7	9-»-	5-»-	13 – 15	17-»-			
			15	3	7 – 8	10-»-	5-»-	12 – 13	16-»-			
			16	4 и ниже	8 – 9	11 и выше	6 и ниже	13 – 15	18 и выше			
			17	5	9 – 10	12-»-	6-»-	13 – 15	18-»-			

## **8. Медицинское обследование** осуществляется специалистами ТОГБУЗ

«Знаменская ЦРБ» и ТОГБУЗ «Врачебно-физкультурный диспансер». Медицинское обследование юные спортсмены проходят два раза в год, как правило, в начале и конце учебного года (осень - весна). Медицинское обследование включает: анамнез, врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания, обследование у врачей-специалистов (хирурга, невропатолога, окулиста, оториноларинголога, дерматолога, стоматолога, гинеколога). В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

## **Блок №2 «Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной программы».**

### **2.1. Условия реализации программы**

Организационно – педагогические условия реализации образовательной программы обеспечивают ее реализацию в полном объеме, качество подготовки учащихся, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания возрастным, психофизическим особенностям, склонностям, способностям, интересам и потребностям учащихся.

### **Материально – техническое обеспечение программы.**

#### **Перечень спортивного инвентаря и оборудования.**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование</b>	<b>Единица измерения</b>	<b>Количество изделий</b>
1	груша боксерская набивная	штук	2
2	груша боксерская пневматическая	штук	2
3	мешок боксерский	штук	4
<b>Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь</b>			
4	гантели массивные (от 1,5 до 6 кг)	комплект	4
5	лапы боксерские	пара	2
6	мячи набивные от 1 до 5 кг	комплект	3
7	мат гимнастический	штук	4
8	мяч баскетбольный	штук	2
9	мяч теннисный	штук	2
10	мяч футбольный	штук	2
11	насос универсальный	штук	1
12	платформа для подвески боксерских груш	штук	3
13	скакалка гимнастическая	штук	15
14	скамейка гимнастическая	штук	4
15	стенка гимнастическая	штук	6
16	штанга тренировочная	комплект	1
17	весы до 150 кг	штук	1
18	гонг боксерский	штук	1
19	секундомер	штук	2
20	стенд информационный	штук	1
21	гири 16 кг, 24кг, 32кг	комплект	2

#### **Перечень спортивной экипировки**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование</b>	<b>Единица измерения</b>	<b>Количество изделий</b>
1	перчатки боксерские	пара	20
2	перчатки боксерские снарядные	пара	10
3	шлем боксерский	штук	10

### Перечень технических средств обучения

№	Наименование
1	Ноутбук
2	Мультимедийная библиотека, содержащая видео - материалы по технике и тактике в боксе

### Применяемые методики в учебно-тренировочном процессе на занятиях боксом.

#### **Методика обучения тактико - технической подготовки юного боксера.**

Овладение техникой упражнений, обеспечивающих гармоничное развитие необходимых для боксера физических качеств (быстроты, гибкости, ловкости, равновесия, специальной выносливости, силы и др.), а также технических навыков в передвижении, ударах, защитных действий и контрударов. Поэтому этим упражнениям следует уделять большое внимание и добиваться от учащихся наиболее точного выполнения действий.

Особое внимание обращается на изучение биомеханических основ движений в боксе. Молодой боксер должен овладеть свободой движений и комплексом специальных упражнений с тем, чтобы он смог легко атаковать и контратаковать противника с разных исходных положений. Для этого используют упражнения в движении при нанесении ударов и принятии защит, которые изучаются с фронтального и бокового положений и выполняются как под разноименную, так и под одноименную ногу.

#### **Методика развития скоростных способностей боксеров.**

Основой методики воспитания быстроты, проявляемой в относительно простых двигательных реакциях, является многократное выполнение упражнений с выраженным моментом мгновенного реагирования строго определенным действием на стартовый или иной санкционирующий сигнал — упражнений на быстроту реагирования.

#### **Методика отбора ребенка на секцию бокс.**

В отбор включаются этапы: агитация, выявление желания и интереса к тренировочным занятиям боксом, медицинский контроль; диагностика физических особенностей и способностей учащегося, антропометрические данные; морфологические данные, овладение техникой и тактикой, трудолюбие; использование индивидуальных особенностей, способностей (включает в себя изучение воли, наследственности). Одним из главным при отборе является врачебный контроль, который обеспечивает выбор учащихся без отклонений по состоянию здоровья.

#### **Методика повышения функциональной подготовки боксеров.**

На различных этапах подготовки боксеров варьируется объемы интенсивной и малоинтенсивной нагрузки. Применяется распределение тренировочных средств по зонам интенсивности.

Непрерывная (длительная) переменная тренировочная нагрузка оказывает более глубокое воздействие на организм боксера, чем равномерная работа. При этом величина физиологических сдвигов зависит от характера упражнений (интенсивности ускорений) и суммы следовых явлений утомления от каждого из них.

#### **Методика планирования и организации учебно – тренировочной работы с юными боксерами.**

Учебно-тренировочные и тренировочные занятия подразделяются на три части:

подготовительную, основную и заключительную.

Подготовительная часть занятия делится на физиологическую разминку и образовательную часть.

В основной части занятия решаются главные задачи:

- овладение техническими и практическими навыками и совершенствование их;
- психологическая подготовка, выработка способности к перенесению высокого психологического напряжения;
- развитие быстроты реакции, выполнения рациональных движений, координации, ловкости, скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости.

В заключительной части занятия организм учащегося надо привести в относительно спокойное состояние.

Систему подготовки в боксе делится на три периода: 1) подготовительный период (основной задачей является всесторонняя и хорошо организованная подготовка к успешному выступлению в предстоящих соревнованиях); 2) соревновательный период (физическая подготовка направлена на достижение максимальной тренированности, сохранение ее на максимальном уровне, а также на поддержание достигнутой общей тренированности); 3) переходный период (сохранение уровня общей физической подготовленности и укрепление здоровья боксеров, широко используются средства с преимущественным применением игрового метода).

**Методика развития координации** это выполнение упражнений, способствующих развитию равновесия боксеров, к таким упражнениям относятся сбивание с площади опоры (в парах), ходьба и бег по бревну и другие. Уделяется большое внимание развитию координационных способностей, для того, чтобы избежать в дальнейшем проблем при осуществлении приёмов в поединке.

**Основные средства обучения:**

- упражнения для изучения техники, тактики боя и совершенствование в ней;
- общефизические упражнения;
- специальные физические упражнения.

**Методы организации и проведения образовательного процесса.**

Словесные методы:

- описание;
- объяснение;
- рассказ;
- разбор;
- указание;
- команды и распоряжения;
- подсчёт.

Наглядные методы:

- показ упражнений и техники боевых приёмов
- использование учебных наглядных пособий
- видеофильмы, DVD, слайды
- жестикуляции.

Практические методы:

- метод упражнений;
- метод разучивания по частям;
- метод разучивания в целом;

- соревновательный метод;
- игровой метод;
- непосредственная помощь тренера-преподавателя.

Занятия строятся и осуществляются на основе научно-методических принципов:

- **сознательности** (велика роль сознания в овладении техникой, тактикой, теоретическими знаниями, в активном отношении детей к своей подготовке. Спортсмен должен знать результат своей деятельности, понимать, где он допускает ошибки и в чем их причина, уметь контролировать свою работоспособность и ощущения, а для этого его надо учить);
- **наглядности** (объяснение и показ педагогом упражнений, демонстрация видеofilмов значительно ускоряют обучение: на начальном этапе у учащихся создается правильное представление о техническом приеме или тактическом действии, на этапе совершенствования – этот принцип дает возможность анализировать эффективность технических приемов и тактических действий, определять ошибки и искать пути их исправления);
- **доступности и индивидуализации** (проведение занятий с учетом индивидуальных особенностей боксеров: упражнения подбираются в соответствии с полом и возрастом учащихся, уровнем подготовки, состоянием здоровья, типу нервной деятельности);
- **постепенности или прогрессирования** (постепенное, но неуклонное увеличение объема и возрастание интенсивности тренировочной нагрузки, постепенное усложнение задач и действий ученика: «от простого к сложному»);
- **повторности** (повторение упражнений и регулярность занятий необходимы для развития физических качеств, овладения техникой и тактикой боя).

Алгоритм учебного занятия:

Занятия проводятся в форме тренировки сдвоенными (по 2ч.) без перерывов, так как для отдыха используются перерывы во время показа или объяснения, а также смена упражнений и специальные упражнения на расслабление.

Занятие состоит из подготовительной, основной и заключительной частей. На каждом занятии присутствуют элементы разных разделов учебного плана.

В подготовительной части сообщаются задачи занятия, осуществляется организация учащихся и их функциональная и психологическая подготовка к основной части занятия. В ней применяются ходьба, бег, общеразвивающие, специально-подготовительные и имитационные упражнения. На начальном этапе нарабатывается навык выполнения комплекса упражнений разминки - они одни и те же, но могут включать и дополнительные упражнения для разнообразия и для выполнения задач на конкретном занятии. Разминка перед занятием и перед боем на соревновании психологически готовит учащихся к выполнению физических упражнений, приучает настраиваться на определенную работу, в то же время предотвращает травматизм.

В основной части решаются задачи овладения техническим минимумом начинающего боксера: изучаются стойки и перемещения. Для повышения эффективности обучения тренер-преподаватель должен применять подготовительные и подводящие упражнения, использовать средства различных видов спорта и игр с мячом для развития основных физических качеств. В большинстве упражнений не должно быть более 10-15 повторений в одной серии. После 40- 60 минут занятия необходимо вводить перерыв 5 минут (игра, теоретические сведения). «Тяжелые» тренировочные методы (интенсивное

выполнение передач с набрасывания тренера, большой объем перемещений и т.д.) не следует использовать в работе с детьми младше 12 лет.

Заключительная часть направлена на постепенное снижение нагрузки и приведение организма учащихся в относительно спокойное состояние с помощью комплекса упражнений на расслабление мышц и восстановление дыхания. Проведение игр в заключительной части занятия улучшает эмоциональное состояние юных спортсменов и облегчает перенесение тренировочных нагрузок. Это в значительной степени повышает интерес к занятиям. Завершается занятие подведением итогов.

В каждом занятии теоретические сведения присутствуют, но как уже упоминалось выше, учитывая возрастные особенности, в виде коротких сообщений с внушением необходимых спортивных навыков (соблюдение техники безопасности предупреждает травматизм во время занятий физкультурой и спортом, спортивный напиток более полезен для здоровья во время занятий, спортивная дисциплина помогает одержать победу на соревнованиях или во время проведения эстафет и подвижных игр, психологическая поддержка товарищей приведет быстрее к успеху и даст положительные эмоции, что очень важно для здоровья - человек возможно сделает больше, чем может, если чувствует поддержку окружающих и т.д.)

### **Требования техники безопасности.**

#### **Общие требования безопасности**

1. К занятиям боком допускаются дети, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
2. При осуществлении тренировочного процесса необходимо соблюдать правила поведения в спортивном зале, время тренировок в соответствии с расписанием учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
3. На боксёрском ринге не должно быть посторонних предметов, поверхность ринга должна быть сухой, ринг не должен иметь повреждений.
4. При проведении занятий по боксу возможно воздействие на учащихся следующих опасных факторов
  - травмы при падении на скользком полу;
  - травмы в связи с неиспользованием средств защиты;
  - травмы при выполнении упражнений без разминки.
5. В спортивном зале должна быть медицинская аптечка, с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.
6. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом руководству школы. При неисправности спортивного инвентаря, оборудования, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.
7. В процессе занятий учащиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.
8. Учащиеся, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции по охране труда, привлекаются к внеплановому инструктажу по охране труда.

#### **Требования безопасности перед началом занятий**

1. К занятиям допускаются учащиеся только в спортивной форме и обуви.
2. Проверить готовность учебного места к занятиям.

3. Провести разминку.
4. Надеть необходимые средства защиты.
5. Провести инструктаж по мерам безопасности.

#### **Требования безопасности во время занятий**

1. Тренироваться в спортивном зале разрешаются только в присутствии тренера-преподавателя.
2. Во избежание столкновений с учащимися соблюдать безопасную дистанцию.
3. Не выполнять упражнения на неровном, скользком покрытии, не приземляться при падении на руки.
4. Перед выполнением упражнений посмотреть, нет ли посторонних людей в секторе действий.
5. К мешкам, грушам, лапам, снарядам, тренажерам без разрешения тренера преподавателя не подходить.
6. Не покидать место занятий без разрешения тренера-преподавателя.

#### **Требования безопасности по окончании занятий**

1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
2. Снять спортивную форму. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

### **Перечень информационного обеспечения.**

1. Абдель ФатахМабрукХедр Исследования методов совершенствования выносливости у юных боксеров 14 – 15 лет: Автореферат диссертации кандидата педагогических наук. – М., 1981. – 18с.
2. Богуславский В.Г. Методика сопряженного развития специальной выносливости и технического совершенствования юных боксеров: Автореферат диссертации кандидата педагогических наук. – Киев, 1989. – 21с.
3. Бутенко Б.Н. Специализированная подготовка боксера// Бокс: Ежегодник. – М., 1980. – с.56-65.
4. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 330с.
5. Дегтярев И.П., Концев К.Н., Гаськов К.В. Планирование структуры средств тренировки на предсоревновательном этапе подготовки юных боксеров// Бокс: Ежегодник. – М., 1985. – с.16-18
6. Джероян Г.О., Худадов М.А. Предсоревновательная подготовка боксера. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – с. 66-71.
7. Ильин Е.П. Дифференциальная психофизиология физического воспитания. – Л., 1980. – 83с.
8. Ким В.В. Методика тренировки и оценки выносливости студента-боксера. – Свердловск, 1982. – 32с.
9. Киселев В.А. Оптимизация средств тренировки, направленных на повышение специальной выносливости боксеров на предсоревновательном этапе: Автореферат диссертации кандидата педагогических наук. – М., 1982. – 23 с.
10. Кургузов Г.В., Русанов В.Я. Метод интервальной тренировки для повышения специальной работоспособности боксеров// Бокс: Ежегодник. – М., 1985. – с. 15-16.
11. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 280с.
12. Макаров А.Н. Бег на средние и длинные дистанции. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 235с.
13. Набатникова М.Я. Специальная выносливость спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – с. 19.
14. Набатникова М.Я. Проблемы совершенствования специальной выносливости спортсменов при циклической работе субмаксимальной и большой мощности: Автореферат диссертации доктора педагогических наук. – М., 1980. – 52с.
15. Программа «БОКС» для детско-юношеских спортивных школ под редакцией Н. Павловой – М.: 1986.

#### **Для детей и родителей:**

1. Алексеев А.В. Себя преодолеть. М., Ф и С, 1985, 50 с.
2. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. - М.: Физкультура и спорт, 1983.-75с.
3. Волков Л.В. Обучение и воспитание юного спортсмена. - Киев: Здоровье, 1984. - 144с.

#### **Интернет ресурсы:**

- 1) Уроки бокса для начинающих: <https://rutube.ru/channel/34351385/>
- 2) Электронная библиотека «Куб»: <https://www.koob.ru/box/>
- 3) Федерация бокса РФ [http://www.boxing-fbr.ru/# blank](http://www.boxing-fbr.ru/#blank)