

Муниципальное автономное учреждение
«Спортивная школа олимпийского резерва «Золотые перчатки»

ПРИНЯТА
на Методическом совете
МАУ ДО «СШОР «Золотые перчатки»
протокол № 1 от 28 июня 2023 года

УТВЕРЖДЕНА
приказом МАУ ДО СШОР
«Золотые перчатки»
от «28» июня 2023г. № 02-01/160

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО ВИДУ СПОРТА «БОКС»**

(спортивно-оздоровительная)

Срок реализации программы: не ограничен
Возраст спортсменов: с 6 лет

г. Старый Оскол
2023 год

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	3
1.1.	Пояснительная записка.....	3
2.	ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ	4
2.1.	Общая физическая подготовка.....	9
2.2.	Специальная физическая подготовка и техническая подготовка.....	10
2.3.	Техническая подготовка.....	10
2.4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка.....	12
2.5.	Другие виды спорта и подвижные игры.....	14
2.6.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия.....	16
3.	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ	16
4.	ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ПРОГРАММЫ	18
4.1.	Структура и содержание обучения.....	20
4.2.	Рекомендации по развитию физических качеств.....	22
4.3.	Требования к технике безопасности.....	23
5.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	26
5.1	Информационно-методические условия реализации Программы.....	26

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «Бокс» (далее Программа) - образовательная программа физкультурно-спортивной направленности, которая отражает единую систему подготовки начинающих боксёров. Программа предназначена для детей и подростков, которые испытывают потребность в двигательном режиме, но не могут быть зачислены на этап спортивной подготовки.

Настоящая программа разработана в соответствии с Федеральным законом РФ от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказом Минспорта России от 03.08.2022 года № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки», приказом Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», возрастными и индивидуальными особенностями занимающихся.

В данной программе представлены: модель построения подготовки юных спортсменов на спортивно-оздоровительном этапе, минимальный возраст лиц для зачисления и минимальное количество лиц, проходящих подготовку, соотношение объёмов тренировочного процесса по видам подготовки, режимы тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке. В программе определена общая последовательность изучения программного материала, отражена методическая часть реализации программы и система контроля.

Программа предусматривает осуществление физкультурно-оздоровительной работы, направленной на физическое образование, разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники бокса, выборе спортивной специализации, выполнение контрольных нормативов для перехода на дополнительную предпрофессиональную программу или программу спортивной подготовки. Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение 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.

Программа предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (общей и специальной физической, технико-тактической и теоретической подготовки, тренерского контроля).

Цель Программы - осуществление физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы среди детей, направленной на укрепление их здоровья и всестороннее физическое и личностное развитие, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Основными задачами реализации Программы являются:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;
- формирование стойкого интереса к занятиям физической культурой и спортом, к занятиям боксом;
- обучению жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- отбор перспективных детей для дальнейших занятий боксом.

Основными формами организации тренировочного процесса являются:

- учебно-тренировочные занятия с группой, сформированной с учетом возрастных и гендерных особенностей занимающихся;
- теоретические занятия;
- участие (по желанию занимающегося) во внутригрупповых соревнованиях и первенствах школы по общей физической подготовке и боксу, иных спортивно-массовых мероприятиях;
- контроль за уровнем физической подготовки занимающихся в форме тестирования или соревнований.

Критериями оценки деятельности спортивно-оздоровительных групп являются: стабильность состава занимающихся и посещаемость тренировочных занятий; динамика индивидуальных показателей развития физических качеств; уровень освоения начальных знаний о физической культуре и спорте, гигиены и самоконтроля.

2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

Порядок формирования спортивно-оздоровительных групп по виду спорта бокс определяется организацией самостоятельно.

В спортивно-оздоровительные группы зачисляются дети, достигшие 6-летнего возраста, желающие заниматься боксом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра.

Минимальная наполняемость спортивно-оздоровительных групп – 10 человек, максимальная – 30 человек.

Комплектование спортивно-оздоровительных групп, а также режим учебно-тренировочной работы устанавливается для каждой группы индивидуально в соответствии с гендерными, возрастными особенностями развития, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья и выполнением объемов учебно-тренировочных нагрузок.

Учебно-тренировочный процесс рассчитан на 46 недель учебно-тренировочных занятий.

Режим учебно-тренировочной работы для каждой группы устанавливается расписанием учебно-тренировочных занятий, составленным тренером-преподавателем (инструктором по спорту) и утвержденным директором учреждения.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рассчитывается в академических часах и не может превышать 2 часов. Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю – 6 академических часов. Один академический час равен – 45 минут.

Основное внимание уделяется общей физической подготовке обучающихся. Поэтому учебно-тренировочные занятия строятся с акцентом на развитие физических качеств, таких, как быстрота, гибкость, ловкость, скоростно-силовые качества, выносливость. Параллельно с этим проводится обучение основам техники плавания и других видов спорта.

Наряду с общей физической и специальной физической подготовкой учебно-тренировочный план предусматривает теоретическую подготовку, технико-тактическую подготовку, контроль за уровнем физической подготовки, участие в соревнованиях по желанию обучающегося.

На учебно-тренировочных занятиях в спортивно-оздоровительных группах основное внимание уделяется общей физической подготовке. Тренировка строится традиционно: разминка в виде медленного бега, специальных беговых упражнений, гимнастических упражнений на растягивание мышечного аппарата. Половина занятий приходится на подвижные игры, игровые задания.

В процессе тренировки обучающиеся знакомятся с техникой бокса. Выполняют контрольные и переводные нормативы по общей физической подготовке.

Таблица 1

Сроки реализации, возрастные границы лиц, количество лиц, проходящих программу, объем учебно-тренировочной нагрузки

Этапы	Срок реализации (лет)	Возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)	Количество часов в неделю	Общее количество часов в год
Спортивно-оздоровительный	Не ограничивается	6	10-30	6	276

Таблица 2

Соотношение средств общей подготовки (%)

№ п/п	Разделы подготовки	%
1.	Общая физическая подготовка	60-65%
2.	Специальная физическая подготовка	16-20%
3.	Участие в соревнованиях	-
4.	Техническая подготовка	8-10%
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1-3%
6.	Другие виды спорта и подвижные игры	7-10%
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1-3%

Таблица 3

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Содержание	Спортивно-оздоровительный этап
1.	Общая физическая подготовка	170
2.	Специальная физическая подготовка	50
3.	Участие в соревнованиях	в соответствии с планом спортивно-массовых мероприятий*
4.	Техническая подготовка	24
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	6
6.	Другие виды спорта и подвижные игры	20

7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6
Общее количество часов		276

*Обучающиеся допускаются к соревновательной практике только по личному желанию.

Таблица 4

Примерный годовой учебно-тренировочный план распределения учебно-тренировочных часов

№ пп	Содержание программного материала	кол-во часов	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь
1.	Общая физическая подготовка	170	16	15	17	15	14	16	14	14	15		18	16
2.	Специальная физическая подготовка	50	4	5	4	5	5	4	5	5	4		4	5
3.	Участие в соревнованиях	0												
4.	Техническая подготовка	24	3	3	2	3	2	2	2	2	2		1	2
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	6	1	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5		0,5	0,5
6.	Другие виды спорта и подвижные игры	20	1,5	2	2	2	2	1	2	2	2		1,5	2
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5		1	0,5
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ	276	26	26	26	26	26	24	24	24	24		26	26

Таблица 5

План-график распределения часов

№ п/п	Разделы программы	Часы тренировочного времени
1.	<i>Общая физическая подготовка</i>	170
	<i>Медленный бег, ходьба</i>	10

	<i>Строевые упражнения.</i>	10
	<i>Общеразвивающие упражнения:</i> на месте с предметами и без предметов; в движении; с партнером.	10
	<i>Упражнения на развитие выносливости.</i> Упражнения со скалкой в заданном темпе. Кроссовый бег до 1 км.	15
	<i>Упражнения на развитие быстроты.</i> Бег боком и спиной вперед. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками. Бег с различных стартовых положений.	20
	<i>Упражнения для развития ловкости.</i> Прыжки через скакалку; в движении. Упражнения с элементами лазания, перелазания. Прыжковые упражнения на гимнастической скамейке. Кувырки вперед. Упражнения с мячом.	20
	<i>Упражнения для развития скоростных качеств.</i> Эстафеты и игры с применением игровых упражнений, кратковременные ускорения в затрудненных, облегченных и обычных условиях.	20
	<i>Упражнения для развития силы.</i> Сгибание и разгибание рук в упорах о предметы на разной высоте (гимнастическую стенку, гимнастическую скамейку), от пола. Упражнения на перекладине, гимнастической стенке: подтягивание на руках, поднимание ног до угла 90° и др. упражнения на развитие силы мышц спины и брюшного пресса.	20
	<i>Упражнения на развитие гибкости.</i> Пружинистые наклоны туловища вперед, в стороны, назад из различных исходных положений. Круговые движения туловищем, повороты с движением и без движения руками и ногами. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Отведение ног и рук в различных упражнениях, из различных исходных положений, на месте и в движении.	20
	<i>Упражнения на расслабление мышц.</i> Махи руками и ногами, расслабляя мышцы при взмахе вперед, назад, в стороны. Махи руками (свободно опущенными) расслабляя мышцы при повороте туловища. Наклоны вперед, в стороны, медленный бег, расслабляя мышцы плечевого пояса и рук. Встряхивание рук, ног на месте и в движении. Глубокий вдох и продолжительный выдох.	5
	<i>Подвижные игры, эстафеты, баскетбол, футбол,</i>	20
2.	<i>Специальная физическая подготовка</i>	50
	Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера. Упражнения с гимнастической палкой или сложенной четверо скакалкой. Перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке	10
	Повторный бег по дистанции 10-15 м, со старта и сходу с макс. скоростью от 10 до 30 м. Бег по наклонной плоскости вниз	5
	Разнонаправленные движения рук и ног, кувырки вперед, в стороны с места. Стойка на лопатках. Упражнения в равновесии. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами, жонглирование правой и левой рукой.	5
	Упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседание на одной и двух ногах. Перетягивание каната. Упражнения с набивными мячами.	5
	Равномерный и переменный бег до 300 м, дозированный бег по пересеченной местности.	5
	Специальные упражнения боксера:	20

	Упражнения на снарядах, упражнения со скакалкой, упражнения с теннисным мячом, упражнения с набивным мячом, упражнения с отягощениями, бой с тенью, имитация боксерской техники	
3.	Участие в соревнованиях	По плану спортивно-массовых мероприятий
4.	Техническая подготовка	24
	<i>Защита при помощи рук</i>	1
	<i>Защита при помощи туловища</i>	1
	<i>Защита при помощи ног</i>	1
	<i>Защита сближением</i>	1
	<i>Ближняя дистанция</i>	1
	<i>Средняя дистанция</i>	1
	<i>Дальняя дистанция</i>	1
	<i>Передвижения</i>	1
	<i>Простые атаки. Контратаки</i>	1
	<i>Повторные контратаки</i>	1
	<i>Совершенствование боевой стойки</i>	1
	<i>Совершенствование боевой стойки</i>	1
	<i>Совершенствование передвижений слитным шагом</i>	1
	<i>Совершенствование прямых ударов левой, правой в голову</i>	1
	<i>Совершенствование ударов снизу</i>	1
	<i>Совершенствование боковых ударов</i>	1
	<i>Совершенствование комбинаций из прямых ударов</i>	1
	<i>Упражнения в ударах по снарядам</i>	1
	<i>Совершенствование серии из прямых ударов левой, правой, левой в голову</i>	1
	<i>Совершенствование комбинаций из различных серий</i>	1
	<i>Условные бои</i>	1
	<i>Вольные бои и спарринги</i>	1
	<i>Боевая практика</i>	3
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	6
	<i>История развития бокса</i>	0,25
	<i>Личная и общественная гигиена</i>	0,25
	<i>Режим учащихся, занимающихся спортом</i>	0,25
	<i>Цель и задачи разминки, основной и заключительной частей тренировочного занятия.</i>	0,25
	<i>Понятие об основных физических качествах и строении организма человека.</i>	0,5
	<i>Правила техники безопасности на занятиях боксом, профилактика травматизма.</i>	0,5
	<i>Тактическая подготовка</i>	2
	<i>Психологическая подготовка</i>	2
6.	Другие виды спорта и подвижные игры	20
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6

2.1. Общая физическая подготовка

Строевые упражнения. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Разойдись!», «Шагом марш!», «Кругом!», «Стой!» и т.д. Расчет, повороты на месте и в движении. Построение в одну, две шеренги или колонны.

Ходьба, ее разновидности. Обычная, на носках, на пятках, на внутренней стороне стопы, на внешней стороне стопы; в полуприседе, с выпадами; ходьба с изменением темпа и направления движения, характера работы рук.

Медленный (разминочный) бег, с изменениями направления и траектории движения.

Общеразвивающие упражнения: сгибание, разгибание, отведение, приведение, вращение рук, круговые движения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах, наклоны туловища вперед, назад, в сторону, повороты и наклоны головы.

Упражнения с сопротивлением, упражнения в парах: повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Упражнения с короткой и длинной скалкой: прыжки с вращением скакалки вперед, назад на одной и двух ногах, прыжки с поворотами в приседе и полуприседе.

Упражнения на гимнастических снарядах: на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Подвижные игры, эстафеты.

Упражнения для развития выносливости

Упражнения со скалкой в заданном темпе. Кроссовый бег до 1 км.

Упражнения для развития быстроты

Бег боком и спиной вперед. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками. Бег с различных стартовых положений, ускорения. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками, с обеганием препятствий.

Упражнения для развития ловкости

Прыжки через скакалку; в движении. Упражнения с элементами лазания, перелазания. Прыжковые упражнения на гимнастической скамейке. Кувырки вперед. Упражнения с мячом.

Упражнения со скакалкой: один прыжок на один оборот скакалки, один прыжок на два оборота скакалки, чередование различных прыжков на одной и двух ногах.

Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движения. Подвижные игры, эстафеты с элементами баскетбола и футбола.

Упражнения для развития силы

Сгибание и разгибание рук в упорах о предметы на разной высоте (гимнастическую стенку, гимнастическую скамейку), от пола. Упражнения на гимнастической стенке, перекладине: подтягивание на руках, поднимание ног до угла 90° и др. Подъем на носки, приседания (на одной, двух ногах). Выпады вперед, в сторону. Упражнения на развитие силы мышц спины, брюшного пресса: подъем туловища из положения лежа на животе, на спине и др.

Упражнения для развития гибкости

Пружинистые наклоны туловища вперед из положения стоя и сидя, в стороны, назад из различных исходных положений, различные прогибы в положении лежа на животе, наклоны назад из положения лежа на бедрах, выкрут назад прямых рук, выпады вперед, назад и в сторону, шпагаты, сед в барьерном шаге. Круговые движения туловищем, повороты с движением и без движения руками и ногами. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Отведение ног и рук в различных упражнениях, из различных исходных положений, на месте и в движении.

Упражнения на расслабление мышц. Махи руками (свободно опущенными) расслабляя мышцы при повороте туловища. Медленный бег, расслабляя мышцы плечевого пояса и рук. Встряхивание рук, ног на месте и в движении. Глубокий вдох и продолжительный выдох.

Подвижные игры и эстафеты. «Выбивала», «Вызов номеров», «Волк во рву», «Мяч капитану», «Догони свою пару», «Караси и щука», «Ловишки» и т.п.

Эстафеты с элементами бега, прыжков, лазания, с использованием мячей, обручей, скакалок, матов, гимнастических скамеек.

Подвижные игры на восстановление: «Одиннадцать», «Карлики и великаны», «Берег-вода», «Класс смирно!» т.п.

2.2. Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития быстроты: бег с низкого старта на 15 м, 30 м, бег на скорость на 3 м, 40 м, 60 м, 100 м. Бег на месте в быстром темпе с одновременным выполнением ударов. Бег с внезапной остановкой, со сменой направления движения. Ускорение и смена темпа при различных передвижениях в боевой стойке. Всевозможные эстафеты. Передвижения в боевой стойке с изменением скорости. Выполнение ударов на тренажерах с шагом и без, с максимальной скоростью; при изменении направления движения.

Упражнения для развития ловкости: жонглирование теннисными мячами. Дриблинг с теннисными мячами. Челночный бег. Перебрасывание гимнастических палок, теннисных мячей, гандбольных мячей в парах. Метание мячей. Различные упражнения в равновесии, ходьба в боевой стойке по уменьшенной площади опоры. Подвижные игры.

Упражнения для развития силы: сгибание рук в упоре. Из упора лежа отталкивание от пола с хлопками. Приседание с отягощением на двух и одной ноге. Броски набивного мяча одной и двумя руками из различных положений, при имитации ударов. Штанга (вес 70-80 % от максимального), жим, толчок, рывок, приседания, прыжки со сменой ног. Упражнения с гантелями, эспандерами, кувалдой, на резинах. Подтягивание на перекладине, поднимание ног до перекладины. Передвижение в боевой стойке с отягощением.

Упражнения для развития специальной выносливости: продолжительные бои с тенью. Бой с тенью с короткими паузами между раундами 3-4 раунда. Упражнения на легких (3-4 раунда) и тяжелых (5-6 раундов) снарядах, преимущественно используя серии ударов. Учебные и вольные бои по 5-7 раундов. Спарринги.

Упражнения для развития гибкости: маховые движения отдельными звеньями тела, пружинящие упражнения, статические упражнения, связанные с сохранением максимальной амплитуды в течение нескольких секунд, упражнения выполнять с небольшими отягощениями (набивные мячи, «блины» и другие предметы); супруги и предметами (амортизаторы, резина); с помощью партнера, с дополнительным усилием, прилагаемым самим выполняющим.

2.3. Техническая подготовка

Для изучения и совершенствования технико-тактических действий используются следующие средства и методы:

1. Положение кулака при нанесении ударов: давление на мешок или настенную подушку ударной частью кулака; давлении ладонью одной руки на головки пястных костей другой руки; нанесение ударов по настенной подушке, мешку или «лапам».

2. Боевая стойка: усвоение рационального положения ног, туловища и рук; изучение всех положений стойки, их исправление перед зеркалом; перемещение веса тела в боевой стойке с ноги на ногу; повороты в боевой стойке с сохранением

равновесия; свободное передвижение по рингу в боевой стойке.

3. Передвижения:

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

- Перемещение обычным шагом наиболее удобно, если противник находится на значительном расстоянии (до 3-х и более шагов). Этот способ применяется как в атаке, так и в защите;

- Перемещение приставными шагами выполняется скользящими шагами безпереноса веса на одну из ног. Стоящая сзади нога приставляется к ноге, выполнившей шаг на расстоянии, сохраняющее положение боевой стойки;

- При перемещении вперед шаг выполняется левой (для левши – правой) ногой, приставляется правая нога (у левши – левая), при перемещении назад роли ног меняются. При перемещении в стороны, начальный шаг выполняется ногой, одноименной направлению движения;

- Перемещение скачком может осуществляться вперед, назад и в стороны.

- Перемещение скачком (толчок одной ногой) по своей структуре соответствует перемещению приставным шагом. Отличием является наличие фазы полета при перемещениях скачком. В основном – структура однотипна, т.е. толчковая нога подставляется на дистанцию боевой стойки. Направление перемещения скачком регулируется началом движения одноименной ноги (вперед – впередистоящей, назад – сзади стоящей, вправо – правой, влево – левой). Наибольшая высота скачка обеспечивает «скользящий» характер передвижения скачком.

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

Для совершенствования передвижений используются следующие упражнения: передвижения в боевой стойке одиночным и двойными приставными шагами вперед-назад, влево-вправо; передвижения в боевой стойке по четырехугольнику в слитой последовательности (4-ки) — шаги влево-вперед-вправо-назад и тоже в другую сторону (8-ки); передвижения по кругу приставными скользящими шагами правым и левым боком вперед; передвижения с поворотами два/три приставных шага; «челночное» передвижение; передвижение в боевой стойке в различных направлениях.

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

- прямой удар левой с шагом левой; защиты-подставкой правой ладони; отбивом правой рукой влево вниз; уклоном вправо, отходом назад; сайдстеном.

- прямой удар правой в голову с шагом левой, защита подставкой левого плеча; подставкой правой ладони; уклоном влево; уходом назад, сайдстеном влево;

- прямой удар в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад;

- прямой удар правой в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад;

Двойные прямые удары и защита от них:

- прямые удары (левой-правой) в голову, защита подставкой правой ладони с отходом и подставкой левого плеча;

- прямой удар левой в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад.

- прямой удар правой в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад. Двойные прямые удары и защита от них:

- прямые удары (левой-правой) в голову, защита подставкой правой ладони с отходом и подставкой левого плеча.
- прямой удар левой в голову, правой в туловище, защита подставкой правой ладони и согнутой в локте левой руки.
- прямой удар левой в туловище, правой в голову, защита подставкой согнутой в локте левой руки и правой ладони.

Одиночные удары снизу и защита от них:

- удар снизу левой в голову и защита от него подставкой правой ладони; уходом назад;
- удар снизу левой в туловище и защита от него подставкой согнутой правой руки;
- удар снизу правой в голову и защита от него подставкой правой ладони или уходом;
- удар снизу правой в туловище и защита от него подставкой согнутой левой руки.

Одиночные боковые удары и защиты от них:

- боковой удар левой в голову и защита от него подставкой тыльной стороны правой кисти, нырком вправо, уходом назад;
- боковой удар правой в голову и защита подставкой правой ладони левой руки, левого плеча, нырком влево, уходом назад;
- боковой удар правой в туловище, защита подставкой согнутой левой, уходом назад;

Контрудары. Тактическое обоснование контрударов. Встречные и ответные контрудары и защиты от них.

Боевые дистанции. Дальняя дистанция: боевая стойка; передвижение, удары и защиты на дальней дистанции.

Средняя дистанция: боевая стойка, передвижение, удары и защиты на дальней дистанции.

Ближняя дистанция: боевая стойка, вход и выход из ближней дистанции, удары и защиты на ближней дистанции.

Основные положения и движения.

а) Прямые удары в голову, в корпус на месте. Прямые удары в движении. Серии прямых ударов.

б) Боковые удары на месте и в движении. Серии ударов с боку.

в) Удары снизу на месте и в движении. Серии ударов снизу.

г) Защитные действия: отбив; уклон; нырок; оттягивания; подставка.

Упражнения в парах:

Атакующие действия на дальней и средней дистанциях:

- а) одиночные, двойные удары;
- б) удары в сериях — однотипные (прямые, боковые, снизу);
- в) комбинированные удары в сериях (прямые с боковыми, удары снизу в сочетании с боковыми и прямыми).

Защитные действия на дальней и средней дистанциях:

а) от одиночных ударов;

б) ударов серией.

Действия в контратаке на дальних и средних дистанциях:

а) контратака одним ударом

б) контратака серией ударов.

2.4. Tактическая, теоретическая, психологическая подготовка

Tактика бокса основана на пяти основных законах, так называемых «принципах»:

1. Принцип единства атакующих и защитных действий. Проводя атаку, боксер стремится максимально обезопасить себя от контратак соперника. В моменты сближения

с противником и нанесения ударов спортсмен выполняет защитные действия. В профессиональном боксе это в первую очередь защиты при помощи туловища – безостановочные нырки, уклоны и отклоны. Противнику приходится постоянно иметь дело с подвижной целью. Кроме того, если удары все же достигают цели, то вскользь или на излете.

Защиты передвижениями в атаке применяются для того, чтобы зайти к противнику с фланга, то есть оказаться вне зоны его видимости.

Защиты при помощи рук позволяют во время нанесения ударов одной рукой второй защищать голову и туловище от возможных контрударов. Выполняя защитные действия, необходимо создать благоприятные условия для собственной атаки, занять удобное исходное положение.

2. Принцип соответствия тактических решений физическим, техническим и психическим возможностям спортсмена.

При выборе некоторых тактических решений боксеру очень важно учитывать свои физические, технические и психологические особенности, а также особенности соперника.

3. Принцип выбора тактических решений, затрудняющих действия соперника. Боксер старается выполнить тактические ходы, которые помешали бы сопернику реализовать его план ведения боя, не позволили бы ему использовать свои излюбленные приемы.

Принцип выбора тактических решений распространяется не только на подбор технических приемов, но и на поведение боксера, продолжительность поединка, место проведения боя и даже размеры ринга.

4. Принцип соответствия тактических решений и действий нормам поведения на ринге (правилам соревнований).

Несмотря на довольно широкий арсенал приемов, разрешенных в профессиональном боксе, существуют ограничения, определенные правилами соревнований. Принятие самых нестандартных тактических решений обязательно должно соответствовать их требованиям.

5. Принцип подчинения ситуативных тактических решений интересам стратегии поединка.

Стратегия ведения боя нередко требует подчинения ситуативных тактических решений общему тактическому плану. Как говорится, «уступить в малом, чтобы выиграть главное».

Теоретическая подготовка является одной из важнейших составных частей спортивной тренировки. Она во многом определяет качество реализации на практике методического принципа физического воспитания – сознательности и активности, позволяет тренеру-преподавателю приобрести в лице обучающихся не исполнителей, а единомышленников в достижении намеченных целей, рациональном использовании тренировочных методов и средств.

Теоретическая подготовка может проводиться не только в форме теоретических занятий, лекций, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе спортивной тренировки. В этих случаях теоретические занятия органически связаны с физической, технико-тактической и морально-волевой подготовкой.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях учебно-тренировочного занятия.

Учебно-тренировочный материал распределяется на весь учебно-тренировочный год. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать теоретический материал в доступной им форме, без сложных специальных терминов. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической

подготовки можно вносить коррективы. В содержании теоретического материала выделено 6 основных тем:

1. История развития бокса

История развития бокса как вида спорта. Олимпийское движение. Выдающиеся отечественные и зарубежные боксеры (чемпионы и призеры Олимпийских игр, чемпионатов мира и Европы)

2. Личная и общественная гигиена

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта, зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Поддержание чистоты, гигиены в транспорте, школе, на улице, в спортивных залах.

3. Режим учащихся, занимающихся спортом

Режима дня спортсмена. Режим и правильное питание спортсмена. Значение сна для восстановления организма человека.

4. Цель и задачи разминки, основной и заключительной частей тренировочного занятия.

Цель и задачи тренировочного занятия. Самоконтроль степени утомления во время тренировки. Основные сведения о функциональном состоянии организма в подготовительной, основной и заключительной частях занятия.

5. Понятие об основных физических качествах и строении организма человека. Сила, ловкость, выносливость, быстрота, гибкость. Развитие основных физических качеств на занятиях боксом. Краткие сведения о строении организма человека.

6. Правила техники безопасности на занятиях боксом, профилактика травматизма. Правила поведения в спортивном зале. Правила пользования спортивным инвентарем. Спортивный травматизм и меры его предупреждения.

2.5. Другие виды спорта и подвижные игры

Игровой метод широко известен в физическом воспитании и спортивной тренировке. Реализовать возможности этого эффективного метода удастся с помощью применяемых в плавании игр и развлечений. Этот метод обеспечивает необходимую заинтересованность детей в обучении плаванию, позволяет увеличивать число повторений одних и тех же упражнений, помогает новичкам освоиться с непривычной средой. Увлечение игрой помогает преодолевать усталость, что дает возможность повысить нагрузку на тренировке. Игры вносят разнообразие в процесс занятий, делают занятия плаванием более интересными, а это способствует привлечению к систематическим занятиям плаванием обучающихся.

подавляющее большинство игр, применяющихся во время занятий плаванием, — игры командой, во время которых занимающийся должен согласовывать свои действия с действиями своих товарищей, подчинять их интересам коллектива. Это еще больше увеличивает возможность использования игр с целью воспитания чувства коллективизма, дисциплинированности, умения преодолевать трудности и т. п.

Играми необходимо пользоваться и при тренировке пловцов-разрядников особенно в переходном и подготовительном периодах. Применение игр повысит интерес спортсменов к занятиям, поможет бороться с монотонностью и однообразием упражнений.

Игры можно классифицировать по-разному: командные и личные; с соприкосновением с партнерами-соперниками и без соприкосновения; сюжетные и бессюжетные и т. п.

При обучении плаванию игры обычно классифицируются по их педагогическому назначению и делятся на следующие основные группы:

- 1) игры, применяющиеся с целью освоения новичков с водой;
- 2) игры, используемые при обучении технике плавательных движений;

3) игры, применяющиеся с целью повышения уровня общего физического развития.

Большинство игр в какой-то мере способствует усвоению элементов техники плавания, повышению уровня общего физического развития и освоению новичков с водой.

При использовании игр в системе тренировки задача их изменяется:

1) игры применяются с целью повышения уровня общего и специального физического развития;

2) игры направлены прежде всего на развитие тех или иных качеств и свойств ловкости, выносливости, быстроты, силы;

3) игры применяются с целью совершенствования стиля техники плавания пловцов;

4) игры применяются с целью относительного отдыха между упражнениями с большой нагрузкой, для развлечения и т. п.

Подвижные игры следует выбирать такие, которые воспитывают у обучающихся морально волевые и физические качества и, укрепляют здоровье, оказывают содействие правильному физическому развитию и формированию жизненно важных двигательных привычек и умений. Недопустимо в процессе игры допускать грубость по отношению к другим обучающимся. Таким образом, подвижные игры играют большую роль в воспитании сознательной дисциплины у детей, которая является непременным условием каждой коллективной игры. Организованное проведение игры во многом зависит от того, как занимающиеся усвоили ее правила. Объяснение их можно дополнить показом отдельных приемов и действий. Обучение детей целесообразно начинать из простых, некомандных игр, потом перейти к переходным и завершить сложными - командными.

К более сложным играм следует переходить своевременно, пока обучающиеся не утратили заинтересованности к изученным раньше.

Перед тем как выбрать определенную игру, следует поставить конкретную задачу, решению которой она оказывает содействие, учитывая состав участников, их возрастные особенности, развитие и физическую подготовленность. При отборе игры надо придерживаться известного правила постепенного перехода от простого к сложному. Для этого, чтобы определить степень сложности той или другой игры, учитывается количество элементов, которые входят в ее состав (бег, прыжки, метание и т.п.). Игры, которые состоят из меньшего количества элементов, и в которых нет распределения на команды, считаются более легкими.

Направляя игровую деятельность, тренер-преподаватель помогает выбрать способ решения игровой задачи, добиваясь активности, самостоятельности и творческой инициативы игроков. В отдельных случаях он может включиться в игру сам, демонстрируя как лучше действовать в том или другом случае. Важно своевременно исправлять ошибки.

Игровая деятельность своей эмоциональностью захватывает детей, и они не ощущают усталости. Во избежание переутомления занимающихся, необходимо своевременно прекратить игру или изменить ее интенсивность и характер нагрузки. Регулируя физическую нагрузку в игре, тренер-преподаватель может использовать разнообразные приемы:

- уменьшать или увеличивать время, отведенное на игру;

- изменять количество повторений игры, размеры площадки и длину дистанции, которую пробегают игроки;

- корректировать количество предметов;

- усложнять или упрощать правила игры и препятствия;

- вводить кратковременные паузы для отдыха или уточнения или анализа ошибок.

Окончание игры должно быть своевременной (если игроки получили достаточное физическое и эмоциональные нагрузки). После окончания игры необходимо подвести

итоги. При сообщении результатов следует указать командам и отдельным игрокам на допущенные ошибки и отрицательные и положительные моменты в их поведении.

В заключительной части занятия используются игры незначительной и средней подвижности с простыми движениями, правилами и организацией. Они должны оказывать содействие активному отдыху после интенсивной нагрузки в основной части и завершении его с хорошим расположением духа.

2.6. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия.

Восстановительные мероприятия включают в себя в основном педагогические, гигиенические и медико-биологические средства.

Учебно-тренировочные средства подразумевают творческое использование учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок; применение средств общей физической подготовки с целью переключения форм двигательной активности и создания благоприятных условий для протекания процесса восстановления.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

Режим дня и питание имеют специальную восстанавливающую направленность.

Пищевой рацион обучающихся должен быть построен на основе сбалансированности, т.е. соответствия его калорийности суточным энергозатратам учащегося и оптимального соотношения как основных пищевых веществ, так и их компонентов.

Восстановительный рацион должен включать продукты, богатые легкоусвояемыми углеводами (молоко, особенно молочнокислые изделия, хлеб из пшеничной муки высшего сорта, мед, варенье, компоты и др.). Следует включать растительные масла без термической обработки как основной источник полиненасыщенных жирных кислот, усиливающих восстановительные процессы.

Между тренировочными занятиями следует применять продукты, обогащенные белком, витаминами, углеводно-минеральными продуктами.

Система гигиенических факторов включает следующие разделы:

- оптимальные социальные условия микросреды, быта, учебы, трудовой деятельности;
- рациональный распорядок дня;
- личная гигиена;
- специализированное питание и рациональный питьевой режим;
- закаливание;
- гигиенические условия тренировочного процесса.

Личная гигиена - это рациональный распорядок дня, уход за телом, отказ от вредных привычек и др.

3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

Контроль проводится с целью оценки динамики физического развития, уровня общей и специальной подготовленности, функционального состояния организма, адекватности учебно-тренировочных нагрузок возможностям обучающихся. Важной составляющей контроля являются параметры учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок.

Этапный контроль. Этапный контроль необходим для всех обучающихся.

Этапный контроль проводится, как правило, дважды в году (в начале и в конце сезона) и предполагает проверку освоения программы за учебно-тренировочный год. Его задачами являются:

- определение изменения физического развития, общей и специальной подготовленности обучающегося;
- оценка соответствия годичных приростов нормативным с учетом индивидуальных особенностей темпов биологического развития;
- разработка индивидуальных рекомендаций для коррекции учебно-тренировочного процесса и перевода обучающихся на следующий этап подготовки.

Текущий контроль. Текущий контроль проводится для регистрации и анализа текущих изменений функционального состояния организма (каждодневных, еженедельных). Важнейшей его задачей является оценка степени утомления и восстановления обучающихся после предшествующих нагрузок, его готовности к выполнению запланированных учебно-тренировочных нагрузок, недопущение переутомления.

Основными формами текущего контроля успеваемости по программе являются:

- педагогическое наблюдение;
- учет посещений обучающимися учебно-тренировочных занятий;
- спортивно-оздоровительные и физкультурно-спортивные мероприятия;
- тестовые задания.

Оперативный контроль. Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки учебно-тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом.

Врачебный контроль за обучающимися на спортивно-оздоровительном этапе во время учебно-тренировочных занятий и в период соревнований осуществляется медсестрой спортивной школы. Врачебный контроль главное и принципиальное положение - допуск здоровых обучающихся к тренировкам и соревнованиям.

Контроль за уровнем физической подготовки проводится тренером-преподавателем в течение учебно-тренировочного года. Выполнение обучающимся контрольных упражнений может проводиться в форме тестирования или соревнований. Тренер-преподаватель может проводить контрольные срезы в виде приема одного или двух тестов (упражнений) у всех обучающихся или определенных обучающихся.

Обучающийся может пройти тестирование по Федеральным стандартам спортивной подготовки по виду спорта бокс, и в случае их выполнения может быть переведен на дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта бокс.

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности

- *Бег на 30 м* выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа, либо в спортивном зале, если размер зала позволят, в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка, время фиксируется с точностью до 0,1 с.

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

- *Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.* Выполняется максимальное количество раз. И.п. - упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляет единую линию. Отжимание засчитывается, когда учащийся, коснувшись грудью пола, возвращается в им. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня специальной физической подготовленности

- Из положения виса на перекладине подъем прямых ног до касания перекладины. Регистрируется максимальное количество подъемов ног. Подъем ног выполняется безпредварительных размахов.
- Подтягивание на перекладине выполняется из положения виса на перекладине. Подтянуть корпус к перекладине. Локти при подъеме, немного должны расходиться в стороны. Подбородок должен быть выше турника. Затем распрямить руки, медленно опуская тело. Регистрируется максимальное количество подъемов корпуса к перекладине.

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня технической подготовленности

- Удары по мешку - проводятся в зале бокса, удары наносятся из боевой стойки со средней дистанции (дистанции вытянутой руки).

Таблица 5

Нормативы по общей, специальной физической и технической подготовке

Группы	Контрольные упражнения и единицы измерения					
	Общая физическая подготовка			Специальная физическая подготовка		Техническая подготовка
	Бег 30 м (сек/оценка)	Прыжок в длину с места (см/оценка)	Отжимание в упоре лежа (кол-во раз/оценка)	Подтягивание на перекладине (кол-во раз/оценка)	Поднос ног к перекладине (кол-во раз/оценка)	
СО	6,4/5	128/5	10/5	4/5	4/5	Уметь выполнять
	6,6/4	125/4	8/4	3/4	3/4	
	6,8/3	120/3	6/3	2/3	2/3	

4. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ПРОГРАММЫ

В процессе занятий необходимо применять средства и методы разносторонней физической и технической подготовки, сочетать традиционные методы физического упражнения с методами разъяснения и наглядности.

Используются подвижные игры, упражнения направленные на разностороннее развитие физических качеств.

Важное значение в организации учебно-тренировочного процесса имеют возрастные особенности обучающихся. Согласно физиологической периодизации 6 летний возраст является окончанием периода первого детства; 8 лет - начало периода второго детства. В возрасте 7-8 лет наблюдается интенсивный рост темпа движений. Быстрота и частота движений, а также способность поддерживать их максимальный темп. В данной возрастной группе помимо быстроты успешно развиваются скоростно-силовые качества и гибкость. В 7-8 лет частота сердечных сокращений (ЧСС) составляет 85-90 уд./мин.

Основными формами организации учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;

- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- зачетные требования и контроль.

Методы обучения:

1. Словесные, направленные на обращение к сознанию детей, помогает осмысленно поставить перед ребенком двигательную задачу, раскрывает содержание и структуру движения (объяснения, пояснения, указания, подача команд, сигналов, вопросы, словесные инструкции и др.);

2. Наглядные, направленные на создание зрительных представлений о движении - (наглядно-зрительные приемы, показ физических упражнений, использование наглядных пособий и др.);

3. Практические, закрепляющие на практике знания, умения и навыки основных движений (повторение упражнений без изменения и с изменениями, проведение упражнений в игровой форме, проведение упражнений в соревновательной форме и др.)

4. Игровые, активизирующие внимание, улучшающие эмоциональное состояние занимающихся. Дети забывают об усталости, продолжают заниматься с желанием и интересом. Овладевая техникой изучаемого вида легкой атлетики, занимающиеся в играх совершенствуют свою координацию.

Общепедагогические принципы обучения и воспитания:

1. Принцип систематичности.

Суть принципа раскрывается в ряде положений, касающихся спортивных занятий это чередования нагрузки и отдыха.

2. Принцип индивидуализации.

Учитываются индивидуальные особенности каждого ребенка.

3. Принцип развивающего обучения.

При обучении движениям учитывается «зона ближайшего развития», т.е. предлагаемые упражнения направлены не на имеющийся в данный момент у детей уровень умений и навыков, а опережает его.

4. Принцип воспитывающего обучения.

В процессе которого решаются воспитательные задачи (воспитание настойчивости, смелости, выдержки, нравственно-волевых качеств).

5. Принцип оздоровительной направленности.

Специфический принцип физического воспитания - средствами физических упражнений укреплять здоровье, физические нагрузки давать адекватно возрасту, полу ребенка, уровня физического развития и здоровья, сочетают двигательную активность с общедоступными закалывающими процедурами, включая в комплексы физических упражнений элементы дыхательной гимнастики, упражнения для повышения выносливости, повышать двигательную активность.

6. Принцип сознательности.

Основополагающий принцип обучения движениям. Он направлен на понимание детьми сути производимого ими того или иного движения.

7. Принцип наглядности.

Заключается в создании у ребенка при помощи различных органов чувств представления о движении.

8. Принцип доступности.

Предусматривает занятия с учетом возрастных, половых особенностей и индивидуальных различий, уровня их физической подготовленности. Одним из основных различий, уровня их является преемственность и постепенность усложнения физических упражнений. Каждое новое движение следует предлагать после достаточно прочного усвоения сходного с ним, но более простого. Обучение надо вести в несколько замедленном действии.

4.1. Структура и содержание обучения

В обучении детей основное внимание уделяется освоению знаний, средств, методов общей физической подготовки. Учебно-тренировочное занятие строится традиционно: разминка в виде медленного бега, общеразвивающих упражнений (ОРУ), упражнений на растягивание мышечного аппарата, специальных беговых упражнений (СБУ), 3-5 ускорений (от 10 до 30 м), в основной части занятия происходит обучение различным специальным физическим упражнениям и спортивным упражнениям и умениям их применять в соответствующей ситуации, около половины времени занятий отводится подвижным играм. В заключительную часть (15 мин) включают упражнения и подвижные игры, направленные на восстановление.

Основная задача спортивно-оздоровительного этапа сводится к созданию представления у обучающихся об изучаемом техническом приеме и овладению его структурой. Овладение основой техники приема осуществляется с помощью метода упражнений, путем многократного выполнения отдельных фаз и приемов в целом в упрощенных условиях. При освоении технических приемов важно придерживаться оптимального количества повторений упражнений и соответствующих интервалов отдыха, занятия нужно проводить чаще, но с небольшой нагрузкой.

При определении режимов нагрузки в развитии специальной выносливости следует учитывать, что частота пульса у детей несколько выше, чем у взрослых, но она не должна превышать 190 ударов в минуту, чтобы не наносить вред сердечно-сосудистой системе ребенка.

Кроме знания величины и направленности нагрузки, необходимо знать сочетаемость упражнений различной направленности для получения положительного срочного тренировочного эффекта. Наиболее рациональным считается подбор средств однонаправленного воздействия. Однако если на занятии необходимо решать различные задачи, то сначала надо применить скоростно-силовые упражнения, далее средства, воспитывающие скоростную выносливость, а потом нагрузку для воспитания общей выносливости.

В целях профилактики травматизма и подготовки опорно-двигательного аппарата с учетом требований спортивного единоборства рекомендуется включать в разминку на каждом занятии следующий минимальный комплекс специальных упражнений:

- имитационные упражнения, построенные на координационных основах боксерской техники;
- передвижения: челночные передвижения вперед-назад, влево-вправо; скользящими приставными шагами влево-вправо; приставными шагами влево-вправо, вперед-влево, влево-вперед, влево-назад и т.д.;
- в боевой стойке приставными шагами совмещая с челночными передвижениями;
- уклоны: влево с шагом вперед левой ногой, вправо с шагом вперед правой ногой, попеременно вправо и влево с шагом вперед одноименной ногой, попеременно влево и вправо с шагом назад разноименной ногой;
- нырок: влево с шагом вперед левой ногой, вправо с шагом вперед правой ногой, попеременно влево и вправо с шагом вперед одноименной ногой;
- акробатика (кувырки из разных исходных положений вперед-назад, вправо-влево);
- упражнения на растягивание для укрепления суставов и связок;
- упражнения с теннисным мячом;
- упражнения на расслабление.

В процессе обучения комплексы упражнений в разминке необходимо постоянно обновлять и усложнять в целях совершенствования координационной подготовки.

Структура процесса обучения. Обучение технике бокса начинается с изолированного изучения приемов. По мере овладения приемами техники изучается

тактика ведения боя. Обучение каждому приему осуществляется в соответствии с общей схемой:

1. Ознакомление с ударами.
2. Изучение ударов в упрощенных условиях.
3. Совершенствование ударов в усложненной, приближенной к условиям соревнований, обстановке.

При ознакомлении с видами ударов сначала надо создать двигательное и зрительное представление о нем. Для этого используют словесные и наглядные методы. Образцовый показ выполнения удара создает общее представление. Показ сопровождается рассказом.

При изучении ударов в упрощенных условиях предполагается основное внимание уделять овладению правильной структурой движения. При этом соблюдают такую последовательность: овладение правильным исходным положением, уточнение согласованности рук и ног и направления движения.

При первоначальном разучивании пользуются двумя методами: целостного разучивания и расчлененного упражнения. Метод целостного разучивания создает более полное представление для формирования двигательного навыка. Расчлененным методом пользуются для изучения сложных по структуре приемов техники. Это помогает избежать ошибок в отдельных звеньях сложной системы движения.

Основные средства тренировочных воздействий:

- общеразвивающие упражнения (с целью создания школы движения);
- подвижные игры и игровые упражнения;
- элементы акробатики (кувырки, повороты, кульбиты и др.);
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей);
- 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 под 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 неокрепшего 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 и 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 подкрепляются соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями.

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

Применение названных средств, при преимущественном использовании упражнений, направленных на развитие быстроты (50% основной части занятия), позволяет достигнуть более высокого уровня физической подготовленности.

Особенности обучения на спортивно-оздоровительном этапе. Обучение осуществляется на основе общих методических принципов. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), методы упражнений - игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение - простым. Тренеру нецелесообразно подробно анализировать детали. Детям необходимо ставить двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным объяснением: поймать, догнать, бросить в кольцо, прыгнуть через препятствие.

4.2. Рекомендации по развитию физических качеств

Воспитание общей **выносливости** достигается постепенным втягиванием организма во все больший объем работы, выражающийся в увеличении продолжительности выполнения упражнений при сохранении равномерного темпа. Дальнейшее развитие этого качества обеспечивается постепенным переходом к более интенсивной работе при сокращении ее продолжительности.

Основную нагрузку при развитии выносливости берет на себя сердце, а также система дыхания и работающие мышцы. Глубокое дыхание обеспечивает мышцы кислородом, что повышает выносливость и снимает мышечную напряженность.

Гибкость суставно-связочного аппарата, обусловленная строением суставов, эластичностью связок и мышц, позволяет сравнительно легко выполнять различные упражнения. Регулярные тренировки гибкости делают все тело более расслабленным, обеспечивают более легкие и свободные движения, облегчают координацию, увеличивают подвижность суставов, диапазон движения в суставах, способствуют кровообращению, предотвращают такие повреждения, как растяжения мышц, сухожилий, связок, помогают лучше функционировать всему телу, существенно влияют на осанку.

Гибкость имеет большое значение в жизнедеятельности человека. Так, высокий уровень развития гибкости позволяет при потере равновесия избежать падения, найти более удобный способ передвижения, быстрее и лучше решать двигательную задачу в непредвиденной ситуации. Хорошая гибкость свидетельствует о состоянии мускулатуры, связок, сухожилий.

Существенного прироста гибкости можно добиться лишь при систематических регулярных занятиях, выполняя серии специальных упражнений. При этом сложность должна постепенно и равномерно возрастать.

Гимнастические упражнения успешно развивают координацию движений, силу, ловкость и быстроту. Упражнения на перекладине требуют смелости и решительности.

Воспитание **силы** в процессе занятий необходимо не только для преодоления внешнего сопротивления, но также и для придания ускорения массе тела и различных снарядов, например при передаче мяча, ударах и т.д.

Средствами воспитания силы являются физические упражнения с повышенным отягощением, которые направленно стимулируют увеличение степени напряжения мышц.

На тренировочных занятиях с детьми 7-9 лет используются в основном упражнения, в которых мышечного напряжение создается за счет веса собственного тела (подтягивания, отжимания, приседания и т.д.). Упражнения выполняются сериями, с промежутками отдыха до полного или частичного восстановления. Рекомендуется использовать следующие упражнения: подтягивания из виса сериями по 3-5 раз; отжимания в упоре лежа или в упоре на гимнастическую скамейку сериями по 10-15 раз и более; приседания на двух и одной ноге сериями по 10-15 раз; поднимание верхней части туловища из положения лежа на спине сериями по 10-20 раз; подъем на носки сериями по 10-12 раз.

Ловкость — качество которое определяет степень координации движений.

Ловкость нужна при неожиданно возникающей двигательной задаче, требующей быстроты ориентировки и безотлагательного выполнения. В процессе занятий многие внешние воздействия могут нарушить правильность техники. Если у учащегося развита ловкость, то он восстановит равновесие, исправит положение или движение и не ухудшит результата.

Для воспитания ловкости используют следующие упражнения:

1. Упражнения повышенной координационной сложности и содержание элементов новизны. Сложность упражнений можно увеличить за счет изменения пространственных, временных и динамических параметров, а также за счет внешних условий, комбинируя двигательные навыки, сочетая ходьбу с прыжками, бег и ловлю предметов, выполняя упражнения по сигналу или за ограниченный промежуток времени.

2. Общеподготовительные гимнастические упражнения динамического характера, одновременно охватывающие основные группы мышц. Это упражнения без предметов и с предметами (мячами, скакалками и т.д.), относительно простые и достаточно сложные, выполняемые в измененных условиях, при различных положениях тела или его частей, в разные стороны, элементы акробатики (кувырки, различные перекаты и др.), упражнения в равновесии.

3. Упражнения по выработке чувства пространства, времени, степени развиваемых мышечных усилий (подвижные игры, эстафеты).

Быстрота - является важной характеристикой двигательной деятельности. Быстрота определяется рядом факторов, ведущее место среди которых принадлежит подвижности нервных процессов, т.е. смене процессов возбуждения и торможения.

Повышения показателей быстроты можно добиваться регулярным выполнением различных упражнений, требующих проявления данного качества. При выполнении приседаний в медленном темпе будет развиваться сила, а высоком - быстрота. В зависимости от конкретной двигательной задачи можно добиваться преимущественного развития того или иного качества. Прирост показателей быстроты может быть обеспечен непрерывностью занятий, с постепенным увеличением скорости двигательных действий (с учетом возможностей занимающихся), а также при условии необходимого уровня развития других двигательно-координационных качеств.

4.3. Требования к технике безопасности

Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и организма обучающихся к выполнению технических действий, требующих высокой координации их исполнения, и дисциплине в группе занимающихся.

Вся ответственность за безопасность обучающихся в зале возлагается на тренеров-преподавателей, непосредственно проводящих занятия с группой.

Допуск к занятиям осуществляется только при наличии медицинского допуска с указанием вида спорта. На первом занятии необходимо ознакомить учащихся Учреждения с правилами безопасности при проведении занятий. В спортивном зале должна быть мед аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств, для оказания

первой помощи.

Тренер-преподаватель обязан:

1. Производить построение и переключку группы перед занятиями с последующей регистрацией в журнале.
2. Не допускать увеличения числа обучающихся в каждой группе сверх установленной нормы.
3. Подавать докладную записку в административную часть Учреждения о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

Перед занятием тренер-преподаватель обязан проверить исправность и надежность установки и крепления всех тренажеров и спортивного оборудования. Вначале тренировки в целях подготовки организма обучающихся к предстоящим нагрузкам и во избежание травм, необходимо провести разминку на все группы мышц, уделив особое внимание разогреву мышц шеи и верхнего плечевого пояса.

Необходимо предусмотреть возможность работы с детьми, имеющими некоторый избыточный вес, неярко проявление отдельных физических качеств и т.п., которые являются следствием условий жизни (обильное питание, малоподвижный образ жизни и т.п.), но которым не противопоказаны занятия боксом.

Постепенно увеличивается плотность занятия при физиологически оправданных нормах учебно-тренировочной нагрузки и соответствующем подборе игровых комплексов и учебно-тренировочных заданий.

Необходимый учебный материал для этих целей приведен в данной программе.

Обучающемуся запрещается:

Во избежание травм рекомендуется:

1. Выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц.
2. Не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы.
3. Не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям.
4. Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.
5. Применять упражнения на расслабление.
6. Освоить упражнения на растягивание.
7. Применять втирания, стимулирующие кровоснабжение мышц, но только по совету врача.

Перед проведением занятий тренер-преподаватель обязан проверить надежность установки и крепления шведских стенок и другого спортивного оборудования, наличие посторонних предметов на полу.

При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, тренер-преподаватель должен прекратить занятия и сообщить об этом администрации учреждения. Занятия возобновляются только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

При несчастном случае с занимающимся тренер-преподаватель обязан оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости вызвать скорую помощь, отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение и немедленно сообщить администрации учреждения.

Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и организма обучающихся к выполнению технических действий, требующих высокой координации их исполнения, и дисциплине в обучающихся.

Вся ответственность за безопасность обучающихся в залах возлагается на тренеров-преподавателей, непосредственно проводящих занятия с группой.

Допуск к занятиям в залах осуществляется только после проведения соответствующих инструктажей. На первом занятии необходимо ознакомить

занимающихся с охраной труда и правилами безопасности при проведении занятий.

Правила и нормы поведения:

- приходить в помещение для занятий за 10-15 минут до начала занятий, со сменной обувью;
- переодеваться в спортивную форму разрешается только в специально отведенных для этого местах (раздевалках);
- перед тренировкой необходимо снимать с себя часы, цепочки, кольца, браслеты, и т.п. предметы;
- обучающиеся должны заниматься в чистой, опрятной спортивной одежде, позволяющей свободно выполнять различные двигательные действия;
- форма должна облегать тело и быть без молний, пуговиц, застёжек и других жёстких элементов;
- вход в спортивный зал возможен только при наличии тренера-преподавателя;
- запрещено находиться в зале, если там нет тренеров-преподавателей;
- в случае опоздания или прихода раньше, в зал входить только с разрешения тренера-преподавателя;
- не разрешается посещать занятия при физических недомоганиях, переутомлениях, травмах и различных заболеваниях;
- в случае травм и физических заболеваний необходимо предупредить тренера-преподавателя о причине невозможности посещения занятия;

Обучающийся должен:

- следить за спортивным инвентарем, используемым на занятии или при необходимости на сухо вытирать руки и используемый инвентарь;
- бережно относиться к спортивному инвентарю, оборудованию зала и других помещений, поддерживать чистоту и порядок в раздевалках и подсобных помещениях;
- уважительно относиться ко всем членам группы, персоналу, тренерам-преподавателям, работающим в Учреждении.

При проведении занятий:

- обучающиеся должны знать правила пожарной безопасности;
- обучающиеся должны выполнять все требования и команды тренера;
- обучающимся запрещается выполнять различные физические и технические действия без указания тренера-преподавателя;
- без разрешения тренера-преподавателя, обучающиеся не имеют право самостоятельно выходить из спортивного зала;
- обучающиеся должны уважать своих одноклассников и умышленно не причинять имморальных и физических травм;
- обучающиеся при выполнении парных физических и технических действий должны быть внимательными к своим одноклассникам, а так же к самим себе с целью избегания физических травм;
- при выполнении упражнений в группе соблюдать дистанцию и интервалы, необходимые для предотвращения столкновения даже в случае неправильного выполнения упражнения (падение, остановка, возврат в исходное положение и т.п.) любым из членов группы;
- запрещается кричать и громко разговаривать;
- запрещается отвлекаться и отвлекать других во время выполнения упражнения или страховки;
- запрещается перебегать от одного места занятий к другому.

При несчастном случае, получении травмы, пострадавший или очевидец случившегося обязан немедленно сообщить об этом тренеру или любому находящемуся в зале работнику для принятия неотложных мер по оказанию первой доврачебной помощи.

При возникновении чрезвычайной ситуации:

- обучающиеся должны выполнять все указания тренера-преподавателя, а при

невозможности получения таких указаний следовать указаниям старшего группы или другого ответственного лица;

- при невозможности получения указаний от ответственных лиц, каждый обучающийся должен самостоятельно или с группой лиц принять все возможные меры и усилия с целью сохранения своей жизни и здоровья.

По окончании занятий следует убрать в отведённое место спортивный инвентарь и привести в порядок место тренировок и раздевалки.

5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

5.1. Информационно-методические условия реализации Программы

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта бокс (приказ Министерства спорта РФ от 22 ноября 2022 № 1055).

Федеральный закон от 14.12.2007г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Федеральный закон от 04.12.2007г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Настольная книга тренера: в 2 т. / В.Н. Платонов. – М.: ООО «ПРИНТЛЕТО», 2021. – Т. 1. – 592 с.: ил.

Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Настольная книга тренера: в 2 т. / В.Н. Платонов. – М.: ООО «ПРИНТЛЕТО», 2021. – Т. 2. – 608 с.: ил.

Основы медико-биологического обеспечения подготовки спортсменов. Настольная книга тренера / Коллектив авторов, под редакцией Г.А. Макаровой. – М.: ООО «ПРИНТЛЕТО», 2022. – Т. 2. – 512 с.: ил.

Безопасный спорт. Настольная книга тренера / Е.А. Гаврилова. – М.: ООО «ПРИНТЛЕТО», 2022. – 512 с.: ил.

Современная спортивная тренировка боксера: Практическое пособие. В 2 т. Т. 1 / В.П. Баранов, Д.В. Баранов. – Гомель: Сож, 2008. – 360 с.: ил.

Теория и методика физической культуры: Учебник / Под. Ред. Проф. Ю.Ф. Курамшина. – 4-е изд., стереотип. – М.: Советский спорт, 2010. – 464 с.

Психология спорта / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2012. – 352 с.: ил.

Восстановительные средства в системе подготовки спортсменов / О.М. Мирзоев. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 220 с.

Физическая подготовка боксера / В.А. Киселев, В.Н. Черемисинов. – М.: ТВТ Дивизион, 2013. - 160 с.

Правила соревнований «Бокс». Общероссийская общественная организация «Федерация бокса России» / Коллектив авторов, под редакцией Е.Б. Судакова. - М.: ООО НПФ «Бланк», 2012 г. - 84 с.: ил.

Министерство спорта Российской Федерации: офиц. сайт. - URL: <http://www.minsport.gov.ru/>

Олимпийский Комитет России: офиц. сайт. - URL: <http://www.olympic.ru/>

Международный Олимпийский Комитет: офиц. сайт. - URL: <http://www.olympic.org/>

Международная федерация Бокса: офиц. сайт. - URL: <http://www.ibf-usba-boxing.com/>

Всероссийская федерация Бокса: офиц. сайт. - URL: <http://www.rusboxing.ru/>

РУСАДА: офиц. сайт. - URL: <http://www.rusada.ru/>