


Липецкая область
Грязинский муниципальный район
Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»
г. Грязи

Согласовано с педагогическим
советом МБУ ДО ДЮСШ
Протокол № 1 от «15» 08 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО ДЮСШ
 И.В. Гордеев
Приказ № 3 от «15» 08 2023 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
в области физической культуры и спорта «Бокс»

Для детей 7- 17 лет.
Срок реализации -1 год.

СОСТАВИТЕЛИ:
тренер-преподаватель
по боксу
Болотников Н.Н.

г. Грязи
2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

I. Пояснительная записка.

II. Планируемые результаты.

III. Организационно - педагогические условия.

IV. Календарный учебный график.

V. Рабочая программа

VI. Оценочные материалы.

VII. Методические материалы

VIII. Литература.

I. Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа для детско-юношеской спортивной школы (ДЮСШ) по боксу по содержанию имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа составлена в соответствии с:

- Законом «Об образовании в Российской Федерации» ФЗ от 29.12.2012г. № 273;
- Федеральным законом РФ от 24.07.1998 №124 – ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 года №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. №28 Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021г. №2 Об утверждении СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Федеральным проектом «Успех каждого ребенка»;
- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года №996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 №114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;
- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. №678 – р «Об утверждении концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Уставом МБУ ДО ДЮСШ г.Грязи;
- Календарным учебным графиком МБУ ДО ДЮСШ на 2022-2023 учебный год.

Программа рассчитана на 1 год обучения, не менее 220 часов и не более 256 часов, которые включают групповые занятия, участие в спортивных соревнованиях, тренировочных сборах, самоподготовки.

Форма обучения – очная.

Программа предусматривает проведение в спортивно оздоровительных группах каждого года обучения 3 тренировочных занятий в неделю, продолжительностью 2 академических часа.

Программа разработана на учебный год для обучаемых, занимающихся в детско-юношеской спортивной школе в спортивно оздоровительных группах и содержит требования по основным разделам теории, практики, и промежуточной аттестации.

Для реализации данной рабочей программы в Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» г. Грязи есть все необходимые условия – это квалифицированные тренеры-преподаватели, финансовое обеспечение, материально-техническая база (ковёр, спортивный зал, спортивный инвентарь и оборудование, спортивная форма).

Цели 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;

- гармоничное физическое и духовно-нравственное развитие личности учащегося;

- изучение техники и тактики бокса, подготовка учащихся к освоению предпрофессиональной программы.

Для реализации цели образовательной программы решаются следующие **задачи:**

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;

- формирование устойчивого интереса к занятиям по боксу;

- обучению жизненно важным двигательным умениям и навыкам;

- обучение комплексу специальных знаний, двигательных умений и навыков по боксу;

- формирование знаний об истории развития бокса;

- формирование понятий физического и психического здоровья;

- укрепление здоровья и закаливание организма;

- повышение функциональных возможностей организма;

- повышение сопротивляемости организма влияниям внешней среды;

- воспитание нравственных и волевых качеств в процессе занятий и формирование устойчивой привычки в самовоспитании личностных качеств;

- приобщение занимающихся к общечеловеческим и общекультурным ценностям;

- профилактика асоциального поведения;

- формирование эмоционального благополучия учащегося, положительного эмоционального отклика на занятия спортом и позитивной оценки собственного «я»;

- воспитание навыков самостоятельной работы;

- осуществление воспитательного процесса посредством взаимодействия тренера с семьей занимающегося;

- формирование нравственных, эстетических и интеллектуальных качеств, а также основ знаний о гигиене.

- отбор перспективных учащихся для дальнейших занятий боксом.

Цели и задачи работы отделения бокса соответствуют целям и задачам спортивной школы. Программа направлена на:

- формирование и развитие творческих способностей обучающихся;
- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в интеллектуальном, нравственном, художественно-эстетическом развитии, а также в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания обучающихся;
- выявление, развитие и поддержку талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;
- профессиональную ориентацию обучающихся;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения и творческого труда обучающихся;
- социализацию и адаптацию обучающихся к жизни в обществе;
- формирование общей культуры обучающихся.

Важным условием выполнения поставленных задач является систематическое проведение практических и теоретических занятий, контрольных упражнений, восстановительных мероприятий, регулярное участие в соревнованиях.

Главная задача подготовки обучающихся на данном этапе заключается в подготовке физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов, в воспитании социально активной личности, готовой к трудовой деятельности в будущем. Основным условием выполнения этой задачи является целенаправленная подготовка юных спортсменов, которая предусматривает:

- содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;
- подготовку борцов спортивных разрядов, резерва сборных молодежных и юношеских команд школы, района;
- подготовку волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем командной игровой подготовки и бойцовскими качествами спортсменов;
- подготовку и выполнение нормативных требований.

Основной показатель работы - стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической и теоретической подготовки, результаты участия в соревнованиях.

В комплексном зачете учитываются в целом все результаты.

II. Планируемые результаты:

В результате обучения по программе, учащиеся должны знать:

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

На конец спортивно-оздоровительного этапа занимающиеся должны:

- познакомиться с техникой нескольких видов: легкой атлетике, акробатике, спортивных игр и единоборств;

- ознакомиться с базовыми элементами на основе обучения, ведущим элементам технических действий.

уметь:

- применять правила безопасности на занятиях,

- владеть основами гигиены,

- соблюдать режим дня,

- владеть техникой выполнения ударов, защиты, предусмотренные программой.

В результате освоения программы ожидается повышение уровня общей физической подготовленности

III. Организационно-педагогические условия

МБУ ДО ДЮСШ имеет свою спортивную базу: борцовский ковер, большой спортивный зал для занятий игровыми видами спорта, малый зал для занятий гимнастикой и спортивной акробатикой, тренажерный зал. Кроме того, на территории школы имеется футбольное поле с естественным травяным покрытием. В ноябре 2012 г. на территории школы возвели многофункциональную спортивную площадку с искусственным покрытием.

В школе имеется необходимое для учебной деятельности спортивное оборудование. Учебно-тренировочные занятия проводятся как в здании ДЮСШ, так и в филиалах на базе образовательных учреждениях района. Школа организует целостный педагогический процесс, где главными лицами являются обучаемые, тренеры-преподаватели, администрация, совместная деятельность которых направлена на сотрудничество с общей социально-педагогической системой города и района.

Отделение обеспечено специалистами, владеющими методами отбора, подготовки и формирования мотивации и устойчивого интереса к регулярным занятиям боксом.

Материально-техническое обеспечение:

Для проведения учебно-тренировочных занятий по боксу на спортивно-оздоровительном этапе, необходимо:

- Спортивный зал;
- Методические материалы, рекомендации;
- Форма (спортивная форма, соревновательная)
- Ковер борцовский;
- Манекены;
- Канат;
- Груши боксерские;
- Перчатки тренерские;
- Штанга и набор дисков;
- Гантели
- Маты гимнастические
- Инвентарь для силовых упражнений;
- Видеоматериалы;
- Секундомер;
- Свисток.

Учебный план

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Форма промежуточной и итоговой аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	9	9		собеседование
2	Общая физическая подготовка	131	24	107	сдача контрольных нормативов (нормативов комплекса ВФСК ГТО)
3	Специальная физическая подготовка	40	4	36	сдача контрольных нормативов
4	Технико-тактическая подготовка	72	6	66	мониторинг индивидуальных достижений
5	Контрольные испытания	4		4	
	Итого	256	43	213	

IV. Календарный учебный график.

Учреждение организует работу с детьми в течение всего календарного года. Учебный год в ДЮСШ начинается 1 сентября, заканчивается 30 июня. Прием заявлений и зачисление в ДЮСШ производится в течение всего календарного года при условии наличия свободных мест и медицинской справки о состоянии здоровья с заключением о возможности заниматься спортом. Организация обучения строится в соответствии с образовательной программой, рассчитанной на 43 недели учебных занятий непосредственно в условиях спортивной школы, и дополнительно 3 недели в условиях спортивно-оздоровительного лагеря и (или) по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха.

Занятия боксом проводятся по утвержденному директором школы расписанию. Начало учебных занятий в 8:00, окончание – 20:00 (для детей старше 16 лет – 21:00).

V. Рабочая программа.

5.1 Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке спортсменов.

Начинающих боксеров необходимо приучить посещать соревнования, изучать

техническую и тактическую подготовленность соперников, просматривать фильмы, спортивные репортажи по боксу. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке.

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 её задача состоит в том, чтобы научить начинающего боксёра осмысливать и анализировать как свои действия, так и действия противника. Не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся 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 занимающимся отдельные вопросы техники выполнения упражнений, правил соревнований.

План теоретической подготовки

№ п/п	Название темы	Краткое содержание темы	Количество часов
1.	Вводное занятие	Правила поведения в спортивном зале. Инструктаж по технике безопасности при занятиях физкультурой и спортом в условиях спортивного зала и спортивной площадки.	1
2.	Физическая культура важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания, трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков.	1
3.	Места занятия боксом. Оборудование и инвентарь.	Место для проведения занятий и соревнований по боксу. Жесты рефери в ринге.	1

4.	Гигиенические навыки. Режим дня.	Режим для занимающихся спортом; основные элементы режима дня и их выполнение. Понятие о рациональном питании. Основы профилактики инфекционных заболеваний. Вредные привычки и их профилактика.	1
5.	Закаливание организма	Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой и солнцем.	1
6.	История бокса	История развития бокса в древнем мире. История развития бокса в России и за рубежом. Выдающиеся боксёры прошлого и настоящего.	1
7.	Правила и организация соревнований по боксу.	Знакомство с основными правилами бокса	1
8.	Общая характеристика спортивной тренировки	Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Роль спортивного режима и питания.	1
9.	Основные средства спортивной тренировки	Физические упражнения, подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения.	1

ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

2.2.1 Общая физическая подготовка (ОФП)

Развитие физических качеств у занимающихся в СОГ происходит под влиянием двух факторов: возрастных изменений организма и режимов двигательной активности.

Развитие быстроты движений решает основные задачи: развивать способность быстро реагировать на сигнал, повышать темп движений. В процессе развития быстроты необходимо сначала осваивать выполняемые движения в медленном темпе, к концу выполнения упражнения скорость не должна снижаться. Длина дистанции у занимающихся составляет 30-35 м, число повторений прыжков 10-12 раз, продолжительность непрерывного интенсивного бега до 30-35 сек. Для развития быстроты рекомендуется разнообразие применяемых упражнений, их необходимо повторять в различных условиях, усложняя или упрощая задание. Развить быстроту рекомендуется в начале основной части занятия.

Развитие ловкости помогает осваивать новые упражнения и повышает двигательную координацию занимающихся. При развитии ловкости основное внимание уделяется: освоению различных видов упражнений; развитию

способности выполнять упражнения в различных условиях (упрощенных, стандартных, усложненных); решению конкретных двигательных задач при выполнении упражнений.

В процессе развития ловкости необходимо учитывать, что эти упражнения требуют напряженного внимания, что быстро вызывает утомление у занимающихся. Для повышения точности выполняемых движений такие упражнения проводят непродолжительное время в подготовительной части занятия или начале основной. Развивать ловкость необходимо, применяя необычные исходные положения, быструю смену различных положений. Изменение скорости и темпа движений, различных сочетаний упражнений и последовательности элементов. Смену способов выполнения упражнений, использование в упражнениях различных предметов (набивные мячи, волейбольные, футбольные). Выполнение согласованных движений несколькими участниками (вдвоем: сидя, стоя), усложнять сочетания известных движений (бег змейкой, доставая в прыжке подвешенный предмет), усложнение условий подвижной игры. Челночный бег 3x10 м.

Развитие гибкости предусматривает решение основной задачи: улучшение подвижности суставов и эластичности мышц и связок. При развитии гибкости следует четко дозировать нагрузки и не стремиться к чрезмерному растягиванию мышц и связок. Следует использовать упражнения с широкой амплитудой движений. Перед выполнением упражнения на гибкость необходимо разогревать основные мышечные группы. При выполнении упражнений на увеличение подвижности позвоночного столба и плечевых суставов необходимо соблюдать осторожность. Они легко травмируются при неосторожных и резких движениях.

Развитие силы предусматривает: гармоничное укрепление всех мышечных групп опорно-двигательного аппарата. Развитие способности к рациональному проявлению мышечных усилий. При развитии силы применяют упражнения с внешним сопротивлением (бросание или толкание предметов) и упражнения с отягощением — весом собственного тела (ползание, прыжки). Дозировка упражнений, требующих значительных усилий (прыжки, бросание мяча) — 4-6 раз с большими интервалами отдыха, чем выше темп движений, тем больше пауза отдыха. Преимущественное воздействие необходимо оказывать на слабые (относительно остальных) мышечных группы. При выполнении силовых упражнений предпочтительно использовать их во второй половине учебно-тренировочного занятия.

При развитии выносливости основными задачами являются: содействие согласованной деятельности сердечнососудистой и дыхательной систем, постепенное совершенствование их функциональных возможностей, приспособление к длительному выполнению упражнений умеренной интенсивности. Помощь воспитанию волевых качеств, выработка умения распределять свои силы во времени и пространстве.

Наблюдения показывают, что прекращение бега, требующего проявления выносливости, часто зависит не от функциональных возможностей организма занимающихся, а от их волевых качеств.

Средствами развития выносливости могут быть ходьба, бег, прыжки, подвижные игры.

При использовании циклических упражнений основной метод - непрерывный. Продолжительность выполнения упражнений до 2 минут, интенсивность 50-60% от максимальной. Применение подвижных игр для повышения выносливости

заключается в соблюдении основных требований: многократное повторение действий, выполняемых продолжительное время, минимальные перерывы при смене водящего или при введении дополнительных заданий.

В спортивно-оздоровительных группах используют упражнения для развития общих физических качеств.

Силы:

Гимнастика – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища, лежа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.

Быстроты:

Легкая атлетика – бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места. Гимнастика – подтягивание на перекладине за 20 сек, сгибание рук в упоре лежа за 20 сек.

Гибкости:

упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.

Ловкости:

лёгкая атлетика – челночный бег 3x10 м. Гимнастика –кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом. Спортивные игры – футбол, баскетбол, волейбол. Подвижные игры – эстафеты, игры.

Выносливости:

лёгкая атлетика – кросс 800 м. Плавание – 25 м.

Упражнения для комплексного развития качеств: поднимание и опускание плеч, круговые движения, из упора присев в упор лежа и снова в упор присев, стойка на лопатках, вращение шеи, туловища, таза, наклоны вперед, назад, в сторону, прыжки на месте с поворотом на 90°, 180°, 360°; ходьба по рейке гимнастической скамейки, с поворотом, перешагивания через набивной мяч, кувырок вперед с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом в руках, полет- кувырок. Стойка на руках, переползания, лазанье по гимнастической стенке, метания теннисного мяча на дальность, после Кувырка вперед, на точность, перебрасывания мяча в парах.

Строевые упражнения:

выполнение команд «направо», «налево», «кругом», построение из колонны по одному в колонну по трое, размыкание вправо, влево от середины на вытянутые руки. Построения и перестроения на месте. Повороты на месте и в движении. Размыкание в строю. Ходьба и бег в строю.

Элементы акробатики:

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

Упражнения с гимнастическими палками:

Наклоны и повороты туловища (стоя, сидя, лёжа), с различными положениями палки (вверх, вниз, вперед, за головой, за спиной), перешагивание и перепрыгивание через палку. Круги и выкруты, упражнения с сопротивлением партнёра.

Упражнения с мячами:

броски мяча руками из-за головы через голову, между ног. Броски и ловля мяча по кругу и с партнёром из различных положений. Соревнование на дальность броска

одной, двумя руками и др.

Упражнения на формирование правильной осанки.

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

- И.п. ладони за голову, локти вперёд - разводя локти в сторону и выпрямляя спину подняться на носки (вдох), возвратиться в исходное положение (выдох);

- И.п. руки вверх, пальцы «в замок» - подняться на носки, поворачивая ладони вверх (вдох) - возвратиться в исходное положение (выдох).

- И.п. руки согнуты и соединены за спиной ладонями наружу - энергично разогнуть их максимально отвести назад ладонями внутрь с одновременным подниманием на носки и прогибанием в грудной части (вдох) - вернуться в исходное положение (выдох).

- И.п. держась за рейку гимнастической стенки, стоя к ней спиной. Подняться на носки прогнувшись в грудной клетке, голова назад (вдох), вернуться в исходное положение (выдох);

- И.п. лёжа на животе, руки в стороны - прогнуться, отводя руки и голову назад. Согнуть руки, к плечам сводя лопатки. Руки вытянуть вперёд, поднять левую руку и правую ногу вверх, прогнувшись в пояснице, голову назад. Сменять руку и ногу. Взявшись за голенистопопы - прогнуться в пояснице, напрягая руки и ноги. Весьма эффективны в борьбе с патологией позвоночника упражнения с гимнастической палкой.

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

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

Упражнения в равновесии.

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

Упражнения для развития выносливости.

Развитие специальной выносливости боксёров базируется на упражнениях общей физической подготовки. Наиболее эффективны движения видов спорта, схожих по структуре с боксом: легкоатлетические виды (метание, толкание, различные виды бега), тяжёлая атлетика, лыжный спорт, плавание, велоспорт. Среди

спортивных игр наиболее приемлемы гандбол, баскетбол, регби, причём направленное развитие выносливости предусматривает доведение времени игры до 1,5 часов и более.

Упражнения для развития ловкости.

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

Упражнения на снарядах:

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

Упражнения с партнёром.

Выполнение сайдстепов, ударов на скачке, ударов под разноименные ноги и с шагами одноименных ног. Выполнение защитных движений при нанесении серии ударов партнером, введение условных боев в «обратной» стойке, с ограниченным количеством ударов. Проведение спаррингов. Условный бой «стенка на стенку». Частая смена партнеров и темпа работы в парах. Нанесение серии ударов по «провалившемуся» противнику. Совершенствование «выходов» из углов и «уходов» от канатов при атаках партнеров, использование всего комплекса технико-тактических приемов в «вольных» боях.

Упражнение для развития гибкости.

Развитию специальной гибкости боксеров способствуют как упражнения общей, так и специальной подготовки. Их применение призвано обеспечить подвижность позвоночного столба, сустава при укреплении мышечно-связочного аппарата. Этому способствует выполнение движений с большой амплитудой и использование дополнительных грузов и сопротивлений из средств общей физической подготовки. Основными средствами развития специальной гибкости

являются упражнения в наклонах, «отклонах», «нырках», выполняемых как под одиночные, так и серии ударов.

Упражнения для развития равновесия

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

Совершенствование динамического равновесия должно проходить по 2-м направлениям:

1) Тренировка систем, способствующих сохранению равновесия (зрительная ориентация, координация мышечных усилий, связанных с рецепцией кожи стопы и связочного аппарата суставов). С этой целью используются упражнения с учетом времени их выполнения так же, как быстрое хождение по предметам с малой площадью опоры (гимнастическое бревно, брус, «кочки», канат и т.п.), исключив зрительную ориентацию, упражнения в балансировании (на качелях, «в бочке» и т.п.).

2) Снижение отрицательных влияний на процесс сохранения равновесия со стороны вестибулярной системы, путем повышения ее адаптации к специфическим

боксерским движениям. Для этого в процессе разминки применяются следующие упражнения: продвижение вперед (5-6 см) после выполнения различных вращений, поворот, наклоны головой и туловищем. Продвижение вперед с одновременным выполнением вращений, поворотов, наклонов головой и туловищем с последующим прохождением отрезков (5-6 см.), исключив зрительную ориентацию. Многократное выполнение отклонов, уклонов, «нырков», сайдстепов, выполняемых в основной части тренировочных занятий, также способствуют повышению адаптации вестибулярного анализатора, что важно при подготовке к соревнованиям, т.е. одновременно совершенствуется техника защитных движений.

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

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

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

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

Упражнения других видов спорта.

Спортивные игры – футбол, баскетбол, ручной мяч. Элементы гимнастики, акробатики.

Подвижные игры и эстафеты.

2.2.2 Техничко-тактическая подготовка

Тематический план занятий с боксёрами-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, причём 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 боксёров пользоваться такими тактическими приёмами, как смена цели при нанесении серии ударов (серия начинается ударами в голову и заканчивается ударом в туловище и наоборот), рекомендуется принять такой тактический приём, как чередование последнего удара, то есть боксёр, атакуя или контратакуя, сериями ударов должен заканчивать серию каждый раз другим ударом.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка юных спортсменов к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счёт адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований в частности. Для таких современных единоборств, как бокс, характерен очень высокий уровень тренировочных и соревновательных нагрузок. Пройти жёсткий отбор на всех этапах подготовки может лишь спортсмен, обладающий хорошим здоровьем и умеющий предельно мобилизовать свои возможности в случае необходимости. Это возможно лишь при высокой мотивации достижения результата.

Мотив- это побуждение к деятельности, связанное с удовлетворением определённых потребностей.

Потребность- состояние человека, в котором выражена его зависимость от определённых условий существования. Высочайшая мотивация достижений, определяемая как желание добиться результата, вскрывает творческий потенциал, заставляет искать и находить интересные варианты поведения, даёт чувство меры, ответственности и всё необходимое для высокого результата.

Средства и методы психологической подготовки:

- психо - педагогическое убеждение;
- социально-игровые;
- психофизиологические, дыхательные, психофармакологические;
- средства, направленные на коррекцию психомоторной сферы;
- средства воздействия на интеллектуальную сферу;
- средства воздействия на эмоциональную сферу;
- средства воздействия на волевую сферу;
- средства воздействия на нравственную сферу.

Соревновательная подготовка.

Невозможно достигнуть в будущем высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. Особое преимущество отдается игровым соревновательным методам. На первых этапах рекомендуется использование контрольных соревнований в виде контрольно-педагогических экзаменов. Так как учащиеся не выступают в официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется в стенах школы.

Юных спортсменов в соревнованиях нужно нацеливать на демонстрацию социально-ценностных качеств личности, мужества, инициативы, смелости, коллективизма, дружелюбия по отношению к товарищам и уважения к ним, стойкости в поединке с противником.

2.2.5 Медицинское обследование.

В начале и в конце учебного года все учащиеся проходят углубленное медицинское обследование. Основными задачами медицинского обследования в спортивно- оздоровительных группах (СОГ) является контроль над состоянием

здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача. В общем случае углубленное медицинское обследование боксеров позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. Таким образом, цель углубленного медицинского обследования - всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния спортсменов, назначение необходимых лечебно - профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Программа углубленного медицинского обследования.

1. Комплексная клиническая диагностика.
2. Оценка уровня здоровья и функционального состояния.
3. Оценка сердечнососудистой системы.
4. Оценка систем внешнего дыхания и газообмена.
5. Контроль состояния центральной нервной системы.
6. Уровень функционирования периферической нервной системы.
7. Оценка состояния органов чувств.
8. Состояние вегетативной нервной системы.
9. Контроль над состоянием нервно-мышечного аппарата спортсменов.

VI. Оценочные материалы.

Важным звеном управления подготовкой юных спортсменов является система педагогического контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса. С помощью педагогического контроля определяются сильные и слабые стороны в подготовке юных спортсменов. Он используется для оценки эффективности средств и методов тренировки в соответствии с установленными контрольными нормативами для выявления динамики развития спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Один из главных вопросов в управлении тренировочным процессом - правильный выбор контрольных упражнений (тестов). Они наиболее полно характеризуют развитие основных физических качеств: все имеют высокую корреляцию со спортивным результатом и соответствуют статистическим критериям надежности, объективности и информативности.

В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведётся учёт подготовленности путём:

- Текущей оценки усвоения изучаемого материала
- Оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей
- Выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке

Цель:

Контроль над качеством специального и физического развития обучающихся спортивно-оздоровительной группы, овладения ими технических действий и приёмов

Задачи:

Определение уровня и учёт общей и специальной физической подготовленности обучающихся отделения за учебный год.

Время и сроки проведения испытаний:

Контрольные испытания обучающиеся отделения сдают 2 раза в год (октябрь, май) по ОФП и один раз в год (май) по СФП на учебно-тренировочных занятиях, согласно учебно-тематического плана.

Программа контрольных испытаний:

Контрольные испытания представлены в виде нормативных требований по СФП и ОФП. По ОФП к концу года должна наблюдаться положительная динамика в сдаче нормативов (сдача нормативов ВФСК ГТО должна соответствовать бронзовому знаку согласно возрастной категории). Обучающиеся в течение срока обучения должны принять участие не менее чем в одних соревнованиях.

VII. Методические материалы.

Принципы спортивной тренировки

- Возрастная адекватность спортивной деятельности;
- Единство общей и специальной подготовки;
- Непрерывность тренировочного процесса;
- Единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок;
- Цикличность тренировочного процесса;

Средства спортивной тренировки

Основным средством спортивной тренировки являются физические упражнения. Они могут быть разделены на 3 группы:

- общеподготовительные упражнения;
- специально подготовительные упражнения;
- избранные соревновательные упражнения.

Методы спортивной тренировки

- **Общепедагогические:**
словесные (беседа, рассказ, объяснение); о наглядные (видеоматериал, наглядные пособия, пример).
- **Практические:**
 - метод строго регламентированного упражнения;
 - метод направленный на освоение спортивной техники;
 - метод направленный на воспитание физических качеств.
 - игровой метод;
 - соревновательный метод.

Методические рекомендации по организации и проведению тренировки

Цель: утверждение в выборе спортивной специализации и овладение основами техники, тактики.

Задачи:

1. Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, ловкости, гибкости;
2. Обучение основам техники вольной борьбы;

3. Начальное обучение тактическим действиям, привитие стойкого интереса к занятиям вольной борьбой;

4. Подготовка к выполнению нормативных требований.

Структура занятия Тренировочное занятие строится по типу, типовой структуры занятий.

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

Основная часть. Задача основной части занятия - овладение главными и специальными навыками, приемами, техниками, которые содействуют освоению вольной борьбы. Также предусматривает развитие, и совершенствование ориентировки во времени и пространстве, координации движений, силы, быстроты, устойчивости, самостоятельности и других психофизических качеств. Наиболее характерны для этой части занятия не только такие традиционные упражнения, но и специальные упражнения. Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти, применяются упражнения, развивающие творческое мышление.

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

VIII. Литература.

1. Джапоралиев В.Т. Индивидуализация тактической подготовки спортсменов в связи с особенностями соревновательной деятельности: Автореф.. дис.... канд.пед.наук. – М., 1983.- 22 с.
2. Котиков А.Н. Биомеханики физических упражнений. – М., ФиС. – 1986.- 237с.
3. Купрешивили О.М. Объем технических действий у борцов у различных квалификаций // Спортивная борьба: Ежегодник. – М., 1974. – С 35-36
4. Калмыков С.В. Индивидуальность в спорте. – Улан-Удэ.: Бурят. К.Н. издательство 1989.- 144 с.
5. Калмыков С.В. Основные индивидуализации подготовки единоборцов. – Улан-Удэ, Бурят. К.Н. издательство 1994.– 151с.
6. Ленц А.Н., Громыко В.В. повышение эффективности учебно-тренировочной схватки // Спортивная борьба: Ежегодник. – М., 1973. – С 8-9.
7. Беленький А. Бокс. Большие чемпионы.- М.:,2008
8. Бокс. Правила соревнований. - М.: Федерация бокса России, 2013.
9. Бокс. Энциклопедия// Составитель Н.Н. Тараторин. - М.: Терраспорт, 1998
10. Бокс: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. И.П. Дегтярева. ФиС, 2006.
11. Всё о боксе / Сост. Н.А. Худадов, И.В. Циргиладзе; под ред. Л.Н. Сальникова. - М., 2005.
12. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). - М.: Олимпия Пресс, 2013.
13. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2008.
14. Современная система подготовки боксёров/ В.И.Филимонов., М.,2009
15. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта бокс М.,2013г. 10.Филимонов В.И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования. - М.: ИНСАН, 2007.
16. Филимонов В.И. Современная система подготовки боксёров.- М.:,2009
17. Ширяев А.Г. Бокс учителю и ученику. Изд. 2-е перераб. и доп. СПб.: Изд-во «Шатон», 2010..
17. Щитов В.К. Бокс. Основы техники бокса.- Р.:, 2008

