

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА № 9»

Рассмотрено на заседании
тренерского совета
МБУ «СШОР № 9»
протокол № 4

Утверждаю:
Директор МБУ «СШОР № 9»
Ю.А.ШКАРИН
Приказ № од



Спортивно-оздоровительная программа по боксу

Срок реализации программы: 1 год

Над программой работали:
Зам. директора Красникова С.А

тренеры:
Заслуженный тренер РСФСР Заев А.И.
Иванов Ю.В.

г. Липецк

2021 г.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ:

I.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
II.	НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ.....	6
III.	МЕТОДИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ	9
IV.	ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	15
V.	ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	16
VI.	ТЕОРИТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.....	18
VII.	ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА.....	19
VIII.	ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.....	21

1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Спортивно-оздоровительная программа по боксу предназначена для детей и подростков от 6 до 17 лет, которые испытывают потребность в двигательном режиме, но не могут быть зачислены в группы начальной подготовки.

Спортивно-оздоровительная программа по боксу разработана в соответствии с Приказом Министерства спорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», стандартов по реализации муниципальной работы «Организация и проведение спортивно-оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения», утвержденных приказом департамента по физической культуре и спорту администрации города Липецка № 25/1 от 30.01.2018г. с учетом федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта бокс, утверждённого приказом Минспорта России от 09.02.2021 г. № 62

Бокс – это один из самых сложных видов спорта, в котором от спортсмена требуется идеальное сочетание выносливости, силы и скорости.

В данной программе представлены: модель построения подготовки юных спортсменов в спортивно-оздоровительных группах, минимальный возраст лиц для зачисления и минимальное количество лиц, проходящих подготовку, соотношение объемов 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 спортивно-оздоровительной работы, направленной на физическое образование, разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники бокса, выборе спортивной специализации, выполнение контрольных нормативов для зачисления в группу начальной 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 является актуальной в силу того, что позволяет удовлетворить как запросы родителей в организации занятий единоборствами для детей начального школьного возраста, так и для подростков, не прошедших отбор на обучение по программе спортивной подготовке по виду спорта бокс.

Цель программы – развитие познавательных интересов занимающихся, их физическое воспитание и оздоровление, формирование социального опыта в процессе занятий боксом.

Основные задачи

- 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 навыка
- отбор перспективных детей для дальнейших занятий боксом

Основополагающие принципы программы

– Комплексность - предусматривает тесную взаимосвязь всех видов подготовки для всестороннего развития занимающихся (общей и специальной физической подготовки, технико-тактической, теоретической, воспитательной работы, медико-педагогического контроля)

– Преемственность - определяет последовательность изложения программного материала по годам обучения, для обеспечения в многолетнем процессе спортивной подготовки преемственности задач, средств и методов, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности

– Вариативность - предусматривает, в зависимости от индивидуальных особенностей включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок.

Ожидаемые результаты.

В результате обучения по программе, учащиеся должны знать:

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

Уметь:

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

В результате освоения программы ожидается повышение уровня общей физической подготовленности

Особенности реализации программ

Учебный год составляет 52 учебных недели, в том числе 46 недель в условиях спортивной школы и 6 недель в условиях спортивного лагеря или по индивидуальным планам спортсменов на период их активного отдыха. Дозировка нагрузок и выбор заданий дифференцируется в зависимости от

возраста и способностей учащегося. При необходимости меняется время на изучение конкретной темы. Весь материал программы распределён в соответствии с принципом расширения теоретических знаний, практических умений и навыков.

По мере изучения программы повышается уровень практических навыков спортсменов, что контролируется в течение учебного года (контрольные нормативы, спортивные праздники).

Тренировочные нагрузки строятся на основе следующих методических положений:

- 1) ориентация уровней нагрузок учащихся на соответствующие показатели, достигнутые спортсменами;
- 2) увеличение темпов роста нагрузок по годам обучения;
- 3) соответствие уровня тренировочных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности спортсменов;
- 4) учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма спортсмена.

В спортивно-оздоровительные группы зачисляются все желающие дети с 6 до 17 лет. По достижении 10 лет учащиеся могут быть зачислены в группы начальной подготовки первого года обучения по спортивной подготовке. При наличии конкурса, дети проходят отбор и сдают контрольные нормативы.

Способы определения результативности

Уровень общей физической подготовленности определяется при сдаче контрольных нормативов по ОФП и СФП, проводимых в начале и конце учебного года.

Критериями успешности обучения служат положительная динамика уровня общей физической подготовленности, определяемая по результатам контрольных нормативов по ОФП и СФП и желание продолжить занятия боксом на следующем году подготовки.

Основными формами занятий в спортивной школе являются: групповые практические занятия, индивидуальные занятия тренера с отдельными боксёрами, самостоятельные тренировки по индивидуальным планам и заданию тренера, лекции и беседы, просмотр учебных видеофильмов и соревнований, в соревнованиях по общей и специальной физической подготовке. Спортсмены в спортивно-оздоровительных группах не принимают участие в соревнованиях по боксу. Для них организуются спортивные праздники.

Программа не предполагает в спортивно-оздоровительных группах определенные результаты, которые выражены контрольными нормативами по теоретической, общей и специальной физической подготовке. Важна положительная динамика в уровне ОФП и СФП.

Каждой учебной группе поставлена задача с учётом возраста и уровня подготовленности занимающихся и их возможностей.

Программа содержит следующие предметные области:

- теория и методика физической культуры и спорта;

- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- технико-тактическая и психологическая подготовка;
- выполнение контрольно-переводных нормативов.

Результатом освоения программы является приобретение учащимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях

1) в области теории и методики физической культуры и спорта учащийся должен знать:

- историю развития бокса;
- основы философии и психологии спортивных единоборств;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях боксом;

2) в области общей и специальной физической подготовки спортсмены должен владеть:

- комплексами физических упражнений
- навыками укрепления здоровья, повышения уровня физической работоспособности
 - воспитания личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).
 - освоить соответствующие возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочные нагрузки.
 - уметь точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр;
 - уметь соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений

5) в области технико-тактической и психологической подготовки учащийся должен

- освоить основы технических действий по боксу согласно возрасту и уровню подготовленности;
- уметь адаптироваться к тренировочной деятельности.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1. Особенности набора в спортивно – оздоровительные группы допускаются все лица, желающие заниматься боксом, не имеющие медицинских противопоказаний (имеющих письменное разрешение врача). В группах СО осуществляется физкультурно-спортивная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами технико- тактической подготовки в боксе.

В настоящей программе существует спортивно-оздоровительная подготовка. В данную программу включены учебный план, распределение программного материала по годам обучения.

Численный состав занимающихся, объем тренировочной работы в спортивно-оздоровительных группах устанавливается в соответствии с нормативно-правовыми основами, регулирующими деятельность спортивных школ.

Максимальный состав спортивно-оздоровительных групп не должен превышать двух минимальных с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. Возраст занимающихся в спортивно-оздоровительных группах 6-17 лет.

Критерии оценки деятельности спортивно-оздоровительных групп: стабильность состава занимающихся и посещаемость тренировочных занятий; динамика индивидуальных показателей развития физических качеств; уровень освоения знаний гигиены и самоконтроля.

2.2. Общие требования к организации тренировочной работы

На основании нормативной части программы разрабатываются планы подготовки с учетом имеющихся условий.

1. Уменьшение недельной тренировочной нагрузки и перевод спортсменов в последующие группы обучения обуславливаются соответствующим возрастом, стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по ОФП, разрешением врача.

2. Возраст спортсмена определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в спортивно-оздоровительные группы.

3. Установленная недельная тренировочная нагрузка является максимальной.

Примерный учебный план для отделений бокса представлен с расчетом на 52 недели занятий.

2.3. Основные морфологические и психолого-педагогические особенности

Дошкольный и младший школьный возраст является весьма благоприятным периодом для разучивания новых движений. Примерно до 90% общего объема двигательных навыков, приобретаемых в течение всей жизни человека, осваивается в возрасте от 6 до 12 лет. Поэтому разучивание большого количества новых разнообразных движений является основным требованием к содержанию физической подготовки детей этого возраста. Чем больше разнообразных движений будет освоено в этом периоде, тем лучше в дальнейшем будут осваиваться сложные технико-тактические действия боксеров.

В этом возрасте у детей наблюдается не устойчивое внимание. Для поддержания устойчивого внимания следует создать на тренировочном занятии повышенный эмоциональный уровень, используя в основном игровые формы, оценку действий каждого ребёнка, метод поощрения.

Для детей 6-9 летнего возраста свойственно конкретно-образное мышление. Поэтому особенно важным на занятиях является доступный для понимания образный показ и наглядный метод объяснения. У детей этого возраста сравнительно «лёгкий» костный скелет и слабо развитые мышечные группы обеспечивают хорошую гибкость тела, что облегчает разучивание новых движений по формированию сложных технических действий в боксе.

2.4.РЕЖИМ РАБОТЫ В СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУППАХ.

В основу комплектации учебных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учётом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод занимающихся в следующие группы обучения и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.

Режим тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке

Группа подготовки	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Максимальное число обучающихся в группе	Максим. режим учебных часов в неделю	Годовая нагрузка (часов)	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец учебного года
Спортивно-оздоровительная	весь период	6-17	12	4,5	234	Переводные нормативы по ОФП, СФП

Примерный учебный план на 52 недели тренировочных занятий в СШОР отделения бокса

№ п/п	Разделы подготовки	кол-во часов
1.	Общая физ. подготовка	4,5
2.	Специальная физическая подготовка	82
3	Технико-тактическая подготовка	33
4	Теоретическая и психологическая подготовка	98
5	Восстановительные мероприятия	9
6.	Инструкторская и судейская практика	-
7.	Выполнение контрольных нормативов	-
8.	Участие в соревнованиях	4
9.	Тактическая подготовка	-
10.	Психологическая подготовка	4
	ИТОГО ЧАСОВ	4

Возраст занимающихся в спортивно-оздоровительных группах на отделении бокса от 6 до 17 лет. По возрасту, физическому развитию группы

разделяются на: **СОГ** (учащиеся 6-9 лет), **СОГ** (учащиеся 10-13 лет) и **СОГ** (учащиеся от 14 до 17 лет). Решение о проведении тренировочных занятий с детьми дошкольного возраста принимает учредитель при наличии разрешения органов здравоохранения.

Максимальный состав определяется с учётом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях.

Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

Основными формами тренировочной работы на СОГ являются групповые занятия, индивидуальные занятия, теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотров и анализа видеофильмов, просмотра соревнований), занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, культурно-массовые мероприятия, медицинско- восстановительные мероприятия.

В течение учебного года на место выбывших учащихся (по причине отсутствия желания посещать занятия, пропусков занятий и по состоянию здоровья и т.д.) разрешается набирать в группы новичков.

Продолжительность одного занятия в спортивно-оздоровительных группах не должна превышать 2 академических часов.

3. МЕТОДИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ПРОГРАММЫ

3.1. Организация тренировочного процесса

Основными формами тренировочного процесса являются практические и теоретические групповые занятия, участие в контрольных соревнованиях, культурно-массовые мероприятия.

На каждом занятии решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных. Оздоровительные и воспитательные задачи проходят через весь процесс физического образования и решаются на каждом занятии.

Каждое занятие является звеном системы тренировочного процесса, увязанных в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на освоение учебного материала конкретной темы.

Важнейшим требованием тренировочного занятия является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к спортсмену с учетом их состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Расписание занятий в группах составляется тренером, с учетом того, что они являются дополнительной нагрузкой к обязательной учебной работе детей и подростков в общеобразовательном учреждении.

3.2. Общая физическая подготовка

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

Средства и упражнения общей физической подготовки должны составлять неотъемлемую часть каждого занятия во всех учебных группах и во все периоды тренировки.

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

Строевые упражнения

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

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

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

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

Упражнения на формирование правильной осанки

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

- И.п. ладони за голову, локти вперёд - разводя локти в сторону и выпрямляя спину подняться на носки (вдох), возвратиться в исходное положение (выдох);
- И.п. руки вверх, пальцы «в замок» - подняться на носки, поворачивая ладони вверх (вдох) - возвратиться в исходное положение (выдох);
- И.п. руки согнуты и соединены за спиной ладонями наружу - энергично разогнуть их максимально отвести назад ладонями внутрь с одновременным подниманием на носки и прогибанием в грудной части (вдох) - вернуться в исходное положение (выдох);

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

- И.п. лёжа на животе, руки в стороны - прогнуться, отводя руки и голову назад.

Согнуть руки к плечам сводя лопатки. Руки вытянуть вперёд, - поднять левую и правую ногу вверх, прогнувшись в пояснице, голову назад. Сменять руку и ногу.

Взявшись за голеностопы - прогнуться в пояснице, напрягая руки и ноги. Весьма эффективны в борьбе с патологией позвоночника упражнения с гимнастической палкой.

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

- назад; повороты туловища со штангой в руках; стоя на небольшом возвышении

подъём гири с пола, сгибая и выпрямляя туловище и т.п.

Упражнения в равновесии

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

Упражнения для развития быстроты

Приводимые упражнения способствуют не только развитию специальной скорости нанесения ударов и передвижений, но и решают задачу борьбы с возможным образованием скоростного барьера у занимающихся. Передвижение в паре, при условии сохранения назначенной дистанции одним из партнеров. Быстрое выполнение защит или ударов на сигнал тренера (свисток, хлопок, и т.п.). Бой с партнёром в перчатках и без них на удлиненной дистанции (не боевой). Нанесение серий ударов в максимальном темпе в течение 15 сек через 30 сек работы в спокойном темпе. Защита отклонами и

уклонами от одиночных ударов, выполняемых в максимальном темпе, то же от двойных ударов. Совершенствование технико-тактических комбинаций с быстрым переходом от защитных действий к атакующим и наоборот.

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 при работе на специальных снарядах, так и при работе в паре с партнёром.

Упражнения на снарядах: нанесение серий ударов по пунктболу; нанесение серий ударов по пневматической груше в различных направлениях.

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, от克лонах, «нырках», выполняемых как под одиночные, так и серии ударов.

Упражнения для развития равновесия

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

Совершенствование динамического равновесия должно проходить по 2-м направлениям:

1) Тренировка систем, способствующих сохранению равновесия (зрительная ориентация, координация мышечных усилий, связанных с рецепцией кожи стопы и связочного аппарата суставов). С этой целью используются упражнения с учетом времени их выполнения также, как быстрое хождение по предметам с малой площадью опоры (гимнастическое

бревно, брус, «кочки», канат и т.п.), исключив зрительную ориентацию; упражнения в балансировании (на качелях, «в бочке» и т.п.).

2) Снижение отрицательных влияний на процесс сохранения равновесия со стороны вестибулярной системы, путем повышения ее адаптации к специфическим боксерским движениям. Для этого в процессе разминки применяются следующие упражнения: продвижение вперед (5-6 см) после выполнения различных вращений, поворот, наклоны головой и туловищем; продвижение вперед с одновременным выполнением вращений, поворотов, наклонов головой и туловищем с последующим прохождением отрезков (5-6 см), исключив зрительную ориентацию. Многоразовое выполнение отклонов, уклонов, «кныроков», сайдстепов, выполняемых в основной части тренировочных занятий, также способствуют повышению адаптации вестибулярного анализатора, что важно при подготовке соревнований, т.е. одновременно совершенствуется техника защитных движений.

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

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.

3.3. Педагогический мониторинг эффективности тренировочного процесса

Для оценки эффективности тренировочного процесса, качества освоения программного материала и уровня физической подготовленности используют метод педагогического наблюдения.

Важнейшие требования к педагогическому наблюдению:

- планомерность;
- целенаправленность;
- систематичность.

Количественные показатели освоения программы оценивается по журналу учета посещения тренировочных занятий. Качественные показатели определяются по результатам выполнения контрольно-переводных нормативов по ОФП.

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 готовится к выполнению предстоящей физической нагрузке, т. е. к выполнению более

сложных упражнений основной части урока. Для содержания первой части урока 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, жизненно-необходимыми и специальными навыками, которые способствуют освоению спортивного вида бокс. Также предусматривает развитие, и совершенствование ориентировки во времени и пространстве, координации движений, силы, быстроты, устойчивости, самостоятельности и других психофизических качеств. Наиболее характерны для этой части урока не только такие традиционные упражнения как ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии, упражнения для развития быстроты и точности, дыхательные упражнения, но и специальные упражнения. Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти, применяются упражнения, развивающие творческое мышление.

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

Методические указания к проведению контрольно-переводных нормативов по ОФП.

С целью определения уровня общей физической подготовленности учащихся в спортивно-оздоровительной группе организуется прием контрольно-переводных нормативов ежегодно, 2 раза в год — в начале и конце учебного года. Оценивается индивидуальная динамика уровня физической подготовленности.

Сдача контрольных нормативов проводится во время тренировочного занятия, содержание которого полностью посвящено определению уровня физической подготовленности.

Методика выполнения и приема контрольно-переводных нормативов

1. Бег на 30 и 1000 метров

выполняется по беговой дорожке (старт произвольный) Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды

2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (отжимания)

Выполняется из упора лежа, голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Ширина постановки рук — ширина плеч. Сгибание рук выполняется до положения прямого угла в локтевых суставах, разгибание производится одновременно двумя руками до полного выпрямления рук без нарушения прямой линии тела. Даётся 1 попытка. Пауза между повторами не более 3 сек.

Фиксируется количество отжиманий при условии соблюдения техники выполнения упражнения.

3. Упражнение на гибкость

Выполняется наклон из положения стоя на возвышении (до 30 см) с фиксацией не менее 2 сек. Измеряется расстояние от линии опоры до уровня средних пальцев обеих рук. Даётся 2 попытки. Результат не учитывается при сгибании ног в коленях.

4. Прыжок в длину с места

Выполняется с места от стартовой линии толчком двух ног со взмахом рук. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближайшей точки касания в момент приземления любой точки тела. Даётся 2 попытки, засчитывается лучший результат. При «заступе» попытка засчитывается при нулевом результате.

5. Метание мяча весом 150 г. Выполняется с места от

ограничительной линии мяч должен касаться или быть зафиксировано у шеи или подбородка, и кисть руки не должна опускаться ниже этого положения во время толкания. Мяч не должен отводиться за линию плеч.

Расстояние броска измеряется как расстояние от внешней ограничительной линии до точки падения мяча. Выполняется 2 попытки каждой рукой, засчитываются лучшие результаты.

4. ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

4.2 ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

4.2.1 Общая физическая подготовка (ОФП)

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

- Упражнения для комплексного развития качеств.

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

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

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

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

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

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

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

- **Упражнения других видов спорта.**

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

- **Подвижные игры и эстафеты.**

4.2.2 Технико-тактическая подготовка

Тематический план занятий с боксерами-новичками.

1) Изучение и совершенствование боевой стойки и передвижений, изучение прямых ударов левой и правой в голову и защиты от них.

2) Изучение и совершенствование прямых ударов в туловище (одиночных, двойных и серий) и защит от них,

3) Применение изученного материала в условных и вольных боях.

При освоении учебного материала основное внимание уделяется качеству, стабильности и правильности боевой стойки, а также правильности нанесения прямых ударов в голову, причем удары должны выполняться как на месте, так и в движении одиночными и слитными шагами в различных направлениях.

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

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

5. ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

По общей физической подготовке. В течение года в соответствии с планом годичного цикла сдавать контрольные нормативы, соответствующие возрасту и году обучения.

По специальной физической подготовке. Выполнение на оценку специальных упражнений боксера и сдача контрольных нормативов в соответствии с требованиями каждого года обучения.

По технико-тактической подготовке. Знать и уметь выполнять элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом.

Выполнять прием, защиту, контрприём в стойке, в соответствии с программным материалом.

По психологической подготовке. Соблюдать режим дня, тренировочный режим. Выполнять упражнения различной трудности, требующих проявление волевых качеств.

По теоретической подготовке. Знать и уметь применять на практике программный материал, соответствующий году обучения.

С целью определения уровня общей физической подготовленности учащихся за основу контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП принимаются следующие упражнения, отражающие уровень развития физических качеств:

Нормативы на спортивно-оздоровительном этапе

Виды тестов	балл	Возрастная группа											
		6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Бег 30 м. (сек)	5	6,0	5,9	5,8	5,7	5,6	5,5	5,4	5,3	5,2	5,1	5,0	4,9
	4	6,1	6,0	5,9	5,8	5,7	5,6	5,5	5,4	5,3	5,2	5,1	5,0
	3	6,2	6,1	6,0	5,9	5,8	5,7	5,6	5,5	5,4	5,3	5,2	5,1
Бег 1000м. (мин, сек.)	5	6,3	6,2	6,1	6,0	5,5	5,4	5,3	5,2	5,1	5,0	4,5	5,4
	4	6,4	6,3	6,2	6,1	6,0	5,5	5,4	5,3	5,2	5,1	5,0	5,5
	3	6,5	6,4	6,3	6,2	6,1	6,0	5,5	5,4	5,3	5,2	5,1	5,0
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	5	135	140	145	150	157	160	165	175	190	200	210	220
	4	132	137	142	147	152	157	162	172	185	195	205	215
	3	130	135	140	145	150	155	160	170	180	190	200	210
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	5	7	9	11	12	20	25	30	35	40	45	50	55
	4	6	8	10	11	15	20	25	30	35	40	45	50
	3	5	7	9	10	10	15	20	25	30	35	40	45
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	5	+3	+4	+5	+	+4	+5	+6	+7	+8	+9	+10	+11
	4	+2	+3	+4	+5	+3	+4	+5	+6	+7	+8	+9	+10
	3	+1	+2	+3	+3	+2	+3	+4	+5	+6	+7	+8	+9
Челночный бег 3x10 м	5	9,8	9,7	9,6	9,5	9,4	9,3	9,2	9,1	9,0	8,9	8,8	8,7
	4	9,9	9,8	9,7	9,6	9,5	9,4	9,3	9,2	9,1	9,0	8,9	8,8
	3	10,0	9,9	9,8	9,7	9,6	9,5	9,4	9,3	9,2	9,1	9,0	8,9
Метание мяча весом 150 г	5	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
	4	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27
	3	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26

Контрольные упражнения выполняются в начале и конце учебного года и по результатам оценивается индивидуальная динамика изменений уровня

физической подготовленности каждого учащегося. Результаты выполнения тестов для детей 9 лет и старше засчитываются в качестве приемных нормативов для перевода на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе спортивной подготовки по боксу и зачисления в группу начальной подготовки.

5.2. Требования для перевода воспитанников в группы начальной подготовки.

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

Результатом реализации программы на спортивно-оздоровительном этапе является:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта бокс;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсмена.
- выполнение контрольно-переводных нормативов, утвержденных федеральным стандартом по виду спорта «Бокс».

6. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

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

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст 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 разъяснить занимающимся отдельные вопросы техники выполнения упражнений, правил соревнований.

План теоретической подготовки

№	Тема	Краткое содержание	Кол-во часов		
			1 г	2 г	3 г
1	Вводное занятие	Правила поведения в спортивном зале. Инструктаж по технике безопасности при занятиях физкультурой и спортом в условиях спортивного зала и спортивной площадки.	2	2	2
2	История бокса	История развития бокса в древнем мире. История развития бокса в России и за рубежом. Выдающиеся боксеры прошлого и настоящего.	2	2	2
3	Места занятия боксом. Оборудование и инвентарь.	Место для проведения занятий и соревнований по боксу. Жесты рефери в ринге.	2	2	2
4	Гигиенические навыки. Режим дня.	Режим дня школьников, занимающихся спортом; основные элементы режима дня и их выполнение. Понятие о рациональном питании. Основы профилактики инфекционных заболеваний. Вредные привычки и их профилактика.	3	3	3

7. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Главной задачей в занятии с юными спортсменами является воспитание моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственная спортивная деятельность. Формирование чувства ответственности перед товарищами, обществом и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием волевых качеств.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, хорошее поведение в школе и дома - на все это обращать внимание тренер. Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет тренера. Тренер, работающий с юными спортсменами, должен быть особенно принципиальным и честным, требовательными и добрым, любить свою работу, всегда доводить начатое дело до конца.

Воспитательная работа в процессе тренировочной деятельности должна быть направлена на развитие и совершенствование значимых свойств личности. Она включает мероприятия, которые обеспечивают решение задач по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни, воспитания гражданственности и патриотизма.

Психологическая подготовка на данном этапе выступает как воспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является тренер, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь

руководством поведением юных спортсменов во время учебно-тренировочных занятий и соревнований. В спортивно-оздоровительных группах важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, дисциплины, самооценки. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных занятий. На конкретных примерах нужно убеждать юных спортсменов, что успех в современном спорте во многом зависит от трудолюбия. Психологическая подготовка в спортивно-оздоровительных группах направлена на преодоление чувства страха перед соперником, на воспитание умения проявлять волю, терпеть усталость и превозмогать боль.

Тренер должен успешно сочетать задачи физического и общего воспитания.

8. ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Беленький А. Бокс. Большие чемпионы. - М.:,2008
2. Бокс. Правила соревнований. - М.: Федерация бокса России, 2013.
3. Бокс. Энциклопедия// Составитель Н.Н. Тараторин. - М.: Терраспорт, 1998
4. Бокс: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. И.П. Дегтярева. ФиС, 2006.
5. Все о боксе / Сост. Н.А. Худадов, И.В. Циргиладзе; под ред. Л.Н. Сальникова. - М., 2005.
6. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). - М.: Олимпия Пресс, 2013.
7. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2008.
8. Современная система подготовки боксёров/ В.И.Филимонов., М.,2009
9. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта бокс М.,2013г.
- 10.Филимонов В.И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования. - М.: ИНСАН, 2007.
11. Филимонов В.И. Современная система подготовки боксёров. - М.:,2009
- 12.Ширяев А.Г. Бокс учителю и ученику. Изд. 2-е перераб. и доп. СПб. Изд-во «Шатон», 2010.
- 13.Щитов В.К. Бокс. Основы техники бокса. - Р.:, 2008
- 14.minstm.gov.ru Всероссийский реестр видов спорта.

8.1. Перечень Интернет-ресурсов

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>)
2. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)
3. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)
4. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru/>)
5. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>)
6. Федерация бокса России официальный сайт (http://www.boxing_fbr.ru)