

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»
(ГБУ ДО ДЮСШ)

Принята

Педагогическим Советом
Протокол № 1 от «05» 03 2019 г.



Директор ГБУ ДО ДЮСШ
О.О. Пакскиня

Приказ № 14 от 03 09 2019 г.

Дополнительная
общеразвивающая программа
по виду спорта
«Бокс»

Разработчик программы:
Старший тренер-преподаватель
Асанов Айбек Берикович

Байконур
2019

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Общеразвивающая программа по боксу составлена для образовательного учреждения дополнительного образования детско-юношеской спортивной школы в соответствии с Законами Российской Федерации: «Об образовании», от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ; "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"; Приказом Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» с изменениями и дополнениями).

Бокс - спортивное единоборство, зародившееся в 1960-х годах. Программа для детско-юношеской спортивной школы (ДЮСШ) по боксу является дополнительной общеразвивающей для спортивно-оздоровительных групп (СОГ).

Основная функция программы – физическое образование. Основные задачи занятий в спортивно-оздоровительных группах: укрепление здоровья, улучшение физического развития; приобретение разносторонней физической подготовленности; привитие стойкого интереса к занятиям спортом; воспитание черт спортивного характера; овладение основами техники выполнения упражнений; приобретение навыков контроля состояния здоровья и физической работоспособности; отбор перспективных детей и молодежи для дальнейших занятий боксом по предпрофессиональным программам.

Разработанная программа предполагает строгую преемственность задач, средств и методов подготовки боксеров, возможность перехода обучающихся с обучения по общеразвивающим программам на обучение по предпрофессиональным программам по результатам итоговой аттестации.

Прием на обучение по общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта проводится на основании Положения о порядке приема на обучение по общеразвивающим программам. Спортивно-оздоровительные группы формируются как из вновь зачисляемых в ДЮСШ обучающихся, так и из обучающихся, не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать занятия на других этапах подготовки, но желающих заниматься избранным видом спорта. Возраст занимающихся в спортивно-оздоровительных группах – без ограничения.

Цель:

1. образовательного процесса СОГ
2. выработка устойчивой внутренней мотивации к занятиям физической культуры и спорта. Возраст занимающихся 7-17 лет.

Задачи:

1. Организация здорового образа жизни.
2. Развитие физических качеств.
3. Формирование положительного отношения к спортивной деятельности и умению трудиться.
4. Обучение взаимоотношениям в коллективе со сверстниками и с другими участниками образовательного процесса.
5. Спортивный отбор наиболее перспективных спортсменов.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

В настоящей программе выделен один этап спортивной подготовки – спортивно оздоровительный этап (СО).

Основными формами занятий являются:

групповые и индивидуальные тренировочные занятия;

участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях (по желанию обучающихся);

тестирование и контроль.

В спортивно-оздоровительных группах согласно СанПиН занятия проводятся 1 до 45 минут для детей в возрасте до 8 лет; 2 по 45 – для остальных обучающихся.

Продолжительность и объемы реализации программы по модулям (Примерный учебный план на 36 учебных недель)

Продолжительность и объемы реализации программы по модулям

№ п/п	Модули	СОГ-1	СОГ-2
I.	Теоретическая подготовка	10	10
II.	ОФП	20	20
III.	СФП	20	20
III.	Избранный вид спорта:	60	102
3.1	Основы техники и тактики	30	62
3.2	Контрольные соревнования	25	35
3.3.	Контрольные и зачетные требования	5	5
IV	Другие виды спорта и подвижные игры	20	50
V	Воспитательная и психологическая подготовка	10	10
VI.	Медицинское обследование	4	4
	Всего за год	144	216

Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства

В спортивно-оздоровительной группе осваивается большое количество различных двигательных действий из других видов спорта (легкая атлетика, спортивные игры, спортивная гимнастика, акробатика - кувырки, повороты, кульбиты, метание легких снарядов, теннисных и набивных мячей). Успешность овладения новыми двигательными действиями во многом будет зависеть от сформированности представления об изучаемом двигательном действии. В процессе реализации физической и технической подготовки в спортивно-оздоровительных группах наиболее универсальным средством являются подвижные спортивные игры, позволяющие придать учебному процессу эмоциональную окраску и тем самым поддержать интерес к занятиям боксом. Поскольку в спортивно-оздоровительных группах занимаются обучающиеся разного возраста, с неодинаковой физической подготовленностью, то при проведении всевозможных игр, эстафет, игровых заданий возникает проблема уравнивания возможностей занимающихся.

Продолжительность этапов спортивной подготовки, наполняемость групп

Группа	Количество рабочих недель	Минимальная наполняемость группы	Оптимальный количественный состав	Максимальный объем тренировочной нагрузки
СОГ-1	36	15	20	4ч (3р в неделю)
СОГ-2	36	15	20	6ч.

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

Наименование этапа обучения	Минимальный возраст для зачисления	Годовая нагрузка	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец учебного года
Спортивно-оздоровительный	7 лет	144	Выполнение нормативов по ОФП, СФП
Спортивно-оздоровительный	7-8 лет	216	Выполнение нормативов по ОФП, СФП

Примерные сенситивные периоды развития двигательных качеств

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

Основные средства тренировочных воздействий:

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

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

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

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

осторожно. Особенно это относится к упражнениям с отягощениями. Так, детям 8-10 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 урока, так как к этому периоду наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляют соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями.

В спортивно-оздоровительных группах большое внимание необходимо уделять акробатике, направленной на развитие координационных способностей 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 руками и защиты от них.

Применение названных средств, при преимущественном использовании упражнений, направленных на развитие быстроты (50% основной части урока), 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.

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

- а) состояние здоровья юного спортсмена;
- б) показатели телосложения;
- в) степень тренированности;
- г) уровень подготовленности;
- д) величину выполненной тренировочной нагрузки (см. раздел «Комплексный контроль»).

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

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

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Организационно – методические указания и учебный план (СОГ)

Многолетнюю подготовку от новичка до чемпиона целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями с учетом возрастных возможностей юных спортсменов. Весь процесс многолетних занятий избранным видом спорта включает практически не обозримое множество переменных. Каждый этап многолетней тренировки отражает своеобразие общих условий жизни и деятельности спортсмена в различные периоды жизненного пути (общей нагрузки в периоды обучения в школе, трудовой деятельности, службы в армии и т.д.). Разумеется, в процессе всех лет занятий задачи, тренировочные средства и методы претерпевают значительные изменения. Спортивная тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей.

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

2. Тренировочные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

3. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.

4. Надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

5. С возрастом и подготовленностью юных спортсменов постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки. Из года в год неуклонно увеличивается рост общего объема тренировочной нагрузки.

6. Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании спортивной тренировки.

Значительное омоложение, произошедшее в спорте в последние годы (начало тренировок с 5-6 лет и даже с более раннего возраста), создало предпосылки для обязательного осуществления начальных занятий на спортивно-оздоровительном этапе подготовки.

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

Школьники в настоящее время ограничиваются тремя обязательными уроками физкультуры в неделю. При таком объеме физическая работоспособность практически не растет. Только насыщенный двигательный режим в спортивно-оздоровительных группах даст благоприятные изменения в состоянии здоровья и адаптации организма детей к физическим нагрузкам, значительно повысит их интерес к занятиям спортом.

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

Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий

В условиях тренировочных занятий и соревнований строго соблюдаются требования по технике безопасности, профилактике травматизма в соответствии с разработанными в учреждении инструкциями по охране труда и технике безопасности. В залах должны присутствовать ящики-аптечки со средствами остановки крови и заморозки ушибов. Количество занимающихся не должно превышать норм, установленных «Санитарно-эпидемиологическими нормами и правилами СанПиН 2.4.4.1251-03» и количества рабочих мест в зале. Тренировочные занятия должны быть методически продуманы с целью недопущения травм спортсменов в поединке, отработке личной техники или работы на тренажёрах. При составлении спарринг-пар и формировании заданий на тренировку должны учитываться половые, возрастные и индивидуальные особенности спортсменов, адекватность уровня их готовности поставленным тренировочным задачам. При проведении занятий по боксу возможно воздействие следующих опасных факторов: - травмы из-за неисправности или не соответствующего размера защитного снаряжения, спортивной формы, спортивного инвентаря;

травмы из-за применения запрещенных приемов, неправильного подбора спарринг-партнеров (значительно отличающихся по возрасту, весовой категории, спортивному мастерству);

травмы при падениях и столкновениях;

выполнение упражнений без разминки. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить преподавателю.

При неисправности защитного снаряжения или спортивного инвентаря прекратить занятия. К занятиям допускать только в спортивной специальной форме, босиком или нескользящей спортивной обуви. При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, не менее трех метров, чтобы избежать столкновений. Отработка кувырков страховки при падении и других элементов гимнастики выполняется на специализированных матах, имеющих сертификат соответствия и только в присутствии тренера-преподавателя. Во время выполнения упражнений остальным занимающимся следует стоять на безопасной дистанции. При падениях сгруппироваться, чтобы избежать травм.

Программный материал. Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности

Бег на 30м, челночный бег 3×10 м выполняется на дорожке стадиона или в спортивном зале в спортивной обуви. 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.

Шестиминутный бег выполняется на дорожке стадиона или в спортивном зале в спортивной обуви. В забеге участвуют все учащиеся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка, время фиксируется с точностью до 0,1 с.

Количество прыжков через скакалку за 30 с. Выполняется максимальное количество прыжков любым способом. Разрешается только одна попытка, время фиксируется с точностью до 0,1 с.

Подтягивание на высокой перекладине. Выполняется максимальное количество раз. И.п. – вис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляет единую линию. Подтягивание засчитывается, когда учащийся, коснувшись грудью перекладины, возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены рывки, раскачивания.

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня специальной физической подготовленности

Максимальная сила одиночного удара F_{max} . (кг), количество ударов руками и одну минуту проводится в спортивном зале, удары наносятся по боксерскому мешку из боевой стойки со средней дистанции (дистанции вытянутой руки).

Углубленное медицинское обследование

В начале и в конце учебного года все обучающиеся проходят углубленное медицинское обследование. Основными задачами медицинского обследования в группах (СО) является контроль над состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача.

В общем случае углубленное медицинское обследование юных боксеров позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе подготовки углубленное медицинское обследование должно выявить динамику состояния основных систем организма спортсменов, определить основные компенсаторные факторы и потенциальные возможности их развития средствами тренировочных нагрузок.

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 сердечно-сосудистой 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.

4. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

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

Воспитание морально-волевых качеств начинается с первых шагов, когда в секции, в школе нужно научиться подчинять свои интересы - общественным, выполнять все требования тренера, болеть душой за честь коллектива. Необходимо воспитать у юных боксеров правильное, уважительное отношение к товарищам по спортивной школе, к соперникам, к тренеру, к судьям, к зрителям.

Теоретический план подготовки для СО групп

№ п/п	Название темы	Краткое содержание темы
1	Физическая культура - важное средство 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
2	Гигиена боксера. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений

3	Закаливание организма	Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой и солнцем
4	Зарождение и история развитие бокса	История бокса в СССР, России, Мира
5	Правила и организация соревнований по боксу	Чемпионы и призеры первенств мира, Европы и России
6	Самоконтроль в процессе занятий спортом	Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форма и содержание
7	Общая характеристика спортивной тренировки	Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Роль спортивного режима и питания

5. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности юных спортсменов должно осуществляться одновременно с развитием его волевых качеств. Понимая психологическую подготовку как воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых для юных спортсменов свойств личности путем формирования соответствующей системы отношений. При этом психическая подготовка к продолжительному тренировочному процессу осуществляется за счет непрерывного развития мотивов спортивной деятельности и за счет благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса.

Психологическая подготовка выступает как воспитательный и самовоспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является тренер-педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсменов во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит от трудолюбия. В процессе занятий юными спортсменами важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной гигиены и других дисциплин.

Для таких современных единоборств, как бокс характерен очень высокий уровень тренировочных и соревновательных нагрузок. Пройти очень жесткий 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.

Напомним, что мотив - это побуждение к деятельности, связанное с удовлетворением определенных потребностей. Потребность-состояние человека, в котором выражена его зависимость от определенных условий существования.

Высочайшая мотивация достижений, определяемая как желание добиться результата, мобилизует возможности спортсмена, вскрывает творческий потенциал, заставляет его искать и находить интереснейшие варианты поведения, дает чувство меры, ответственности и все необходимое для высокого результата, если не сразу, то по истечении определенного времени.

Спортсмен внутренне преображается, становится достойным рекордных высот, проявляет лучшие качества. Конечно, в данном случае речь идет о желании достичь победы, оставаясь в рамках правил и высоких нравственных идеалов.

Степень мобилизации возможностей спортсмена является важнейшим показателем его желания решить поставленную задачу и, соответственно, влияя на это желание (мотивацию), можно увеличить степень мобилизации соответствующих возможностей. Чем больше человек хочет достичь определенного результата, тем больше усилий он способен приложить к его достижению.

Средства и методы психологической подготовки. По содержанию средства и методы делятся на следующие группы:

Психолого-педагогические - убеждающие, направляющие, двигательные, поведенческо-организующие, социально-организующие.

Психологические - суггестивные, ментальные, социально-игровые.

Психофизиологические - аппаратурные, психофармакологические, дыхательные.

По направленности воздействия средства можно подразделить:
средства, направленные на коррекцию перцептивно-психомоторной сферы;
средства воздействия на интеллектуальную сферу,
средства воздействия на эмоциональную сферу;
средства воздействия на волевую сферу;
средства воздействия на нравственную сферу.

Развитие волевых качеств боксера

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

Одним из важнейших качеств, обеспечивающих достижение намеченной цели, это **настойчивость**.

Ясное представление цели и желание ее добиться помогает преодолевать трудности тренировки и соревновательных боев. Для развития этого качества необходимо применять в тренировке упражнения с большой интенсивностью, использовать дополнительные раунды в вольных боях и в упражнениях со снарядами, продлевать время раундов применять «рывки» во время боя с тенью и «стартовую» работу на снарядах.

Для развития **инициативности** в условном бою рекомендуется требовать, чтобы боксеры вели атакующий бой, прибегали к вызовам на удары и к контратакам и т.д. Полезно использовать вольные бои с различными партнерами по манере ведения боя. Во время выполнения упражнений боксеры должны быть активными, применять множество ложных действий (финтов), развивать атаки, контратаки, не переходя к грубому обмену ударами и др.

Целеустремленность - можно воспитать при условии, что спортсмен проявляет глубокий интерес к боксу как искусству и личную заинтересованность в спортивных достижениях.

Тренер должен обсудить с боксером все положительные и отрицательные стороны его подготовленности; наметить этапы работы над исправлением ошибок и пути совершенствования в технике и тактике.

Для развития волевого качества выдержки надо постоянно вырабатывать у боксеров умение стойко переносить в боях болевые ощущения, преодолевать неприятные чувства, появляющиеся при максимальных нагрузках и утомлении, при стонке веса. Во время тренировок необходимо приводить боксерам примеры о том, как выдающиеся мастера ринга, скрывая от окружающих плохое самочувствие или

полученные ранее повреждения, побеждали сильных противников благодаря выдержке.

Уверенность в силах появляется в результате формирования совершенной техники, тактики и высокого уровня физической подготовленности. Например, овладев хорошо несколькими защитами и хотя бы одним излюбленным ударом, боксер начинает верить в свою «неуязвимость» и в возможность в любой момент оказать противнику успешное противодействие.

Поражение не должно вызвать у спортсмена большого разочарования, его нужно убедить в том, что если бы он не допустил некоторых ошибок в бою, то, несомненно, победил бы. После поражения следует, боксеру встречаться в тренировочных боях с партнерами, обладающими, примерно теми же особенностями, что и противник, которому он проиграл бой.

Самообладание. В данном случае речь идет о способности не теряться в трудных и неожиданных обстоятельствах, управлять своим поведением, контролировать ситуацию в условиях помех, высокой напряженности психики.

Проявлению данной способности помогает наличие плана действий, учет возможных вариантов развития событий, знание закономерностей спорта.

Стойкость боксера проявляется в том, насколько он способен выдерживать трудности входе занятий данным видом спорта (отрицательные эмоциональные состояния, боль, сильное утомление и др.), не сдаваясь следовать избранным путем.

6. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Требования к результатам реализации программы

формирование знаний, умений, навыков в избранном виде спорта;

вовлечение в систему регулярных занятий;

стабильность состава занимающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;

динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся;

уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

Обучающиеся спортивно-оздоровительных групп допускаются к соревновательной практике только по личному желанию.

Нормативы по технической подготовленности

В течение года провести не менее 5 боев в соревнованиях (по желанию обучающихся): классификационные, матчевые встречи, открытое первенство, первенство ДЮСШ, первенство города. Первые два соревнования проводить только среди новичков, не имеющих соревновательного опыта и стажа занятий. Обязательна защитная экипировка (шлем, перчатка, капа, бинты на руки).

Количество участников в соревновательной группе не должно превышать 4 человека. Каждый участник, участвуя в первых соревнованиях должен получить призовое место, желательно памятный подарок и диплом.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для обучающихся спортивно-оздоровительных групп

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Быстрота	Бег на 30 м (не более 6,5 с)	Бег на 30 м (не более 6,7 с)
Координация	Челночный бег 3*10м (не более 20с)	Челночный бег 3*10м (не более 22с)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин.	Непрерывный бег в свободном темпе 8 мин.
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз)	Подтягивание на перекладине под углом 45 (не менее 3 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 13 раз)
	Подъем туловища в положении лежа (не менее 15 раз)	Подъем туловища в положении лежа (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 100 см)	Прыжок в длину с места (не менее 90 см)

Нормативы по специальной физической подготовленности

Нормативы по специальной физической подготовке в боксере сводятся к проявлению умения достигать и необходимое время поддерживать оптимальные характеристики тех или иных движений. Например, в течение определенного времени это вынесение одной из серий или связок ударов или защит по снаряду, лапам и т.д. Характер усилий, время поддержания необходимых параметров техники служат показателями достигнутого уровня специальной физической подготовленности. Так же как и в случае оценки степени освоения техники, оценка уровня специальной физической подготовленности в большинстве случаев производится визуально. Появление различного рода тренажеров и их общий тоннаж за определенное время, дают возможность переходить к количественному выражению критерия уровня специальной физической подготовленности

7. ЛИТЕРАТУРА

1. Бокс: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (Текст) / А. О. Акопян и др. - М.: Советский спорт, 2015. – 71 с.
 2. Бокс. Энциклопедия //Составитель Н.Н. Тараторин. - М.: Терра спорт, 2015. - 232
 3. Бокс. Правила соревнований. - М.: Федерация бокса России, 2014. - 34 с.
 4. Все о боксе. / Сост. Н.А. Худадов, И.В. Циргиладзе; под ред. Л.Н. Сальникова. - М., 2005. -212 с.
 5. Гордополов К.В. Бокс: Учебное пособие для институтов физической культуры. Изд. четвертое. - М.: ФиС, 2055. - 338 с.
 6. Озолин К. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. - М.: 000 «Издательство Астрель»; 000 «Издательство АСТ» , 2017. -863 с.
 7. Филимонов В. И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования. - М.: ИНСАН, 2014. -400 с.
 8. Годик М.А., Бальсевич В.К., Тимошкин В.Н. Система общеевропейских тестов для оценки физического состояния человека. - ТПФК, 2014, с.с. 11-12; 24-32.
 9. Атилов А. А., Глебов Е. И. Бокс. Серия «Мастера боевых искусств». Ростов-на-Дону: «Феникс», 2012.- 560 с.
 10. Назаренко Л. Д. Физиология физического воспитания. - Ульяновск: 2015, с.144.
 11. Программы общеобразовательных учреждений. Физическое воспитание учащихся 1-11 классов. Под ред. В.И.Лях, Л.Б. Кофман, Г.Б. Мейксон. - М.: Просвещение 2016,с.256.
- Интернет ресурсы: Министерство спорта РФ <http://www.minsport.gov.ru>
Министерство образования и науки РФ <http://минобрнауки.рф>
<http://uchebalegko.ru>.
<http://lexed.ru>
<http://netess.ru>
<http://lib.convdocs.org> <http://pandia.ru>

ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ

Общие требования безопасности.

К проведению учебно-тренировочного занятия по боксу допускается тренер-преподаватель, прошедший ежегодную медицинскую комиссию и инструктаж по технике безопасности.

Опасные факторы:

травмы при несоблюдении правил по боксу;

травмы при выполнении упражнений на влажной поверхности ковра;

наличие посторонних предметов в зале и на ринге.

Спортивный зал должен быть обеспечен огнетушителями и аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

Правильная организация и проведение учебно-тренировочных занятий.

Последовательное и прочное освоение обучающимися технико-тактических действий и защитных приемов.

После проведения учебно-тренировочных занятий по боксу принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Требования безопасности перед началом тренировочного занятия.

Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

Проверить санитарно-гигиенические условия в местах занятий.

Стены спортивного зала должны быть ровными, без выступающих частей и фрагментов (штырей, крюков и т.п.)

Проверить исправность ринга, спортивного инвентаря, одежды и обуви обучающихся.

Ознакомить обучающихся с правилами поведения и техникой безопасности во время учебно-тренировочного занятия.

Проверить наличие необходимых защитных приспособлений: капа, шлема, бандажа, эластичных бинтов, перчаток.

Проверить состояние здоровья обучающихся перед тренировкой.

Требования безопасности во время учебно-тренировочного занятия.

Правильное проведение разминки с соответствующей подготовкой мышечного и связочно-суставного аппаратов к работе.

Не выполнять технических действий и не проводить спарринг без тренера-преподавателя.

Не выполнять технических действий без само страховки.

Правильное бинтование рук и применение защитных приспособлений.

Правильный подбор спарринг партнеров.

При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

Соблюдать дисциплину на учебно-тренировочных занятиях.

Требования безопасности в аварийных ситуациях.

При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, эвакуировать обучающихся из спортивного зала и сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть. Приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.

При получении учащимися травмы немедленно оказать помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

Требования безопасности по окончании занятий.

Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

Снять спортивную одежду и спортивную обувь.

Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.