

Управление образования Администрации Северодвинска

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Спортивная школа № 2»

Принята решением
педагогического совета
Протокол № 1 от 23.03.2023



Голубев П.И.

Приказ от 27 марта 2023 № 070/01-06

**Дополнительная
общеразвивающая программа в области физкультуры и спорта
по виду спорта «Бокс»**

Направленность – физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 8-17 лет

Срок реализации программы: 6 лет

Автор-составитель:
инструктор-методист
Данилова О.С.

Северодвинск
2023

Содержание

I. Пояснительная записка.....	3
1. Направленность программы.....	4
2. Актуальность программы.....	4
3. Педагогическая целесообразность программы.....	4
4. Педагогические принципы реализации программы.....	4
5. Отличительные особенности дополнительной образовательной программы	5
6. Цель и задачи образовательной программы.....	5
7. Адресат программы и условия зачисления на программу.....	6
8. Условия и сроки реализации образовательной программы.....	6
9. Методы обучения и технологии.....	6
10. Формы и режим занятий. Формы подведения итогов реализации программы.....	7
12. Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.....	7
II. Учебно-тематический и календарный план.....	11
1. Продолжительность, объемы реализации программы по предметным областям. Учебно-тематические и календарные учебные планы.....	11
III. Методическая часть.....	11
1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий.....	11
2. Содержание программного материала.....	14
IV. Воспитательная работа.....	25
V. Психологическая подготовка.....	26
VI. Системы контроля.....	26
VII. Требования техники безопасности в процессе реализации программы.....	30
VIII. Материально-техническое, информационное и кадровое обеспечение....	30
XI. Перечень учебно-методического обеспечения.....	30

I. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа в области физкультуры и спорта по виду спорта «Бокс» разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

1. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
3. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12. 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
4. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
5. Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ»;
6. Федеральный закон от 30.04.2021 N 127-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации"
7. Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 N 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"
8. Приказ Минобрнауки Российской Федерации от 23.08.2017 N 816 "Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ";
9. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.03.2021 № 188 "О внесении изменений в положение о спортивных судьях, утвержденное приказом Министерства спорта Российской Федерации от 28.02.2017 № 134";
10. Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи СП 2.4. 3648-20 (утверждено постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28);
11. Устав муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа № 2».

1. Направленность программы

Дополнительная общеразвивающая программа в области физкультуры и спорта "Бокс" (далее программа) имеет физкультурно-спортивную направленность.

Бокс – эффективное средство всестороннего физического развития, развивает быстроту, силу, выносливость и ловкость. Построенный на активной спортивной борьбе, бокс приучает ребят принимать самостоятельные решения, смело действовать в трудных ситуациях, влияет на развитие смелости, активности и воли к победе.

Для этого вида спорта характерно непосредственное контактное противодействие спортсменов-соперников. Поединки - это физическое и психологическое противостояние, которое требует активного проявления волевых качеств, инициативности, самообладания.

В процессе спортивного совершенствования развиваются общая и специальная выносливость, силовые качества основных групп мышц и их скоростные характеристики, улучшаются ориентировочные реакции, повышается эффективность и продуктивность психических процессов.

Велико прикладное значение (особенно для юношей) бокса, помогающих нейтрализовать соперника специальным приемом. Сложное сочетание физических, спортивно-технических и психических требований к спортсмену требует длительной подготовки при совершенствовании спортивного мастерства. Как вид спорта бокс входит во Всероссийский реестр видов спорта и имеет свои спортивные дисциплины.

2. Актуальность программы

Программа несомненно является актуальной в силу того, что современное общество ведет малоподвижный образ жизни и это негативно отражается на здоровье подрастающего поколения. Дети нуждаются в эмоциональной и физической разрядке, которую как нельзя лучше может обеспечить спортивная секция. Таким образом, программа является педагогически-целесообразной.

Также актуальность программы заключается в приобщении школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

3. Педагогическая целесообразность

Педагогическая целесообразность программы заключается в эффективной организации дополнительной физкультурно-оздоровительной работы в школе, в том числе и во внеурочное время, в условиях недостатка двигательной активности учащихся. Ведь именно систематические занятия физическими упражнениями способствуют физическому и физиологическому развитию растущего организма школьников, формируют у них разнообразные двигательные умения и навыки. Бокс – олимпийский вид спорта, очень популярен в нашей стране. Занятия боксом, как и любым другим видом спорта, должны привить любовь к спорту, здоровому образу жизни и к урокам физкультуры в школе.

4. Педагогические принципы реализации программы

Программа осуществляется с соблюдением следующих педагогических принципов:

- Принцип научности. Данный принцип ориентирует педагога на формирование у обучающихся научных знаний. Он реализуется в анализе учебного материала, выделении в нем важных идей, использовании достоверных научных знаний, фактов и примеров, а также стандартных научных терминов.

- Принцип успеха. Каждый ребенок должен чувствовать успех в какой-либо сфере деятельности. Это ведет к формированию позитивной «Я концепции» и признанию себя, как уникальной составляющей окружающего мира.

- Принцип динамики. Предоставить ребенку возможность активного поиска и освоения объектов интереса, собственного места в творческой деятельности, заниматься тем, что нравится.

- Принцип демократии. Добровольная ориентация на получение знаний конкретно выбранной деятельности; обсуждение выбора совместной деятельности в коллективе на предстоящий учебный год.

- Принцип доступности. Обучение и воспитание строится с учетом возрастных и индивидуальных возможностей подростков, без интеллектуальных, физических и моральных перегрузок.

- Принцип наглядности. В учебной деятельности используются разнообразные печатные издания, видеозаписи соревнований.

- Принцип систематичности и последовательности. Систематичность и последовательность осуществляется как в проведении занятий, так в самостоятельной работе обучающихся. Этот принцип позволяет за меньшее время добиться больших результатов.

5. Отличительные особенности программы

Отличительной особенностью данной программы является то, что набор в группы производится не по физическим показателям вводного тестирования, а исключительно по желанию учащихся. Обязательным документом является медицинский допуск к занятиям.

Еще одной отличительной особенностью данной программы является то, что она направлена не только на физическое развитие, совершенствование специальных умений и навыков технико-тактических качеств и развитию морально-волевых качеств, но и способствует общему развитию обучающихся.

6. Цель и задачи образовательной программы

- вовлечение детей и подростков в работу по самосовершенствованию как физически, так и духовно по средствам занятий боксом

- создание условий для обучения и воспитания здоровых, гармонично развитых, сильных духом, дисциплинированных людей в процессе занятий боксом.

Программный материал объединен в целостную систему подготовки и для поставленной цели предполагает решения следующих задач:

Обучающие:

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

Развивающие:

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

Воспитывающие:

- воспитывать чувство ответственности;
- воспитывать трудолюбие и целеустремленность;
- формировать умение соблюдать спортивный этикет.

7. Адресат программы и условия зачисления на программу.

На программу «Бокс» принимаются обучающиеся в возрасте 8-17 лет в начале учебного года при отсутствии ограничений по состоянию здоровья. Зачисление в спортивно-оздоровительные группы проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов медицины амбулаторно-поликлинических учреждений и без предварительных требований к их физической и технической подготовке.

При наличии организационно-педагогических условий возможен добор учащихся в группу в течение учебного года.

8. Условия и срок реализации программы.

Количественный состав групп – не менее 12 человек.

Программа «Бокс» рассчитана на года обучения.

Полный объем учебных часов в год составляет:

- СОГ 1-2 года обучения, 252 часа (6 часов в неделю).
- СОГ 3-4 года обучения, 336 часов (8 часов в неделю).
- СОГ 5-6 года обучения, 504 часа (12 часов в неделю).

Продолжительность учебного часа – 45 минут.

9. Методы обучения и технологии.

Организация и проведение образовательного процесса предполагает использование комплекса соответствующих методов и форм обучения.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры. Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся. Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Приемы и методы организации учебного процесса:

Словесные методы применяются для сообщения теоретических сведений, а также для создания представления у детей об изучаемом техническом или тактическом приёме. Такие занятия проходят в форме бесед, объяснений, комментариев и обсуждений.

На практических занятиях широко применяются следующие методы обучения: упражнения, выполнения самостоятельных заданий, тренировка, игровой и соревновательный. Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: в целом, по частям.

При организации детей во время занятий используются методы:

- фронтальный
- поточный
- групповой
- коллективной
- индивидуальной.

Технологии:

- Игровая – ведущая

- Коммуникативная
- Личностно – ориентированная

В реализации данной программы необходимо руководствоваться принципами индивидуальности, доступности, преемственности и результативности.

10. Формы и режим занятий. Формы подведения итогов реализации программы

Формы проведения занятий разнообразны: *фронтальная* (работа со всей группой одновременно), *групповая* (разделение детей на подгруппы для выполнения определённой работы). При отработке технических действий часто применяется *индивидуальная* форма занятий (спортсмену даётся самостоятельное задание с учётом его возможностей).

Формы подведения итогов по каждой теме или разделу.

Степень освоения каждой темы, раздела определяется качеством выполнения тестовых упражнений, а также умением применять изученные приёмы в условиях учебной игры.

Участие в соревнованиях по боксу, контрольные занятия по определению динамики развития физических качеств и уровня физической подготовки.

11. Ожидаемые результаты

Личностные:

- Оценивать поступки людей с точки зрения общепринятых норм и ценностей, оценивать поступки как хорошие, так и плохие
- уметь выражать свои эмоции
- понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;
- определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

Предметные результаты:

- знать комплексы упражнений по развитию физических качеств;
- познакомиться с комплексами специальной разминки при занятиях боксом;
- знать основные правила проведения боксерских поединков;
- улучшить свою физическую подготовку;
- познакомиться с основными техническими и тактическими приемами бокса;
- укрепить свое здоровье;
- познакомиться с приемами самоконтроля во время занятий боксом;
- уметь тренироваться в коллективе.

Метапредметные:

- Проговаривать последовательность действий во время занятий
- Определять и формулировать цель деятельности на занятиях с помощью тренера-преподавателя.
 - Учиться совместно с тренером-преподавателем и другими учениками давать оценку деятельности класса на занятиях
 - Уметь организовывать режим дня, утреннюю зарядку, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.
 - умение оформлять свои мысли в устной форме;
 - учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли

II. Учебно-тематический план и календарный учебный план

Учебно-тренировочный процесс планируется на основе учебных материалов, изложенных в данной программе.

Планирование учебных занятий и распределение учебного материала в группе проводится на основании учебного плана и годового графика распределения учебных часов, которые предусматривают организацию учебно-тренировочных занятий.

Учебным планом предусматриваются теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов, участие в тренировочных соревнованиях.

На теоретических занятиях учащиеся знакомятся с правилами и особенностями вида спорта бокс.

На практических занятиях учащиеся применяют полученные знания, развивают волевые качества, трудолюбие, целеустремленность и настойчивости.

Участие в соревнованиях организуется в соответствии с годовым календарным планом.

Годичный цикл в программе рассчитан на 42 недели тренировочных занятий, с нагрузкой в 4 академических часа в неделю. Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах(45 мин) с учетом возрастных особенностей.

Режим организации занятий по данной дополнительной общеразвивающей программе определяется календарным учебным графиком и соответствует нормам, утвержденным СП 2.4.3648-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Начало занятий – 01 сентября.

Окончание занятий – 30 июня.

1. Продолжительность, объёмы реализации программы по предметным областям.

Учебно-тематический и календарный учебный план

Учебно-тематический план для групп СОГ 1-2 года обучения

Период обучения - 2 года, объем программы - 252 часа)

Количество часов в неделю - 6 ч.

Количество тренировочных занятий - 3 дня по 2 ч.

№	Название разделов, тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	8	8		Опрос, тесты
2	Общая физическая подготовка	90		90	Контрольные старты, контрольно-измерительные тесты.
3	Специальная физическая подготовка	66		66	Контрольные старты, контрольно-измерительные тесты.
4	Техническо-тактическая подготовка	70		70	Контрольные упражнения
5	Психологическая подготовка	6		6	учебные бои
6	Участие в соревнованиях	10		10	учебные бои, соревнования
7	Контрольные испытания	2		2	Выполнение тестов
	Итого часов	252	8	244	

Календарный учебный план

Содержание занятий по разделам	Месяц. Часы										Общее количество часов
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	
Теоретическая подготовка	1	1	1	1		1	1	1	1		8
Общая физическая подготовка	10	10	10	10	8	8	8	10	8	8	90
Специальная физическая подготовка	9	10	8	6	4	6	8	6	4	5	66
Технико-тактическая подготовка	6	5	6	5	8	8	8	8	8	8	70
Психологическая подготовка			1		2	1	1	1			6
Соревнования				4	2				4		10
Контрольно-переводные нормативы										2	2
ИТОГО	26	26	26	26	24	24	26	26	25	23	252

Учебно-тематический план для групп СОГ 3-4 года обучения

Период обучения - 2 года, объем программы - 336 часа)

Количество часов в неделю - 8 ч.

Количество тренировочных занятий - 4 дня по 2 ч.

№	Название разделов, тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	10	10		Опрос, тесты
2	Общая физическая подготовка	124		124	Контрольные старты, контрольно-измерительные тесты.
3	Специальная физическая подготовка	86		86	Контрольные старты, контрольно-измерительные тесты.
4	Техническо-тактическая подготовка	88		88	Контрольные упражнения
5	Психологическая подготовка	14		14	учебные бои
6	Участие в соревнованиях	12		12	учебные бои, соревнования
7	Контрольные испытания	2		2	Выполнение тестов
	Итого часов	336	10	326	

Календарный учебный план

Содержание занятий по разделам	Месяц. Часы										Общее количество часов	
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6		
Теоретическая подготовка	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1		10
Общая физическая подготовка	14	12	14	12	12	12	12	12	12	12	12	124
Специальная физическая подготовка	10	13	9	8	8	8	8	6	8	8		86
Технико-тактическая подготовка	9	9	7	5	10	10	9	15	6	8		88
Психологическая подготовка		1	2	1	2	2	2	2		2		14
Соревнования				6					6			12
Контрольно-переводные нормативы										2		2
ИТОГО	35	36	33	33	33	33	32	36	33	32		336

Учебно-тематический план для групп СОГ 5-6 года обучения

Период обучения - 2 года, объем программы - 504 часа)

Количество часов в неделю - 12 ч.

Количество тренировочных занятий - 6 дней по 2 ч.

№	Название разделов, тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	12	12		Опрос, тесты
2	Общая физическая подготовка	130		130	Контрольные старты, контрольно-измерительные тесты.
3	Специальная физическая подготовка	162		162	Контрольные старты, контрольно-измерительные тесты.
4	Техническо-тактическая подготовка	170		170	Контрольные упражнения
5	Психологическая подготовка	14		14	учебные бои
6	Участие в соревнованиях	14		14	учебные бои, соревнования
7	Контрольные испытания	2		2	Выполнение тестов
	Итого часов	504	12	492	

Календарный учебный план

Содержание занятий по разделам	Месяц. Часы										Общее количество часов
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	
Теоретическая подготовка	2	2	2	1	1	1	1	1	1		12
Общая физическая подготовка	14	12	14	14	14	12	12	14	12	12	130
Специальная физическая подготовка	18	16	16	16	16	16	16	16	16	16	162
Технико-тактическая подготовка	18	21	18	13	15	17	19	19	14	16	170
Психологическая подготовка		1	2	1	2	2	2	2		2	14
Соревнования				7					7		14
Контрольно-переводные нормативы										2	2
ИТОГО	52	52	52	52	48	48	50	52	50	48	504

III. Методическая часть

В данной программе изложен материал, в соответствии с объемом предельных тренировочных нагрузок, планируемых на спортивно- оздоровительный этап обучения, в соответствии с режимом работы в ДЮСШ. В программе даны конкретные методические рекомендации и требования по организации и планированию тренировочной работы по спортивной подготовке, уровню развития физических, психофизиологических качеств и способностей занимающихся.

1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий

Основными формами учебно-тренировочных занятий на всех этапах программы являются: теоретические занятия, просмотр учебных фильмов, групповые тренировочные занятия, участие в спортивных соревнованиях, профилактические и оздоровительные мероприятия.

Исходя из цели, занятия по боксу могут быть учебными, учебно-тренировочными, тренировочными, контрольными, соревновательными.

Цель *учебных занятий* сводится к усвоению нового материала. На *учебно-тренировочных занятиях* идет не только разучивание нового материала, закрепление ранее пройденного, но и большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности. При проведении учебно-тренировочных занятий важно соблюдать последовательность в нарастании объема и интенсивности физических нагрузок, сложности и трудности упражнений. Главное внимание в занятиях с группами подростков и новичков должно уделяться разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья, изучению отдельных технико-тактических приёмов

Тренировочные занятия целиком посвящены повышению эффективности выполнения

ранее изученных движений и совершенствованию работоспособности.

При планировании тренировочных нагрузок рекомендуется придерживаться определённой последовательности во владении технико- тактическими приёмами и в распределении нагрузки.

В подготовительном периоде в большом объёме применяются упражнения для развития физических качеств, а так же отработка отдельных приёмов и комбинаций.

В основном периоде большее внимание уделяется повышению уровня тренированности и достижению занимающимся спортивной формы, тренировки проводятся не к будущим соревнованиям (по времени и форме). Основное внимание уделяется совершенствованию технико- тактической и психологической подготовке.

Тренировки переходного периода строятся в плане снижения уровня тренированности, путём применения широкого круга средств ОФП, что одновременно способствует реабилитации процессов утомления головного мозга.

Большой объём специальных нагрузок вызывает некоторое утомление клеток головного мозга, чему способствует и наличие астенических эмоций, вызванных опасением получения сильного удара. Эмоциональное построение тренировочного процесса с широким использованием подвижных и спортивных игр, эстафет, а так же введение элементов игры, соревнования в основной части занятий способствует снижению влияния астенических эмоций.

При проведении занятий по овладению техническим арсеналом бокса необходимо ориентировать учащихся на овладение ими приёмов защиты, основы долголетней и успешной спортивной жизни. Только после достаточно прочного овладения спортсменами защитными приёмами, можно переходить к изучению комбинаций и контратакующих действий.

Контрольные занятия обычно применяются в конце прохождения определенного раздела учебной программы. На таких занятиях принимаются зачеты по технике, проводится тестирование, что позволяет оценить качество проведенной тренировочной работы, успехи и отставание отдельных обучающихся и их главные недостатки в уровне моральной, волевой, физической и технико–тактической подготовленности. *Соревновательные занятия* проводятся в форме неофициальных соревнований. Это могут быть классификационные турниры для начинающих боксеров или турниры – прикидки с участием квалифицированных боксеров с целью окончательной коррекции состава команды. Такие турниры проводятся в присутствии зрителей, с награждением и другими атрибутами официальных соревнований. Они особенно полезны и крайне необходимы при недостаточном количестве официальных соревнований или с целью моделирования предстоящих стартов.

Формы тренировочных занятий: групповые, индивидуальные, фронтальные, самостоятельные занятия.

При групповой форме проведения спортивных занятий имеются хорошие условия для создания соревновательного микроклимата в процессе занятий, взаимопомощи спортсменов при выполнении упражнений.

При индивидуальной форме занимающиеся получают занятия и выполняют его самостоятельно, при этом сохраняются оптимальные условия для индивидуального дозирования нагрузки, воспитания у юного спортсмена самостоятельности, творческого подхода к тренировке.

При фронтальной форме группа спортсменов одновременно выполняет одни и те же

упражнения. В этом случае тренер-преподаватель имеет возможность осуществлять общее руководство группой и индивидуальный подход к каждому занимающемуся.

Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по заданию тренера-преподавателя, который рекомендует комплексы упражнений, последовательность их выполнения, необходимую методическую литературу.

В учебно-тренировочном процессе различают занятия по общей физической подготовке и специальные занятия, основная задача которых преимущественно специальная физическая, техническая, тактическая подготовка самбистов.

Учебный материал в программе представлен по видам подготовки: *физической, технико-тактической, психологической, теоретической, соревновательной.*

Физическая подготовка.

Решающую и основополагающую роль в подготовке боксера играет физическая подготовка.

Система физической подготовки включает в себя два неразрывно связанных элемента: общую и специальную подготовку. *Под общей подготовкой* понимают процесс, направленный на достижение высокой степени развития физических качеств (силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости). Общая подготовка направлена на совершенствование деятельности определенных органов и систем организма человека, повышение их функциональных возможностей. Общая подготовка имеет направленность на создание своеобразных резервов организма для их использования в необходимых случаях.

Под специальной подготовкой понимается профессиональная подготовка, которая имеет целью добиться результатов деятельности с минимальной затратой накопленных резервов организма.

Технико-тактическая подготовка.

Бокс характеризуется большим объемом технико-тактических действий. При обучении техническим действиям необходимо четко представлять всю систему основных упражнений бокса для корректного распределения учебного материала по всем этапам подготовки, вплоть до конкретного тренировочного занятия. Необходимо изучать не только приемы нападения, но и приемы защиты.

Тактика рассматривает, как правильно противопоставить свои физические и морально – волевые качества качествам и намерениям противника.

При выборе тактики большую роль играют не только учет и использование складывающейся ситуации, но и управление факторами, которые её определяют. С этой целью выполняют ряд действий, позволяющих создать благоприятную ситуацию для решения поставленных задач.

Психологическая подготовка.

Психологическая подготовка связана с процессом совершенствования психики спортсмена. Опыт крупных международных и всероссийских соревнований показывает, что в обстановке напряженной борьбы с равными по силам, технико-тактической и физической подготовки с соперниками, победы добивается тот спортсмен, который имеет лучшую морально-волевою подготовку, умеет лучше управлять своими чувствами и эмоциями. Пробелы в морально-волевой подготовке чаще становятся причиной досадных поражений отдельных боксеров и целых команд, причиной серьезных нарушений морали и этики.

Основной задачей моральной, волевой и специальной психологической подготовки является воспитание моральных и волевых качеств спортсмена.

Соревновательная деятельность.

Соревнования по боксу являются своеобразной проверкой учебно- тренировочной работы, а также прекрасной школой мужества и воспитания воли.

Без соревнований обучающиеся не видят результатов своей работы, и у них постепенно ослабевает желание совершенствоваться в избранном ими виде спорта. Участие в соревнованиях не должно быть случайным. Все соревнования, в которых участвует спортсмен, нужно включать в спортивный план на данный год.

Участие в соревнованиях является важнейшим моментом в процессе подготовки боксёров, так как в ходе их проявляются все стороны подготовки, а так же и ошибки, которые не всегда можно увидеть в процессе тренировочных боёв.

Уровень соревнований должен соответствовать уровню психологической, физической и технико-тактической подготовок и органически вплестаться в тренировочный процесс.

К каждому соревнованию нужна специальная подготовка, соответствующая степени тренированности участника и масштабу соревнования.

Соревнования представляют собой совокупность тестов, нормативов, стартов, которые позволяют определить динамику прироста физических качеств, степень овладения техникой отдельных элементов, рейтинг каждого боксера. Соревнования проводятся по существующим правилам в боксе.

Соревнования подразделяются на:

отборочные - соревнования для выявления сильнейших спортсменов с последующим участием их в основных и главных соревнованиях;

контрольные - учебно-тренировочные, контрольные тесты.

По окончании соревнований необходимо сделать анализ результатов выступления всех участников соревнований, указав на допущенные ошибки и наметить пути их исправления.

2. Содержание программного материала по годам обучения

Группа СОГ 1-2 года обучения.

Теоретическая подготовка (8 ч.)

1. Вводное занятие
2. История возникновения и развития бокса
3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека, влияние физических упражнений на организм занимающихся
4. Влияние физических упражнений на развитие организма, гигиена и самоконтроль
5. Правила техники безопасности на занятиях в спортивном зале, инвентарь и оборудование
6. Общая физическая подготовка боксера
7. Специальная физическая подготовка. Краткая характеристика бокса
8. Основы техники и тактики бокса. Спортивная терминология

Общая физическая подготовка (90 ч.)

Упражнения для комплексного развития физических качеств обучающегося: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости: строевые упражнения, ходьба, бег, прыжки, подскоки, акробатические упражнения, оздоровительные, коррекционные, подготовительные упражнения, общеразвивающие упражнения с предметом и без, упражнения с отягощением, упражнения с набивными мячами, упражнения в равновесии, упражнения для развития ловкости, подвижные и спортивные игры.

3. Специальная физическая подготовка (62 ч.)

Упражнения в координации движений при ударах и защитах, в передвижении, игровые упражнения, имитация различных технических действий и приемов без партнера (бой с тенью), с партнером, упражнения на специальных боксерских снарядах (мешок, насыпная груша, пунктбол, груша с платформой), с резиновыми амортизаторами, набивными мячами, отягощениями, с сопротивлением). Выполнение различных технических ударов по макиваре. Выполнение заранее оговоренных атакующих комбинаций с партнером. Спарринг с партнером по заданию и т. д. Упражнения на выносливость, быстроту движений, сохранение равновесия упражнения на расслабление.

4. Техничко-тактическая подготовка (70 ч.)

Боевые стойки и передвижения.

Удары левой и правой рукой в голову и защита от них, удары в туловище (одиночных, двойных и серий) и защита от них.

Запрещенные действия и удары.

Применение изученного материала в условных боях.

5. Психологическая подготовка (6 ч.)

- теоретические вопросы по психологической подготовке.
- упражнения для воспитания выдержки, решительности, смелости, коллективизма и на формирование морально-этических качеств (честность, порядочность, уважение к старшим и к товарищам)
- упражнения по адаптации к виду спорта, к условиям занятий, к коллективу
- диагностика личностного развития обучающихся: эмоционально-волевая сфера, мотивационная сфера, межличностные отношения
- регуляция состояния тревожности перед соревнованиями

6. Соревнования (10 ч.)

- соревнования по боксу, товарищеские встречи
- спортивные бои с отработкой изученных технических и тактических приемов;
- бои в облегченных условиях, по упрощенным правилам;
- разбор и обсуждение боев.

7. Контрольно-переводные нормативы (2 ч.)

- тестирование по определению развития физических качеств (силы, быстроты, координации, выносливости, гибкости, скоростно-силовых качеств);
- тестовые упражнения по усвоению технических приемов бокса.

Группа СОГ 3-4 года обучения.

Теоретическая подготовка (10 ч.)

1. Физическая культура и спорт в России
2. Краткие сведения о строении и функциях организма человека, влияние физических упражнений на организм занимающихся

3. Физиологические особенности и физическая подготовка
4. Гигиена, закаливание, режим и питание
5. Общая физическая подготовка боксера
6. Краткая характеристика бокса
7. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки боксеров
8. Тактическая подготовка
9. Техническая подготовка
10. Правила соревнований

2. Общая физическая подготовка (124 ч.)

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.
- Строевые приемы.
- Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Смирно!», «Остановись!», «Вольно!», «Разойдись!», «По порядку – рассчитайся!» и др.

Общеразвивающие упражнения

- для мышц рук и плечевого пояса, без предметов индивидуальные и в парах, с набивными мячами, с гимнастическими палками;
- для мышц туловища, повороты, вращения, наклоны в различных направлениях и положениях;
- упражнения со скакалками, у гимнастической стенки и т.д.
- для мышц ног, упражнения без предметов индивидуально и в парах,
- приседания, подскоки, ходьба, бег, прыжки.

Легкоатлетические упражнения

- бег с ускорениями до 10 метров, низкий старт, стартовый разбег,
- повторный бег 3 по 10 м, 3 по 20 м;
- переменный бег;
- прыжки в высоту, в длину с места и с разбега;
- метание теннисного мяча с места, на дальность и в цель.

Акробатика, упражнения на координацию

- акробатические упражнения: кувырки, стойка на лопатках, мост;
- прыжки в высоту с разбега, прыжки в длину;
- махи ногами с опорой и без неё в различных направлениях;
- упражнения на гимнастических снарядах, висы, упоры, лазание по канату,

ходьба по бревну, скамейке и т.д.

- упражнения на расслабление мышц, встряхивание рук и ног в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа, в висе, в стойке на руках).

Подвижные игры и спортивные игры

- Подвижные игры на внимание, сообразительность, координацию: «невод», подвижная цель», «эстафеты с бегом», «эстафеты с прыжками», «перестрелка», «борьба за мяч», «пятнашки»;

- футбол; баскетбол.

3. Специальная физическая подготовка (86 ч.)

Специальная разминка боксера

Она направлена на развитие физических качеств, специфичных для боксеров. Она ведется одновременно с овладением приемами техники бокса и их совершенствованием.

- бег в колонну по одному с постоянно меняющимся зрительным сигналом, выполняя определенное задание: ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, имитация передачи и т.д.;

- ускорение и смена темпа при различных передвижениях в боевой стойке

- эстафеты

- передвижение по-пластунски, в упоре руками;

- специальная акробатика на матах.

- бег с остановками и с резким изменением направления;

- челночный бег (лицом вперед, спиной, боком);

- упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств: одиночные и серийные прыжки, толчком одной и двух ног (правая, левая), с доставанием подвешенных предметов (сетки, щитов, кольца), выпрыгивания из и.п., стоя толчковой ногой на опоре 50-60 см, спрыгивание с возвышения 40-60 см с последующим прыжком через планку (прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх), установленную в доступном месте;

- прыжки с места вперед-вверх, назад - вверх, вправо - вверх, влево - вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами, то же, но с преодолением препятствиями;

- упражнения с отягощениями.

- упражнения с набивными мячами (2-5 кг.) передачи различными способами одной и двумя руками с места и в прыжке (10-20 раз), ходьба в полуприседе с набивными мячами (10-30 метров).

Упражнения для развития специальной выносливости:

- продолжительные бои с тенью.

- бой с тенью с короткими паузами между раундами 3-4 раунда.

- упражнения на легких (3-4 раунда) и тяжелых (5-6 раундов) снарядах, преимущественно используя серии ударов.

- учебные и вольные бои по 5-7 раундов.

Спарринги

4. Техничко-тактическая подготовка (88 ч.)

Основы техники и тактики бокса. Понятие о технике бокса.

Основные положения в боксе:

- положение в начале и конце схватки, формы приветствия;

- стойка: фронтальная, левосторонняя, правосторонняя, низкая, средняя, высокая

- дистанция : ближняя, средняя, дальняя

Отработка техники приемов бокса

- положение кулака при нанесении ударов: давление на мешок или настенную подушку ударной частью кулака; давление ладонью одной руки на головки пястных костей другой руки; нанесение ударов по настенной подушке, мешку или «лапам»;
- боевая стойка: усвоение рационального положения ног, туловища и рук; изучение всех положений стойки; перемещение веса тела в боевой стойке с ноги на ногу; повороты в боевой стойке с сохранением равновесия; свободное передвижение по рингу в боевой стойке;
- передвижения: перемещение по рингу может осуществляться либо шагами (обычный, приставной), либо скачками (толчком одной или двумя ногами).

Тактика боя

- подготовительные действия осуществляются при помощи большой маневренности, атаками и контратаками одним, двумя и сериями ударов, защитами и т.д.

- наступательные действия находят свое выражение в атаках и контратаках. Контратаки, в свою очередь, могут быть встречными, ответными и повторными на контратаку противника. Оборонительные действия применяют для того, чтобы притупить бдительность противника, который приобретает уверенность и вместе с тем неосторожность. К оборонительным действиям относятся и контрудары без последующего развития наступления. Атакуемый принимает глухую защиту, внимательно следит за действиями противника и в момент его раскрытия наносит один или два сильных удара в открытые места.

- оборонительные действия разделяют на непреднамеренные и преднамеренные. Главная задача тактической подготовки боксера заключается в выработке умения правильного планирования боя и реализации плана.

5. Психологическая подготовка (14 ч.)

- теоретические вопросы по психологической подготовке.
- упражнения для воспитания выдержки, решительности, смелости, коллективизма и на формирование морально-этических качеств (честность, порядочность, уважение к старшим и к товарищам)
- упражнения по адаптации к виду спорта, к условиям занятий, к коллективу
- диагностика личностного развития обучающихся: эмоционально-волевая сфера, мотивационная сфера, межличностные отношения
- регуляция состояния тревожности перед соревнованиями

6. Соревнования (12 ч.)

- соревнования по боксу, товарищеские встречи
- спортивные бои с отработкой изученных технических и тактических приемов;
- бои в облегченных условиях, по упрощенным правилам;
- разбор и обсуждение боев.

7. Контрольно-переводные нормативы (2 ч.)

- тестирование по определению развития физических качеств (силы, быстроты, координации, выносливости, гибкости, скоростно-силовых качеств);
- тестовые упражнения по усвоению технических приемов бокса.

Группа СОГ 5-6 года обучения.

1. Теоретическая подготовка (12 ч.)

1. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте
2. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.
3. Планирование и контроль спортивной подготовки
4. Классификация защит
5. Основы техники бокса и техническая подготовка.
6. Основа тактики и тактическая подготовка
7. Понятие о технике и технической подготовке. Значение технической подготовки для роста спортивного мастерства боксёров
8. Спортивные соревнования.
9. Единая Всероссийская спортивная классификация (ЕВСК)
10. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена
11. Гигиенические основы режима труда и отдыха юных боксёров. Закаливание организма, гигиенические требования к питанию спортсменов.
12. Средства и методы восстановления работоспособности боксёров.

2. Общая физическая подготовка (130 ч.)

Общеразвивающие гимнастические упражнения

- Одновременные и попеременные, синхронные и асинхронные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах.
- Упражнения с гантелями (1-2 кг), с мешками с песком (5-7 кг), со штангой (15-20 кг) и др. упражнения с предметами на местности.
- Метание различных предметов (1-3 кг) в различных направлениях и из различных исходных положений.
- Упражнения для рук с сопротивлением партнера.

Все упражнения выполняются сериями в различном темпе, на количество раз и до утомления, в зависимости от динамики тренировочных нагрузок в микро, мезо и макроциклах.

Упражнения для развития мышц туловища

- Наклоны вперед, в стороны, назад с различными положениями и движениями рук.
- Круговые движения туловища.
- Одновременное и попеременное поднимание ног вверх из положения лежа на животе.
- Прогибание лежа на животе с фиксированными руками, ногами.
- Из положения лежа на спине: поочередное и одновременное поднимание ног, круговые движения ногами, поднятыми до угла 45°, попеременное поднимание ног и туловища, поднимание туловища в положении сидя с фиксированными ногами и с различными положениями рук (вдоль туловища, на поясе, за головой) с различными отягощениями в руках (гантели, блины, медицинболы). Эти упражнения могут выполняться и в положении лежа на наклонной гимнастической скамейке или на доске (голова ниже ног).
- Из положения вися на кольцах, перекладине, гимнастической стенке или других предметах - поднимание ног вверх до касания ими мест хвата, тоже держа в ногах медицинбол.
- Из положения вися на гимнастической стенке - круги ногами в обе стороны и др.

- Из положения упора лежа - переходы в упор лежа боком и упор лежа сзади, передвижения вперед, ноги поддерживает партнер. Указанные упражнения выполняются сериями в различном темпе и с различной амплитудой, на количество раз и до утомления.

Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног

- Различные движения прямой и согнутой ногой в положении стоя и с опорой на различные предметы.
- Приседания на двух ногах и на одной с дополнительной опорой.
- Выпады с пружинящими движениями и поворотами, незначительное продвижение вперед толчками за счет энергичного выпрямления ног в голеностопном суставе.
- Подскоки на двух ногах и на одной, другая на опоре впереди.
- Энергичное поднимание на носки, стоя на полу или на земле и на рейке гимнастической скамейки.
- Ходьба с перекатом с пятки на носках.
- Выпрыгивание вверх с разведенными ногами из положения упор присев. Выпрыгивание из глубокого приседа. Выпрыгивание вверх со сменой положения ног в полете. Прыжки с приземлением на толчковую ногу. Выпрыгивание вверх, одна нога на опоре. Прыжки вперед, в стороны, из положения присев. Прыжки с отягощениями.
- Поднимание веса из положения присев.
- Бег с высоким подниманием бедра.
- Ходьба и бег в гору.
- Упражнения со скакалкой на месте и с передвижением в разные стороны.

Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений

- Ходьба и бег в различном темпе.
- Ходьба скрестными шагами правым и левым боком вперед.
- Ходьба на носках, на пятках.
- Ходьба с различными движениями рук.
- Быстрая ходьба в лесистой местности.
- Бег по песку, по кочкам.
- Ходьба и бег по мелководью.

Корректирующая гимнастика

• комплексы упражнений для создания естественного мышечного корсета; растяжение и развитие подвижности позвоночника, упражнения в равновесии, упражнения на повышение тонуса и укрепления мышц свода стопы и мышц голени

Подвижные игры и эстафеты

Игры с мячом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием, с преодолением препятствий. Игры на местности. Эстафеты встречные и круговые с преодолением препятствий. Игры с эстафетами с включением изученных упражнений. Игры с эстафетами с метанием в цель, с прыжками с включением элементов спортивных игр. Спортивные игры: ручной мяч, баскетбол, теннис, ракетбол, волейбол, русская лапта, регби, футбол и др. Легкоатлетические упражнения. Бег с низкого и высокого старта. Семенящий бег. Бег с захлестыванием голени. Бег с ускорениями. Рывки на отрезках 30, 50, 60, 100 метров. Бег на выносливость со средней интенсивностью, кроссы, чередованием ходьбы и бега. Спортивная ходьба. Прыжки в длину с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Барьерный

бег с низкими барьерами. Метение гранаты, диска, копья, толкание ядра. Подготовка и сдача норм ГТО для данной возрастной группы.

3. Специальная физическая подготовка (162 ч.)

Упражнения для развития силы

- Упражнения по преодолению сопротивления противника (борьба в стойке, "пуш-пуш", "бой петухов" и т.п.);
- метания толкания ядер, медицинболов, имитируя боксерские удары;
- ведение боя с "тенью";
- имитация ударов с эспандерами, амортизаторами, теннисными блоками;
- выбрасывание рук с легкой штангой то груди вперед и вверх;
- прыжки со скакалкой, передвижения и бой с "тенью" в утяжеленной обуви или с грузом на плечах или на поясе;
- поднимание на носки, передвижения, приседания с партнером на плечах;

Упражнения для развития быстроты

- выполнение ударов с гантелями в руках и без них.
- чередование серий бросков медицинбола и нанесение ударов.
- проведение боя с «тенью» в утяжелённой обуви и сразу без неё.
- «салки» ногами (руки давят на плечи партнёрам).
- 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 удлинённой 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.
- выполнение быстрых и легких контратакующих ударов.
- условный бой с партнёром с установкой на быстроту (обыгрывание противника), то же в утяжелённых перчатках.
- нанесение быстрых ударов по «лапам» в момент «появления цели».
- нанесения ударов в максимальном темпе по пневматической груше, по пунктболу (одиночных и серийных).

Упражнения на снарядах

- нанесение серий ударов по пунктболу;
- 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 партнером

- выполнение сайдстепов, ударов на скачке;

- ударов под разноименные ноги и с шагами одноименных ног;
- выполнение защитных движений при нанесении серии ударов партнером;
- ведение условных боев в «обратной» стойке; с ограниченным количеством ударов;
- проведение спаррингов на ринге размером 1,5 на 1,5 метров;
- условный бой «стенка на стенку»;
- частая смена партнеров и темпа работы в парах

4. Техничко-тактическая подготовка (170 ч.)

Отработка техники приемов бокса

- положение кулака при нанесении ударов: давление на мешок или настенную подушку ударной частью кулака; давление ладонью одной руки на головки пястных костей другой руки; нанесение ударов по настенной подушке, мешку или «лапам»;
- боевая стойка: усвоение рационального положения ног, туловища и рук; изучение всех положений стойки; перемещение веса тела в боевой стойке с ноги на ногу; повороты в боевой стойке с сохранением равновесия; свободное передвижение по рингу в боевой стойке;
- передвижения: перемещение по рингу может осуществляться либо шагами (обычный, приставной), либо скачками (толчком одной или двумя ногами).

Тактика боя

- подготовительные действия осуществляются при помощи большой маневренности, атаками и контратаками одним, двумя и сериями ударов, защитами и т.д.

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

- прямой удар левой с шагом левой; защиты - подставкой правой ладони; отбивом правой рукой влево вниз; уклоном вправо, отходом назад; сайдстепом.
- прямой удар правой в голову с шагом левой, защита подставкой левого плеча; подставкой правой ладони; уклоном влево; уходом назад; сайдстепом влево.
- прямой удар в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад.
- прямой удар правой в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад.

Двойные прямые удары и защита от них:

- два прямых удара (левой - правой) в голову, защита подставкой правой ладони с отходом и подставкой левого плеча.
- прямой удар левой в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад.
- прямой удар правой в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад.
- прямой удар левой в голову, правой в туловище, защита подставкой правой ладони и согнутой в локте левой руки.
- прямой удар левой в туловище, правой в голову, защита подставкой согнутой в локте левой руки и правой ладони.
- трёх и четырехударные комбинации прямыми ударами и защиты от них. Одиночные удары снизу и защита от них:
 - удар снизу левой в голову и защита от него подставкой правой ладони; уходом назад.
 - удар снизу левой в туловище и защита от него подставкой согнутой правой руки.
 - удар снизу правой в голову и защита от него подставкой правой ладони или уходом.

- удар снизу правой в туловище и защита от него подставкой согнутой левой руки.

Двойные удары снизу и защита от них. Трёх и четырехударные комбинации ударами снизу и защита от них. Серии ударов снизу и защита от них. Одиночные боковые удары и защита от них:

- боковой удар левой в голову и защита от него подставкой тыльной стороны правой кисти, нырком вправо, уходом назад.

- боковой удар левой в туловище и защита подставкой согнутой правой, уходом назад.

- боковой удар правой в голову и защита подставкой ладони правой руки, левого плеча, нырком влево, уходом назад.

Двойные боковые удары в голову и туловище и защита от них. Трёх и четырёх ударные комбинации боковыми ударами в голову и туловище и защиты от них. Серии боковыми ударами в голову и туловище и защиты от них. Двойные удары снизу и прямые, снизу и боковые, боковые и прямые. Защиты от них. Трёх и четырехударные комбинации и серии разнообразных ударов в голову и туловище и защиты от них.

Контрудары - тактическое обоснование контрударов. Встречные и ответные контрудары и защита от них.

• наступательные действия находят свое выражение в атаках и контратаках. Контратаки, в свою очередь, могут быть встречными, ответными и повторными на контратаку противника. Оборонительные действия применяют для того, чтобы притупить бдительность противника, который приобретает уверенность и вместе с тем неосторожность. К оборонительным действиям относятся и контрудары без последующего развития наступления. Атакуемый принимает глухую защиту, внимательно следит за действиями противника и в момент его раскрытия наносит один или два сильных удара в открытые места.

• оборонительные действия разделяют на непреднамеренные и преднамеренные. Главная задача тактической подготовки боксера заключается в выработке умения правильного планирования боя и реализации плана.

• Защиты.

При совершенствовании защитных действий решаются задачи:

Изучения и совершенствования всего арсенала защитных действий;

Обеспечение надёжности защит, подбором их комбинаций;

обеспечение активности защитных действий, т.е. изменения быстро перейти от надёжной защиты к контратаке и атаке.

Эффективность защитных действий зависит от:

1. Умения прогнозировать нападающие действия соперника, предугадывая их развитие, а также способы, которыми может быть реализовано собственная атака.

2. Умения опередить действие соперника организацией противодействия в виде использования защитных приёмов.

При совершенствовании защитных действий необходимо сохранить общие принципы движения:

1. Активная работа ног, направленная на перемещение тела и сохранение устойчивости.

2. Активная работа туловища, направленная на уклоне от ударов соперника.

3. Активная работа обеих рук, направленная на остановку ударов и создание готовности встречных и ответных ударов:

- уклонения: отходом назад, влево; уклоном вправо, влево; отклонением назад, назад - вправо, назад - влево; нырком вниз, вниз - влево;
- остановки: подставкой кисти, предплечья, плеча, отбивом кистью наружу, кистью внутрь, предплечьем наружу, предплечьем внутрь, блоком предплечьем, кистью;
- сочетание приёмов защит: отходом назад и подставкой кисти, отходом вправо и отбивом кистью внутрь и т. д.
- сочетание приёмов защит с ударами: переключение от защитных действий к ударам -уклон вправо - прямой удар правой в голову; уклон влево - боковой удар левой в голову и переключение от ударов к защитным действиям: прямой удар правой в голову нырок вниз - вправо; боковой удар левой в голову - нырок вниз - влево и т. д.
- атака повторными прямыми ударами левой в голову; в голову и туловище; в туловище и в голову;
- атака прямыми ударами левой и правой в голову; в голову и туловище; в туловище и в голову;
- атака боковыми ударами левой и правой в голову;
- атака боковым ударом левой и прямым в голову, то же в обратной последовательности;
- атака разнотипными ударами (снизу, боковыми и прямыми) левой и правой в голову и в туловище;
- встречная контратака прямым ударом левой в голову под левую руку противника с уклоном вправо;
- встречная контратака прямым ударом правой в голову под левую руку и через левую руку («кросс») противника с уклоном влево;
- ответная контратака прямым ударом левой в голову после защиты подставкой правой ладони от прямого левой в голову;
- ответная контратака прямым правой в голову после защиты уклоном вправо от прямого левой в голову;
- ответная контратака прямым правой в голову после защиты подставкой левого плеча правой в голову;
- ответная контратака ударом снизу левой в туловище после защиты уклоном влево от прямого удара правой в голову, то же с боковым ударом левой в голову;
- ответная контратака двойными, повторными и разнотипными сериями из 3-4х ударов и правой после защит подставками, уклонами и нырками от прямых, боковых и ударов снизу.

5. Психологическая подготовка (14 ч.)

- упражнения для воспитания выдержки, решительности, смелости, коллективизма и на формирование морально-этических качеств (честность, порядочность, уважение к старшим и к товарищам)
- упражнения по адаптации к виду спорта, к условиям занятий, к коллективу
- диагностика личностного развития обучающихся: эмоционально-волевая сфера, мотивационная сфера, межличностные отношения
- регуляция состояния тревожности перед соревнованиями
- моделирование условий предстоящего поединка, создание психологической программы действий перед соревнованиями

6. Соревнования (14 ч.)

- соревнования по боксу, товарищеские встречи
- спортивные бои с отработкой изученных технических и тактических приемов;
- бои в облегченных условиях, по упрощенным правилам;
- разбор и обсуждение боев.

7. Контрольно-переводные нормативы (2 ч.)

- тестирование по определению развития физических качеств (силы, быстроты, координации, выносливости, гибкости, скоростно-силовых качеств);
- тестовые упражнения по усвоению технических приемов бокса.

IV. Воспитательная работа

Цель воспитательной работы: формирование гармонично развитой личности, духовно-нравственное и патриотическое воспитание обучающихся.

Задачи:

- создание условий для успешного развития и совершенствования умственных и физических качеств, развитие творческих способностей каждого воспитанника;
- формирование патриотических чувств, морально-этических и волевых качеств детей;
- совершенствование навыков здорового образа жизни;
- профилактика правонарушений;
- создание ситуации успеха для каждого юного спортсмена.

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.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера-преподавателя, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома. 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 с юными спортсменами приобретает огромное значение интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин. Ведущее место в формировании нравственного сознания принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным. Формулировку одних принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого обучающегося.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности педагога- тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать заслугам спортсменки.

Одним из методов воспитания является дисциплинарное взыскание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков. Виды наказаний разнообразны: замечания, устный выговор, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсменов развивается всесторонне – в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения.

V. Психологическая подготовка

В общей системе подготовки борца все большее значение приобретает психологическая подготовка. Психологическая подготовка связана с процессом совершенствования психики спортсмена.

Опыт крупных международных и всероссийских соревнований показывает, что в обстановке напряженной спортивной борьбы с равными по силам, технико-тактической и физической подготовке соперниками, победы добивается тот спортсмен, который имеет лучшую морально-волевую подготовку, умеет лучше управлять своими чувствами и эмоциями. Пробелы в морально-волевой подготовке чаще становятся причиной досадных поражений отдельных боксеров, причиной серьезных нарушений морали и этики.

Основной задачей моральной, волевой и специальной психологической подготовки является воспитание моральных и волевых качеств спортсмена.

Морально-волевые качества можно представить себе как систему, которой моральные качества подразделяются на:

1. Коллективизм, который в свою очередь охватывает качества: товарищество, взаимопомощь, доброжелательность, заботу, дружелюбие т.д.
2. Дисциплинированность, включающую в себя качества: точность, честность, скромность, стыдливость, уважительность.
3. Общественную активность.
4. Трудолюбие, которое в свою очередь охватывает качества - творчество, новаторство, мастерство, бережливость и др.
5. Принципиальность, включающую в себя убежденность, энтузиазм. и др.
6. Гуманизм, патриотизм, интернационализм.

Это основные моральные качества борца. Кроме перечисленных имеется еще большое количество их разновидностей. Моральные качества развиваются упражнениями в процессе занятий борьбой.

VI. Системы контроля.

Педагогический контроль. Тестирование. Контрольно-переводные нормативы

Педагогический контроль является основным для получения информации о состоянии и эффективности деятельности юных спортсменов. Он применяется для оценки эффективности средств и методов тренировки, для определения динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений. Задачи педагогического контроля - учет тренировочных и соревновательных нагрузок, определение различных сторон подготовленности спортсменов, выявление возможностей достигнуть запланированного спортивного результата, оценка поведения юного спортсмена на соревнованиях. Основными методами педагогического контроля являются педагогические наблюдения и

контрольные испытания (тесты), характеризующие различные стороны подготовленности юных спортсменов.

Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения в спортивной школе. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения.

Наиболее важным для перевода является выполнение спортивно-технических нормативов, а также нормативов по специальной физической подготовке.

Формы подведения итогов реализации программы

Участие в соревнованиях по боксу, контрольные занятия по определению динамики развития физических качеств и уровня физической подготовки.

Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке по боксу

Контрольные упражнения (единицы измерения)	Легкие веса 36-48 кг.	Средние веса 50-64 кг.	Тяжелые веса 66-св.80 кг.
Бег 30 м. (с)	5,3	5,2	5,4
Челночный бег 3 *10 метров (с)	9,3	9,4	9,5
Прыжки в длину с места (см)	171	171	171
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	25	27	25
Толчок набивного мяча (м)			
- сильнейшей рукой	2,5	2,5	3,5
- слабой рукой	2,0	2,0	2,5

Оценка тактико-технической подготовки учащихся

Наиболее важными для оценки качества подготовки обучающихся являются тактические и технические критерии

Тестовые упражнения по усвоению технических приемов бокса

№ п/ п	Контрольные упражнения	Весовые категории и оценка в баллах														
		36-48 кг.					50-64 кг.					66-св.80 кг.				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	Из фронтальной стойки одиночные удары (прямые, боковые, удары снизу)	5- выполнение без ошибок 4- с незначительной ошибкой не приводящей к искажению техники выполнения данного приема, например, /небольшой замах при ударе/ 3- с ошибкой или ошибками, незначительно искажающими структуру выполнения технического приема, например, /большой замах перед ударом/ 2- с ошибкой приводящей к искажению структуры выполнения технического приема 1- не выполнения данного технического действия														
2	Двойные прямые удары в голову, в корпус из боевой стойки: двойка, два левых, левой в голову правой в живот.	5- выполнение без ошибок 4- с незначительной ошибкой не приводящей к искажению техники выполнения данного приема, например, небольшой замах при ударе 3- с ошибкой или ошибками, незначительно искажающими структуру выполнения технического приема, например, /большой замах перед ударом/ 2- с ошибкой приводящей к искажению структуры выполнения технического приема 1- не выполнения данного технического действия														
3	Защитные действия: уклон, нырок, «оттягивание».	5- выполнение без ошибок 4- с незначительной ошибкой не приводящей к искажению техники выполнения данного приема /, например, руки опущены/ 3- с ошибкой или ошибками, незначительно искажающими структуру выполнения технического приема, например, /выполнение наклона, выполнение «нырка» с опасным движением головой/ 2- с ошибкой приводящей к искажению структуры выполнения технического приема 1- не выполнения данного технического действия														

4	3 прямых удара под разноименную ногу из боевой стойки (правой-левой-правой)	<p>5- выполнение без ошибок</p> <p>4- с незначительной ошибкой не приводящей к искажению техники выполнения данного приема, например, небольшой замах при ударе</p> <p>3- с ошибкой или ошибками, незначительно искажающими структуру выполнения технического приема, например, /большой замах перед ударом/</p> <p>2- с ошибкой приводящей к искажению структуры выполнения технического прием</p> <p>1- не выполнения данного технического действия</p>
5	3 прямых удара левой- правой из боевой стойки	<p>5- выполнение без ошибок</p> <p>4- с незначительной ошибкой не приводящей к искажению техники выполнения данного приема, например, небольшой замах при ударе</p> <p>3- с ошибкой или ошибками, незначительно искажающими структуру выполнения технического приема, например, /большой замах перед ударом/</p> <p>2- с ошибкой приводящей к искажению структуры выполнения технического приема</p> <p>1- не выполнения данного технического действия</p>

Переводные нормативы на следующий этап обучения

Контроль общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки осуществляется в форме тестирования.

Тестирование проводится для перевода обучающихся на следующий этап спортивной подготовки. Обучающиеся успешно сдавшие тестовые испытания и соответствующие требованиям по виду спорта б о к с получают право перейти на обучение по предпрофессиональным программам.

Обучающиеся, не прошедшие тестирование остаются на спортивно- оздоровительном этапе.

VII. Требования техники безопасности в процессе реализации программы

Общие требования безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий

- К занятиям боксом допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
- При проведении занятий по программе необходимо соблюдать правила поведения, расписание занятий, установленные режим занятий и отдыха.
 - Практические занятия должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви.
 - Тренеры-преподаватели и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения и выходы экстренной эвакуации.
 - В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать правила бокса, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены, соблюдать дисциплину, требования тренера-преподавателя.

Требования безопасности перед началом занятий

- На занятия обучающийся должен приходиться за 10-15 минут до начала, чтобы успеть переодеться.
 - Надеть спортивную форму и спортивную обувь. Спортивная форма используется только для занятий, должна быть чистой и аккуратной.
 - Снять кольца, браслеты, часы, заколки и другие предметы, которые могут причинить травму партнёру.

Требования безопасности по окончании занятия

- Убрать в отведённое место для хранения спортивный инвентарь.
- Организованно покинуть место проведения занятий.
- Снять спортивную одежду и спортивную обувь.

VIII. Материально-техническое, информационное и кадровое обеспечение

Материально-техническое обеспечение:

- спортивный зал с боксерским рингом
- Боксерские перчатки и шлемы
- Боксерские мешки
- помещение для переодевания
- маты гимнастические, канат, скакалки, шведская стенка, гимнастическая скамейка, гантели, мячи (баскетбольный, футбольный, волейбольный)

Информационное обеспечение:

- наличие утверждённой образовательной программы.

- дидактические игры, карточки, плакаты.
- подборка методических материалов.

Кадровое обеспечение: для успешного проведения занятий требуется тренер-преподаватель, владеющий профессиональными компетенциями:

- умением использовать формы и методы активного обучения;
- умением самостоятельно разрабатывать методику своего предмета;
- положительный результат в учебно-воспитательной работе.
- организационными формами диагностической работы с детьми.

Требования к подготовке педагога: педагогу необходимо соответствовать требованиям Профессионального стандарта «Тренер-преподаватель» (утв. Приказом Министерства труда РФ от 24 декабря 2020 г. № 952н).

XI. Перечень учебно-методического обеспечения

1. Бокс: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. И.П. Дегтярева. - М.: ФиС, 2011.
2. Бокс: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва/ А.О. Акопян и др.- М.: Советский спорт, 2010.
3. Бокс. Правила соревнований. - Минспорт РФ от 04.04.2014.
4. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта бокс от 20.03.2013 №123.
5. Всё о боксе /Сост. Н.А. Худадов, И.В. Циргиладзе; под ред. Л.Н.Сальникова.- М., 1995.
6. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. М.: ООО «Издательство Астрель», ООО «Издательство АСТ», 2004.
7. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов/ сист.Ф.П.Сулов, Д.А.Тышлер.-М.: СпортАкадемПресс, 2001.
8. Филимонов В.И.Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования.- М.: ИНСАН, 2001

Литература для учащихся:

1. Бокс. Энциклопедия // Составитель Н.Н. Тараторин.-М: Терра спорт, 1998.
2. Всё о боксе /Сост. Н.А. Худадов, И.В. Циргиладзе; под ред. Л.Н.Сальникова.- М., 1995.
3. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). - М.: Олимпия Пресс, 2012.

Интернет ресурсы:

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации: <http://minsport.gov.ru>. Режим доступа - свободный
2. Федеральный портал «Российское образование»: <http://www.edu.ru>. Режим доступа - свободный
3. Открытая платформа «Спортивная Россия»: <https://infosport.ru>. Режим доступа - свободный
4. Федерация бокса России. <http://rusboxing.ru> Режим доступа - свободный
5. Официальный сайт Олимпийского комитета России: <http://olympic.ru>. Режим доступа - свободный
6. Интернет-газета " Российский стадион" <http://www.stadium.ru> Режим доступа - свободный