

Муниципальное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»

СОГЛАСОВАНО.
протокол заседания
Педагогического совета
от 27.09.2021 года № 2

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора
МАОУДО ДЮСШ
от 27.09.2021 № 73-ОД

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа
в области физкультуры и спорта
«Бокс»
(учебно-тренировочная группа)

Возраст обучающихся: 10-18 лет
Срок реализации: 5 лет

Автор-составитель:
тренер-преподаватель
С.Л. Иванов

р.п. Хвойная
2021 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная программа (далее - Программа) по виду спорта бокс составлена в соответствии с основными направлениями государственной образовательной политики и современными нормативными документами в сфере образования и с учетом нормативных документов в области физической культуры и спорта:

- Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам// Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2018 № 939;

- Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «бокс»// Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 16.04.2018 № 348;

- Об учреждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта// Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 № 1125;

Предметное содержание Программы опирается на положения Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «бокс» (Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 16.04.2018 № 348) и Федеральные государственные требования к минимуму содержания дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам (Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2018 № 939).

Направленность Программы: физкультурно-спортивная.

Срок реализации Программы: 5 лет.

Характеристика вида спорта бокс. Бокс (от англ. box, буквально - удар) - контактный вид спорта, единоборство, в котором спортсмены наносят друг другу удары кулаками в специальных перчатках. Он развился из кулачного боя, существовавшего как спортивное единоборство более 5000 лет тому назад в Египте и Вавилоне.

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.

Занятия боксом оказывают положительное влияние на нервную систему. Улучшение функций нервной системы проявляется в увеличении скорости реагирования и ориентировки, в большей скорости восприятия, переключения внимания, уравновешенности и сдержанности.

Бокс требует от спортсмена высокой степени не только физического, но и умственного развития. В бою побеждает «быстро думающий» спортсмен, способный творчески развиться в постоянно меняющихся ситуациях на ринге, хорошо подготовленный технически и тактически.

Программа составлена на основе примерной Программы по спортивной подготовке для ДЮСШ, специализированных ДЮСШ олимпийского резерва «Бокс» (Москва, 2009 г.), в соответствии с нормативно-правовыми основами, регулирующими деятельность спортивных школ (Москва, 1995 г.), обобщения передового опыта работы тренеров с юными боксерами и боксерами национальных сборных команд различных возрастных групп.

В данной программе представлены модель построения системы многолетней подготовки, планы построения тренировочного процесса по годам обучения. Определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для учебно-тренировочных групп (УТГ) направления по боксу МАОУ ДО ДЮСШ п. Хвойная.

Цель программы: гармонизация личности через всестороннее совершенствование физических способностей на основе занятий в секции бокса, формирование у воспитанников устойчивого интереса к ведению здорового образа жизни и регулярным занятиям спортом, выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Основные задачи:

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков;
- улучшение скоростно-силовой подготовки спортсменов с учетом формирования основных навыков, присущих избранному виду спорта;
- создание интереса к избранному виду спорта;
- воспитание скорости движений в упражнениях, не требующих проявления большой силы;
- обучение и совершенствование техники;
- постепенное подведение спортсмена к более высокому уровню тренировочных нагрузок;
- постепенное подведение к соревновательной борьбе путем применения средств, необходимых для волевой подготовки спортсмена.

Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки боксёров: теоретическую, физическую, технико-тактическую, психологическую и соревновательную, а также контрольные и переводные нормативы по годам обучения. Программа обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса подготовки юных спортсменов.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; работа по индивидуальным планам; медико-восстановительные мероприятия; тестирование и медицинский контроль; участие в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах; инструкторская и судейская практика учащихся. Особенностью планирования программного материала является сведение максимально возможных нагрузок, средств и методов тренировки и контроля в одну принципиальную схему годичного цикла тренировки.

Новизна программы в том, что часть программы может быть реализована с помощью дистанционных образовательных технологий. Под дистанционными образовательными технологиями понимаются образовательные технологии, реализуемые, в основном, с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагогических работников (ст. 16 ФЗ от 29.12.2012 №273 ФЗ (ред. От 21.07.2014) «Об образовании».

Цели дистанционного обучения:

- предоставление различным социальным группам равных образовательных возможностей;
- повышение качественного уровня образования за счет более активного использования образовательного потенциала квалифицированных педагогов;
- получение дополнительного образования учащимися параллельно с их непосредственной учебной деятельностью;
- расширение образовательной среды, полное удовлетворение потребностей учащихся в области образования.

Сегодня применяются различные формы (методы) дистанционных занятий:

- чат – занятия (с использованием чат – технологий);
- веб – занятия (дистанционные уроки, конференции, семинары, деловые игры, практикумы и др. формы, проводимые с использованием средств телекоммуникаций);
- телеконференция;
- почтовая рассылка учебно-методических материалов, видео- и аудиофайлов.

К особенностям дистанционного обучения можно отнести:

- гибкость (нет необходимости посещать занятия в виде лекций, а можно работать в удобное время, в удобном месте);
- экономическая эффективность (эффективное использование учебных площадей, технических средств, благодаря привлечению информационных и телекоммуникационных технологий).

С использованием дистанционных образовательных технологий реализуются такие разделы, как Теоретическая подготовка, обще-физическая

подготовка (ОФП), специальная физическая подготовка (СФП), воспитательная и профориентационная работа.

Адресат программы – программа направлена на обучающихся, прошедших обучение в группах начальной подготовки. Группы УТ формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке (таблица 2). Перевод по годам обучения в группах УТ осуществляется при условии выполнения контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке. Минимальное количество детей в группах УТ – 10 чел., максимальное – 12. Количество детей обусловлено СанПиН 2.4.4.3172-14.

Минимальный возраст зачисления учащихся по этапам подготовки представлен в таблице 1.

Таблица 1

Минимальный возраст для зачисления в учебно-тренировочные группы

	Учебно-тренировочные группы				
Года обучения	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
Минимальный возраст	10-11 лет	12-13	14-15	15-16	16-17

Таблица 2

Контрольные нормативы по ОФП для учебно-тренировочных групп

Контрольные упражнения (единицы измерения)	Легкие веса 36-48 кг	Средние веса 50-64 кг	Тяжелые веса 66-св. 80 кг.
Бег 30 м (с)	5,0	4,9	5,1
Бег 100 м (с)	15,8	15,2	15,6
Бег 3000 м (с)	14,29	14,10	14,39
Прыжок в длину с места (с)	188	197	205
Подтягивание на перекладине (раз)	10	12	8
Отжимание в упоре лежа (раз)	45	48	40
Поднос ног к перекладине (раз)	10	12	8
Толчок ядра 4 кг.(м): -сильнейшей рукой -слабейшей рукой	6,57 5,0	7,85 6,31	8,96 7,42
Жим штанги лежа (кг) М- собственный вес	М-18%	М-5%	М-10%
СФП			
Количество ударов по мешку за 8 сек.	28	30	26
Количество ударов по мешку за 3 мин.	284	292	244

Основными формами тренировочного процесса являются: групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, тренировочные сборы, участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях, инструкторская и судейская практика, медиковосстановительные мероприятия, тестирование и контроль.

На основании учебного плана тренер-преподаватель составляет конспект на каждое занятие. В конспекте он перечисляет упражнения, излагает их направленность как средства для решения задач, раскрывает методические приемы, строго регламентирует время. Конспект составляется с учетом результатов предыдущих занятий, условий, в которых будет проведено занятие. Конспекты на каждое занятие свидетельствуют о качественной подготовке тренера (преподавателя) к проведению занятий.

Учебным планом предусматриваются теоретические и практические занятия. Количество занятий в неделю – 8 часов, в год – 336 (Таблица 3).

Таблица 3

Учебный план

№ п.п.	Разделы подготовки	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения	5 год обучения
1	Теоретическая подготовка	6	6	6	6	6
2	Общефизическая подготовка	174	112	112	90	90
3	Специальная физическая подготовка	84	114	114	114	114
4	Технико-тактическая подготовка	60	90	90	112	112
5	Восстановительные мероприятия	4	6	6	6	6
6	Медицинское обследование	4	4	4	4	4
7	Зачетные и переводные требования	4	4	4	4	4
8	Общее количество часов	336	336	336	336	336

Таблица 4

План-график распределения учебных часов 1 год обучения

№ п.п.	Разделы подготовки	Месяцы									Всего
		сент	окт	нояб	дек	январ	февр	март	апр	май	
1	Теоретическая подготовка	1	1		1		1	1		1	6
2	Общефизическая подготовка	20	22	20	19	19	18	18	19	19	174

3	Специальная физическая подготовка	9	9	9	9	9	9	10	10	10	84
4	Технико-тактическая подготовка	5	5	7	7	7	8	8	8	5	60
5	Восстановительные мероприятия				1	1	1	1			4
6	Медицинское обследование	2								2	4
7	Зачетные и переводные требования	1				1			1	1	4
8	Общее количество часов	38	37	36	37	37	37	38	38	38	336

Таблица 5

План-график распределения учебных часов 2-5 год обучения

№ п.п.	Разделы подготовки	Месяцы									Всего
		сент	окт	нояб	дек	январ	февр	март	апр	май	
1	Теоретическая подготовка	0,5	0,5	1	1	1	1	1			6
2	Общефизическая подготовка	12	12	12	11	11	11	11	12	10	102
3	Специальная физическая подготовка	12,5	12,5	13	13	12	12	13	13	13	114
4	Технико-тактическая подготовка	9	11	10	10	10	10	10	10	10	90
5	Восстановительные мероприятия				1	1	1	1	1	1	6
6	Медицинское обследование	2								2	4
7	Зачетные и переводные требования + соревнования	2		1	2	2	2	2	1	2	14
8	Общее количество часов	38	36	37	37	37	37	38	38	37	336

По окончании обучения и выполнении специальных контрольных нормативов обучающийся переводится на следующий год обучения.

Учитывая специфические особенности физического и психологического развития каждого ребенка, его способности в различных видах спорта, ходатайством перед педагогическим коллективом ДЮСШ педагогу разрешено вносить коррективы в учебный план но, не исходя из итогового количества часов. Также, при условии выполнения детьми контрольных и специальных нормативов, спортивных разрядов, соответствующих физическим, психическим и другим качествам воспитанника, более высокой ступени, решением педагогического совета можно переводить на соответствующую ступень подготовки как индивидуально ребенка, так и группы в целом.

Материально-техническая база отделения бокса включает в себя: спортивный зал на базе основного здания ДЮСШ по адресу п. Хвойная, ул. Комсомольская, д. 30, спортивный зал, тренажерный зал на базе филиала

ДЮСШ по адресу ул. Красных Зорь, 68, типовой набор необходимого спортивного инвентаря и оборудования.

Содержание образовательной программы I года обучения

1. Вводное занятие.

Основная задача: Развить у детей мотивацию к занятиям боксом.

Теория: Цели, задачи и содержание работы секции. Правила внутреннего распорядка, требования техники безопасности и правил санитарной гигиены. Ознакомление с материально-технической базой секции бокса.

2. Теоретическая подготовка.

2.1. Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на занимающихся.

Основная задача: Познакомить обучающихся с основами строения организма человека, с основами функционирования систем.

Теория: Краткие сведения о строении организма. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма. Костно-связочный аппарат и мышцы. Их строение и взаимодействие. Кровеносная система; основные сведения о кровообращении. Дыхание и газообмен. Лёгкие. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Влияние занятий физическими упражнениями на центральную нервную систему. Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения, улучшение обмена веществ под воздействием физических упражнений.

Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических качеств, высокой трудоспособности и достижения высоких спортивных результатов. Влияние занятий боксом на организм занимающихся.

2.2. Гигиенические основы режима труда и отдыха юных боксёров. Закаливание организма, гигиенические требования к питанию спортсменов.

Основная задача: Познакомить обучающихся с гигиеническими основами режима труда и отдыха юных боксёров.

Теория: Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений и спорта. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена, гигиеническое значение водных процедур. Гигиена одежды, сна и жилища. Общая гигиеническая характеристика тренировок, гигиеническая характеристика мест занятий и соревнований по боксу.

2.3. Закаливание. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях спортом. Средства закаливания и методика их применения. Закаливание солнцем, водой, воздухом, закаливание в процессе занятий боксом.

Питание. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Значение пищевых веществ в питании и их нормы. Понятие о калорийности и

усвояемости пищи. Примерные суточные пищевые нормы занимающихся боксом в зависимости от весовой категории, объёма и интенсивности тренировочных нагрузок и соревнований. Пищевое отравление и его профилактика. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсмена.

2.4. Систематический врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий как основа достижений в боксе. Средства и методы восстановления работоспособности боксёров.

Основная задача: Показать значение врачебного контроля и самоконтроля при занятиях боксом. Познакомить со средствами и методами восстановления работоспособности боксёров.

Теория: Основные понятия о врачебном контроле. Средства и методы врачебного контроля. Место врачебного контроля в системе подготовки боксёров. Показания и противопоказания к занятиям боксом. Самоконтроль. Значение и содержание самоконтроля при занятиях боксом. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, пульс и кровяное давление. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность.

Понятие об утомлении и переутомлении, как временных нарушениях координации функций организма и снижения работоспособности. Методы и средства ликвидации утомления и ускорения процессов восстановления у боксёров. Меры предупреждения переутомления. Средства переключения деятельности, музыка, средства и методы психорегуляции, водные процедуры, солнечные ванны, физиотерапия.

2.5. Травматизм и заболеваемость в процессе занятий боксом, оказание первой помощи, спортивный массаж.

Основная задача: Познакомить с мерами профилактики травматизма и заболеваемости при занятиях боксом, оказанию первой помощи и основам спортивного массажа.

Теория: Виды и причины травматизма при занятиях боксом. Травмы верхних конечностей, пальцев, поясно-фаланговых сочленений, лучезапястного сустава, локтевого и плечевого суставов. Повреждение лица: переносицы, носовых хрящей, рассечение мягких тканей в области надбровных дуг, внутренней оболочки губ и щёк, ушных раковин. Внешние причины, зависящие от комплекса внешних условий, внутренние причины, зависящие от подготовки спортсменов, состояния здоровья, переутомления.

Нокаут, его физиологическая характеристика.

Предохранительные средства: зубной протектор; маска, защищающая надбровные дуги и ушные раковины; бандаж, защищающий от случайных ударов ниже пояса; специальные бинты для сохранения кисти.

Оказание первой помощи при получении отдельных травм. Оказание первой помощи при обмороке, шоке и попадании инородных тел в глаза и уши. Приёмы искусственного дыхания. Переноска и перевозка пострадавших.

Общие меры по предупреждению травм.

Основы спортивного массажа. Общее понятие о спортивном массаже. Основные приёмы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Самомассаж. Противопоказания к массажу.

2.6. Физиологические основы спортивной тренировки.

Основная задача: Познакомить обучающихся с физиологическими основами спортивной тренировки.

Теория: Мышечная деятельность, как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержание здоровья и работоспособности. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков. Основные физиологические положения тренировки боксёров и показатели тренированности различных по возрасту и квалификации групп занимающихся.

Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов дыхания и кровообращения при выполнении различных физических упражнений. Особенности химических процессов в мышцах, понятие о кислородном долге.

Роль и значение центральной нервной системы в процессе занятий и соревнований по боксу.

Краткие сведения о восстановлении физиологических функций организма после различных по объёму и интенсивности тренировочных нагрузок.

3. Общая и специальная физическая подготовка боксёров

3.1. Общая характеристика тренировки юных спортсменов.

Средства, организация и методы спортивной тренировки.

Основная задача: Познакомить обучающихся с особенностями спортивной тренировки.

Теория: Понятие о спортивной тренировке; её цель, задачи, основное содержание. Техническая, физическая, тактическая, психологическая, теоретическая тренировка, их взаимосвязь. Возрастные особенности тренировки юных спортсменов. Понятие об индивидуальном плане и графике тренировочных занятий боксёров, число занятий в неделю, физические нагрузки для различных групп обучающихся.

Мышечные движения как функция, обобщающая деятельность всех органов и систем организма. Развивающие, подготовительные, восстанавливающие и компенсаторные мышечные движения. Измерительно-тренажёрные стенды, спортивный инвентарь и приспособления.

Понятие о методах спортивной тренировки (равномерный, повторный, переменный, интервальный, игровой, соревновательный, круговой и сопряжено-компенсаторный). Структура методов спортивной тренировки (обеспечение наглядности, использование слова, целостного упражнения, расчленённого упражнения).

Понятие о формах организации занятий в спортивной тренировке. Урок как основная форма организации занятий. Подготовительная, основная, заключительная части учебно-тренировочного урока. Разминка боксёра, её значение и содержание. Самостоятельная и соревновательная форма занятий.

3.2. Физическая подготовка юных спортсменов:

- общефизическая подготовка (ОФП);
- специальная физическая подготовка (СФП).

Основная задача: Физическое развитие обучающихся.

Теория: Понятие о физической подготовке. Виды физической подготовки (ОФП и СФП). Состав физической подготовки (воспитание быстроты, силы, ловкости, гибкости, выносливости). Связь физической подготовки с другими элементами системы подготовки боксёров (технической, тактической, психологической, теоретической). Значение развития ловкости, быстроты, специальной выносливости, силы и координации движений в овладении спортивным мастерством и методы их развития.

Практика: Упражнения в равновесии, с предметами, набивными, гандбольными, теннисными мячами, с отягощениями, скакалкой, палкой, обручами, прыжки с разбега в длину и высоту. Подвижные игры.

Специальные упражнения в развитии ловкости: с партнёром во время овладения и совершенствования технических приёмов.

Специальные упражнения стоя на месте и на ходу. Упражнения на боксёрских снарядах: мешке, грушах, подвесном теннисном мяче (пунктболе), мяче на резинах (пинчболе), на лапах.

Развитие специальной выносливости.

Упражнения с партнёром во время изучения и совершенствования технических и тактических навыков в условных и вольных учебных боях. Упражнения в заданном темпе на боксёрских снарядах и лапах.

Спортивные игры. Бег на короткие, средние и длинные дистанции, бег интервальный и в переменном темпе, кроссы. Упражнения в силовой выносливости с соупражняющимся в борьбе в стойке, на сопротивление, с отягощениями.

4. Техничко - тактическая подготовка

4.1. Техническая подготовка.

Основная задача: Обучение технике бокса.

Теория: Понятие о технике и технической подготовке. Значение технической подготовки для роста спортивного мастерства боксёров.

Практика: Изучение боевой стойки боксера, передвижение боксера. Классификация боксёрских ударов и защитных действий на разных дистанциях боя. Контрудары ответные и встречные, защиты от контрударов. Ложные действия и их применение.

4.2. Тактическая подготовка.

Основная задача: Обучение тактике бокса.

Теория: Понятие о тактике и тактической подготовке. Понятие об индивидуальной, групповой и командной тактике.

Практика: Подготовительные действия – подготовка, маневрирование, обманные действия и разведка боем. Наступательные действия: атаки и контратаки. Избрание защитных действий, как исходных положений для последующей контратаки.

5. Правила соревнований.

Основная задача: Знакомство с правилами соревнований по боксу.

Теория: Знакомство с основными правилами бокса. Допуск участников к соревнованиям. Возрастные и разрядные деления участников, весовые категории, порядок взвешивания. Заявка, врачебно-контрольная карточка, личные документы участника, костюм участника и взвешивание. Продолжительность боя, правильные и запрещённые удары и действия. Этика, внимание и вежливость участников. Жесты и команды рефери.

Обращаем внимание на формулу боя в соревнованиях. Для наглядности её приводим здесь для всех возрастных групп (Таблица 6):

Таблица 6

Формула боя в соревнованиях

Возраст	Разряд	Формула боя
Юноши 12-14 лет	Новички и III разряд	3 раунда по 1 минуте
	I и II разряд	3 раунда по 1,5 минуты
Юноши 15-16 лет	Новички	3 раунда по 1 минуте
	II и III разряд	3 раунда по 1,5 минуты
	I разряд и выше	3 раунда по 2 минуты
Юниоры и взрослые	Новички	3 раунда по 1,5 минуты
	II и III разряд	3 раунда по 2 минуты
	I разряд и выше	3 раунда по 3 минуты

6. Соревновательная подготовка и участие в соревнованиях.

Основная задача: Определение степени усвоения техники бокса и волевая подготовка обучающихся.

В соревновательном периоде основная задача - участие в подводящих, контрольных и основных соревнованиях. Успешный результат в соревнованиях обеспечивается стабильно высоким уровнем общей и специальной подготовленности учащихся, поэтому соотношение средств подготовки должно адекватно соответствовать значимости соревнования.

Практика: Учебные, условно-вольные бои. «Открытые ринги».

На спортивно-оздоровительном этапе подготовки соревновательная подготовка и участие в соревнованиях не осуществляются.

7. Зачёты и контрольные нормативы.

Основная задача: Оценка уровня подготовки обучающихся.

Практика: Выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП. Выявление уровня освоения основ тактической и технической подготовки занимающихся. Перевод на следующий уровень подготовки.

Содержание образовательной программы II года обучения

1. Вводное занятие

Основная задача: Знакомство с содержанием деятельности секции в новом учебном году.

Теория: Цели, задачи и содержание работы секции на периоде 2-го года обучения. Правила внутреннего распорядка, требования техники безопасности и правил санитарной гигиены. Ознакомление с материально-технической базой секции бокса.

2. Теоретическая подготовка

2.1. Исторические аспекты развития бокса в России.

Основная задача: Познакомить обучающихся с историей развития бокса в России.

Теория: Характеристика бокса. Значение и место бокса в системе физического воспитания. Зарождение и история развития бокса в России.

2.2. Единая всероссийская спортивная классификация.

Основная задача: Познакомить обучающихся с Единой всероссийской спортивной классификацией (ЕВСК).

Теория: Основные сведения о ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК.

2.3. Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на занимающихся.

Основная задача: Познакомить обучающихся с основами строения организма человека, с основами функционирования систем.

Теория: Краткие сведения о строении организма. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма. Костно-связочный аппарат и мышцы. Их строение и взаимодействие. Кровеносная система; основные сведения о кровообращении. Дыхание и газообмен. Лёгкие. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Влияние занятий физическими упражнениями на центральную нервную систему. Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения, улучшение обмена веществ под воздействием физических упражнений.

Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических качеств, высокой трудоспособности и достижения высоких спортивных результатов. Влияние занятий боксом на организм занимающихся.

2.4. Гигиенические основы режима труда и отдыха юных боксёров. Закаливание организма, гигиенические требования к питанию спортсменов.

Основная задача: Ознакомить обучающихся с гигиеническими основами режима труда и отдыха юных боксёров.

Теория: Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений и спорта. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена, гигиеническое значение водных процедур. Гигиена одежды, сна и жилища. Общая гигиеническая характеристика тренировок, гигиеническая характеристика мест занятий и

соревнований по боксу. Закаливание. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях спортом. Средства закаливания и методика их применения. Закаливание солнцем, водой, воздухом, закаливание в процессе занятий боксом.

Питание. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Значение пищевых веществ в питании и их нормы. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Примерные суточные пищевые нормы занимающихся боксом в зависимости от весовой категории, объёма и интенсивности тренировочных нагрузок и соревнований. Пищевое отравление и его профилактика. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсмена.

2.5. Систематический врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий как основа достижений в боксе. Средства и методы восстановления работоспособности боксёров.

Основная задача: Показать значение врачебного контроля и самоконтроля при занятиях боксом. Ознакомить со средствами и методами восстановления работоспособности боксёров.

Теория: Основные понятия о врачебном контроле. Средства и методы врачебного контроля. Место врачебного контроля в системе подготовки боксёров. Показания и противопоказания к занятиям боксом. Самоконтроль.

Значение и содержание самоконтроля при занятиях боксом. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, пульс и кровяное давление. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность.

Понятие об утомлении и переутомлении, как временных нарушениях координации функций организма и снижения работоспособности. Методы и средства ликвидации утомления и ускорения процессов восстановления у боксёров. Меры предупреждения переутомления. Средства переключения деятельности, музыка, средства и методы психорегуляции, водные процедуры, солнечные ванны, физиотерапия.

2.6. Травматизм и заболеваемость в процессе занятий боксом, оказание первой помощи, спортивный массаж.

Основная задача: Обучить профилактике травматизма и заболеваемости при занятиях боксом, оказанию первой помощи и основам спортивного массажа.

Теория: Виды и причины травматизма при занятиях боксом. Травмы верхних конечностей, пальцев, поясno-фаланговых сочленений, лучезапястного сустава, локтевого и плечевого суставов. Повреждение лица: переносицы, носовых хрящей, рассечение мягких тканей в области надбровных дуг, внутренней оболочки губ и щёк, ушных раковин. Внешние причины, зависящие от комплекса внешних условий, внутренние причины, зависящие от подготовки спортсменов, состояния здоровья, переутомления.

Нокаут, его физиологическая характеристика.

Предохранительные средства: зубной протектор, маска, защищающая надбровные дуги и ушные раковины, защищающая от случайных ударов ниже пояса, специальные бинты для сохранения кисти.

Оказание первой помощи при получении отдельных травм. Оказание первой помощи при обмороке, шоке и попадании инородных тел в глаза и уши. Приёмы искусственного дыхания. Переноска и перевозка пострадавших.

Общие меры по предупреждению травм.

Основы спортивного массажа. Общее понятие о спортивном массаже. Основные приёмы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Самомассаж. Противопоказания к массажу.

2.7. Физиологические основы спортивной тренировки.

Основная задача: Ознакомить обучающихся с физиологическими основами спортивной тренировки.

Теория: Мышечная деятельность, как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержание здоровья и работоспособности. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков. Основные физиологические положения тренировки боксёров и показатели тренированности различных по возрасту и квалификации групп занимающихся.

Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов дыхания и кровообращения при выполнении различных физических упражнений. Особенности химических процессов в мышцах, понятие о кислородном долге.

Роль и значение центральной нервной системы в процессе занятий и соревнований по боксу.

Краткие сведения о восстановлении физиологических функций организма после различных по объёму и интенсивности тренировочных нагрузок.

3. Общая и специальная физическая подготовка боксёров

3.1. Общая характеристика тренировки юных спортсменов. Средства, организация и методы спортивной тренировки.

Основная задача: Познакомить обучающихся с особенностями спортивной тренировки.

Теория: Понятие о спортивной тренировке; её цель, задачи, основное содержание. Техническая, физическая, тактическая, психологическая, теоретическая тренировка, их взаимосвязь. Возрастные особенности тренировки юных спортсменов. Понятие об индивидуальном плане и графике тренировочных занятий боксёров, число занятий в неделю, физические нагрузки для различных групп обучающихся.

Мышечные движения как функция, обобщающая деятельность всех органов и систем организма. Развивающие, подготовительные, восстанавливающие и компенсаторные мышечные движения. Измерительно-тренажёрные стенды, спортивный инвентарь и приспособления.

Понятие о методах спортивной тренировки (равномерный, повторный, переменный, интервальный, игровой, соревновательный, круговой и сопряжено-компенсаторный). Структура методов спортивной тренировки (обеспечение наглядности, использование слова, целостного упражнения, расчленённого упражнения).

Понятие о формах организации занятий в спортивной тренировке. Урок как основная форма организации занятий. Подготовительная, основная, заключительная части учебно-тренировочного урока. Разминка боксёра, её значение и содержание. Самостоятельная и соревновательная форма занятий.

3.2. Физическая подготовка юных спортсменов:

- общефизическая подготовка (ОФП);
- специальная физическая подготовка (СФП).

Основная задача: Физическое развитие обучающихся.

Теория: Понятие о физической подготовке. Виды физической подготовки (ОФП и СФП). Состав физической подготовки (воспитание быстроты, силы, ловкости, гибкости, выносливости). Связь физической подготовки с другими элементами системы подготовки боксёров (технической, тактической, психологической, теоретической). Значение развития ловкости, быстроты, специальной выносливости, силы и координации движений в овладении спортивным мастерством и методы их развития.

Практика: Упражнения в равновесии, с предметами, набивными, гандбольными, теннисными мячами, с отягощениями, скакалкой, палкой, обручами, прыжки с разбега в длину и высоту. Подвижные игры.

Специальные упражнения в развитии ловкости: с партнёром во время овладения и совершенствования технических приёмов.

Специальные упражнения стоя на месте и на ходу. Упражнения на боксёрских снарядах: мешке, грушах, подвесном теннисном мяче (пунктболе), мяче на резинах (пинчболе), на лапах.

Развитие специальной выносливости.

Упражнения с партнёром во время изучения и совершенствования технических и тактических навыков в условных и вольных учебных боях.

Упражнения в заданном темпе на боксёрских снарядах и лапах.

Спортивные игры.

Бег на короткие, средние и длинные дистанции, бег интервальный и в переменном темпе, кроссы. Упражнения в силовой выносливости с соупражняющимся в борьбе в стойке, на сопротивление, с отягощениями.

4. Техничко-тактическая подготовка

4.1. Техническая подготовка.

Основная задача: Обучение технике бокса.

Теория: Понятие о технике и технической подготовке. Значение технической подготовки для роста спортивного мастерства боксёров.

Практика: Классификация боксёрских ударов и защитных действий в разных дистанциях боя. Контрудары ответные и встречные, защиты от контрударов. Ложные действия и их применение. Передвижения,

манёвренность, использование обманных действий. Выходы из угла и от канатов ринга.

4.2. Тактическая подготовка.

Основная задача: Обучение тактике бокса.

Теория: Понятие о тактике и тактической подготовке. Понятие об индивидуальной тактике.

Практика: Значение тактики в боксе. Тактика ведения боя на разных дистанциях. Подготовительные действия – подготовка, маневрирование, обманные действия и разведка боем. Наступательные действия: атаки и контратаки. Избрание защитных действий, как исходных положений для последующей контратаки. Тактика ведения боя с боксёром атакующего стиля, с сильным ударом, с высокими, низкими и подвижными боксёрами, с боксёрами контратакующего стиля. Тактика ведения боя с боксёрами разностороннего положения (левши с правой, правши с левой).

5. Правила соревнований и методики судейства

Основная задача: Знакомство с правилами соревнований по боксу.

Теория: Знакомство с основными правилами бокса. Допуск участников к соревнованиям. Возрастные и разрядные деления участников, весовые категории, порядок взвешивания. Заявка, врачебно-контрольная карточка, личные документы участника, костюм участника и взвешивание. Продолжительность боя, правильные и запрещённые удары и действия. Этика, внимание и вежливость участников. Жесты и команды рефери. Судейская коллегия, права и обязанности каждого члена судейской коллегии. За что присуждается победа. Оценка боя судьями вне ринга. Особенности правил юношеских соревнований. Заполнение судейских записок, подсчёт очков.

6. Соревновательная подготовка

Основная задача: Определение степени усвоения техники бокса и волевая подготовка обучающихся.

Практика: Учебные, условно-вольные бои. «Открытые ринги», участие в 4-6 классификационных боях.

7. Зачёты и контрольные нормативы.

Основная задача: Оценка уровня подготовки обучающихся.

Практика: Выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП.

Выявление уровня освоения основ тактической и технической подготовки учащихся. Перевод на следующий уровень подготовки. (см. ПРИЛОЖЕНИЕ 1).

Содержание образовательной программы III года обучения

1. Вводное занятие

Основная задача: Познакомить с содержанием деятельности в новом учебном году.

Теория: Цели, задачи и содержание работы секции. Правила внутреннего распорядка, требования техники безопасности и правил санитарной гигиены.

2. Теоретическая подготовка

2.1. Исторические аспекты развития бокса в России.

Основная задача: Познакомить обучающихся с историей и развитием бокса в России.

Теория: Характеристика бокса. Значение и место бокса в системе физического воспитания. Зарождение и история развития бокса в России.

Советские спортсмены в Великой Отечественной войне. Российские боксеры на международной арене.

2.2. Единая всероссийская спортивная классификация.

Основная задача: Познакомить обучающихся с Единой всероссийской спортивной классификацией (ЕВСК).

Теория: Основные сведения о ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК. Периодичность ЕВСК, задачи ЕВСК. ЕВСК и рост мастерства спортсменов.

2.3. Строение и функции организма человека.

Основная задача: Познакомить обучающихся со строением и функциями организма человека.

Теория: Основные сведения о кровообращении. Общие и специфические характеристики дыхания боксёров. Сущность обмена веществ.

2.4. Гигиенические основы режима труда и отдыха юных боксёров. Закаливание организма. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях боксом.

Основная задача: Познакомить обучающихся с гигиеническими основами режима труда и отдыха юных боксёров.

Теория: Гигиена тела. Уход за кожей, волосами, полостью рта. Режим труда, учёбы, тренировки, отдыха и сна юных боксёров. Вредные привычки.

Значение и основные правила закаливания. Общие понятия об инфекционных заболеваниях, предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях боксом.

2.5. Систематический врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий боксом. Средства и методы восстановления работоспособности боксёров.

Основная задача: Познакомить с методами восстановления работоспособности боксёров.

Теория: Основные понятия о врачебном контроле. Средства и методы врачебного контроля. Связь субъективных ощущений и объективных данных самоконтроля и врачебного контроля. Основные понятия об утомлении и переутомлении. Средства переключения деятельности, спортивный массаж, термокамеры, музыка, средства и методы психорегуляции, водные процедуры, солнечные ванны, физиотерапия.

3. Общая и специальная физическая подготовка, психологическая подготовка боксёров.

Основная задача: Знакомство обучающихся с особенностями спортивной тренировки.

Теория: Понятие о спортивной тренировке; её цель, задачи, основное содержание. Техническая, физическая, тактическая, психологическая, теоретическая тренировка, их взаимосвязь. Возрастные особенности тренировки юных спортсменов. Понятие об индивидуальном плане и графике тренировочных занятий боксёров, число занятий в неделю, физические нагрузки для различных групп обучающихся. Общая и специальная части в технической, физической, тактической, психологической, теоретической подготовке, их взаимосвязь.

Физические упражнения как основное средство спортивной тренировки.

Понятие о развивающих, компенсаторных, разминочных, восстанавливающих и соревновательных упражнениях, их специфичность и связь, зависимость функционального воздействия от спортивной подготовленности боксёров, периода, этапа тренировочного процесса.

Единство методов объяснения и показа. Повторный, интервальный, переменный, круговой, игровой, соревновательный методы выполнения упражнений.

3.1. Физическая подготовка юных спортсменов.

Основная задача: Физическая подготовка юных спортсменов к соревнованиям.

Теория: СФП как основной развивающий фактор совершенствования функциональных возможностей боксёров. Средства и методы развития силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости. Взаимосвязь физических (двигательных) качеств.

Практика: Специальные упражнения в развитии ловкости: с партнёром во время овладения и совершенствования технических приёмов. Упражнения на боксёрских снарядах: мешке, грушах, на лапах. Развитие специальной выносливости. Упражнения в заданном темпе на боксёрских снарядах и лапах. Спортивные игры.

Бег на короткие, средние и длинные дистанции, бег интервальный и в переменном темпе, кроссы. Упражнения в силовой выносливости с отягощениями.

3.2. Психологическая подготовка боксёров.

Основная задача: Психологическая подготовка юных спортсменов для успешного выступления на соревнованиях.

Теория: Воспитание воли, внимания, целеустремлённости, настойчивости и упорства, решительности и смелости, выдержки и самообладания. Общая и специальная психологическая подготовка.

4. Техничко-тактическая подготовка.

4.1. Техническая подготовка боксёров.

Основная задача: Техническая подготовка боксёров для успешного выступления на соревнованиях.

Теория: Определение понятия «техническая подготовка». Роль техники в боксе. Особенности обучения юношей технике бокса. Связь технической подготовки с другими видами подготовки боксёров. Понятие «техническая школа бокса».

4.2. Тактическая подготовка боксёров.

Основная задача: Тактическая подготовка боксёров для успешного выступления на соревнованиях.

Теория: Тактическое мышление. Виды тактики в боксе. Связь тактической подготовки с другими видами подготовки боксёров.

4.3. Периодизация подготовки боксёров.

Основная задача: Дать понятие о периодизации в подготовке боксёров.

Теория: Понятие «спортивная форма». Закономерности развития спортивной формы - основа периодизации подготовки боксёров. Фазы развития спортивной формы.

5. Инструкторская практика.

Основная задача: Приобретение опыта по инструкторской практике.

Практика: Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке. Выполнение заданий по построению и перестроению группы. Проведение разминки, комплексов упражнений по физической и технической подготовке.

6. Соревновательная подготовка и участие в соревнованиях.

Основная задача: Умение реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях соревновательного противоборства.

Практика: Участие в квалификационных соревнованиях, выполнение разрядных нормативов.

7. Зачёты и контрольные нормативы.

Основная задача: Оценка уровня подготовки обучающихся.

Практика: Выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП.

Выявление уровня освоения основ тактической и технической подготовки занимающихся. Перевод на следующий уровень подготовки. (см. ПРИЛОЖЕНИЕ 1).

Содержание образовательной программы IV года обучения

1. Вводное занятие.

Основная задача: познакомить с содержанием деятельности в новом учебном году.

Теория: Цели, задачи и содержание работы секции. Правила внутреннего распорядка, требования техники безопасности и правил санитарной гигиены.

2. Теоретическая подготовка.

2.1. Исторические аспекты развития бокса в России.

Основная задача: Познакомить обучающихся с историей и развитием бокса в России.

Теория: Характеристика бокса. Значение и место бокса в системе физического воспитания. Зарождение и история развития бокса в России.

Советские спортсмены в Великой Отечественной войне. Российские боксеры на международной арене.

2.2. Единая всероссийская спортивная классификация.

Основная задача: Познакомить обучающихся с Единой всероссийской спортивной классификацией (ЕВСК).

Теория: Основные сведения о ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК. Периодичность ЕВСК, задачи ЕВСК. ЕВСК и рост мастерства спортсменов.

2.3. Строение и функции организма человека.

Основная задача: Познакомить обучающихся со строением и функциями организма человека.

Теория: Основные сведения о кровообращении. Общие и специфические характеристики дыхания боксёров. Сущность обмена веществ.

2.4. Гигиенические основы режима труда и отдыха юных боксёров. Закаливание организма. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях боксом.

Основная задача: Познакомить обучающихся с гигиеническими основами режима труда и отдыха юных боксёров.

Теория: Гигиена тела. Уход за кожей, волосами, полостью рта. Режим труда, учёбы, тренировки, отдыха и сна юных боксёров. Вредные привычки.

Значение и основные правила закаливания. Общие понятия об инфекционных заболеваниях, предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях боксом.

2.5. Систематический врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий боксом. Средства и методы восстановления работоспособности боксёров.

Основная задача: Познакомить с методами восстановления работоспособности.

Теория: Основные понятия о врачебном контроле. Средства и методы врачебного контроля. Связь субъективных ощущений и объективных данных самоконтроля и врачебного контроля. Основные понятия об утомлении и переутомлении. Средства переключения деятельности, спортивный массаж, термокамеры, музыка, средства и методы психорегуляции, водные процедуры, солнечные ванны, физиотерапия.

3. Общая и специальная физическая подготовка, психологическая подготовка боксёров.

Основная задача: Познакомить обучающихся с особенностями спортивной тренировки.

Теория: Понятие о спортивной тренировке; её цель, задачи, основное содержание. Техническая, физическая, тактическая, психологическая,

теоретическая тренировка, их взаимосвязь. Возрастные особенности тренировки юных спортсменов. Понятие об индивидуальном плане и графике тренировочных занятий боксёров, число занятий в неделю, физические нагрузки для различных групп обучающихся. Общая и специальная части в технической, физической, тактической, психологической, теоретической подготовке, их взаимосвязь.

Физические упражнения как основное средство спортивной тренировки. Понятие о развивающих, компенсаторных, разминочных, восстанавливающих и соревновательных упражнениях, их специфичность и связь, зависимость функционального воздействия от спортивной подготовленности боксёров, периода, этапа тренировочного процесса.

Единство методов объяснения и показа. Повторный, интервальный, переменный, круговой, игровой, соревновательный методы выполнения упражнений.

3.1. Физическая подготовка спортсменов.

Основная задача: Физическая подготовка к соревнованиям.

Теория: СФП как основной развивающий фактор совершенствования функциональных возможностей боксёров. Средства и методы развития силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости. Взаимосвязь физических (двигательных) качеств.

Практика: Специальные упражнения в развитии ловкости: с партнёром во время овладения и совершенствования технических приёмов. Упражнения на боксёрских снарядах: мешке, грушах, на лапах. Развитие специальной выносливости. Упражнения в заданном темпе на боксёрских снарядах и лапах. Спортивные игры.

Бег на короткие, средние и длинные дистанции, бег интервальный и в переменном темпе, кроссы. Упражнения в силовой выносливости с отягощениями.

3.2. Психологическая подготовка боксёров.

Основная задача: Психологическая подготовка юных спортсменов для успешного выступления на соревнованиях.

Теория: Воспитание воли, внимания, целеустремлённости, настойчивости и упорства, решительности и смелости, выдержки и самообладания. Общая и специальная психологическая подготовка.

4. Техничко-тактическая подготовка.

4.1. Техническая подготовка юных боксёров.

Основная задача: Техническая подготовка юных спортсменов для успешного выступления на соревнованиях.

Теория: Определение понятия «техническая подготовка». Роль техники в боксе. Особенности обучения юношей технике бокса. Связь технической подготовки с другими видами подготовки боксёров. Понятие «техническая школа бокса».

4.2. Тактическая подготовка юных боксёров.

Основная задача: Тактическая подготовка спортсменов для успешного выступления на соревнованиях.

Теория: Тактическое мышление. Виды тактики в боксе. Связь тактической подготовки с другими видами подготовки боксёров.

4.3. Периодизация подготовки боксёров.

Основная задача: Дать понятие о периодизации в подготовке боксёров.

Теория: Понятие «спортивная форма». Закономерности развития спортивной формы - основа периодизации подготовки боксёров. Фазы развития спортивной формы.

4.4. Особенности периодов подготовки боксёров.

Основная задача: Расширить понятие о периодах подготовки боксёров.

Теория: Сущность периодизации. Подготовительный, соревновательный и переходный периоды. Варианты структуры периодов.

4.5. Учёт проделанной работы в процессе подготовки боксёров.

Основная задача: Обучить учёту проделанной работы.

Теория: Значение учёта. Виды и документы учёта. Дневник спортсмена - основной документ учёта для каждого боксёра. Структура дневника боксёра.

5. Инструкторская и судейская практика.

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. Начинаящих 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 по боксу.

Практика: Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке. Выполнение заданий по построению и перестроению группы. Проведение разминки, комплексов упражнений по физической и технической подготовке.

Судейство на внутренних соревнованиях. Выполнение обязанностей помощника секретаря соревнований по боксу.

6. Соревновательная подготовка и участие в соревнованиях.

Основная задача: Умение реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях соревновательного противоборства.

Практика: Участие в квалификационных соревнованиях, выполнение разрядных нормативов.

7. Зачёты и контрольные нормативы.

Основная задача: Оценка уровня подготовки обучающихся.

Практика: Выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП. Выявление уровня освоения основ тактической и технической подготовки занимающихся. Перевод на следующий уровень подготовки. (см. ПРИЛОЖЕНИЕ 2).

Содержание образовательной программы V года обучения

1. Вводное занятие.

Основная задача: ознакомление с содержанием работы в новом учебном году.

Теория: Цели, задачи и содержание работы секции. Правила внутреннего распорядка, требования техники безопасности и правил санитарной гигиены.

2. Теоретическая подготовка.

2.1. Исторические аспекты развития бокса в России.

Основная задача: Познакомить обучающихся с историей и развитием бокса в России.

Теория: Характеристика бокса. Значение и место бокса в системе физического воспитания. Зарождение и история развития бокса в России.

Советские спортсмены в Великой Отечественной войне. Российские боксеры на международной арене.

2.2. Единая всероссийская спортивная классификация.

Основная задача: Познакомить обучающихся с Единой всероссийской спортивной классификацией (ЕВСК).

Теория: Основные сведения о ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК. Периодичность ЕВСК, задачи ЕВСК. ЕВСК и рост мастерства спортсменов.

2.3. Строение и функции организма человека.

Основная задача: Познакомить обучающихся со строением и функциями организма человека.

Теория: Основные сведения о кровообращении. Общие и специфические характеристики дыхания боксёров. Сущность обмена веществ.

2.4. Гигиенические основы режима труда и отдыха юных боксёров. Закаливание организма. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях боксом.

Основная задача: Познакомить обучающихся с гигиеническими основами режима труда и отдыха юных боксёров.

Теория: Гигиена тела. Уход за кожей, волосами, полостью рта. Режим труда, учёбы, тренировки, отдыха и сна юных боксёров. Вредные привычки.

Значение и основные правила закаливания. Общие понятия об инфекционных заболеваниях, предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях боксом.

2.5. Систематический врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий боксом. Средства и методы восстановления работоспособности боксёров.

Основная задача: Обучить самоконтролю в процессе занятий и ознакомить со средствами и методами восстановления работоспособности боксёров.

Теория: Основные понятия о врачебном контроле. Средства и методы врачебного контроля. Связь субъективных ощущений и объективных данных самоконтроля и врачебного контроля. Основные понятия об утомлении и переутомлении. Средства переключения деятельности, спортивный массаж, термокамеры, музыка, средства и методы психорегуляции, водные процедуры, солнечные ванны, физиотерапия.

2.6 Сущность и назначение планирования, его виды.

Основная задача: Познакомить с видами планирования.

Теория: Понятие планирования. Многолетнее планирование тренировки. Годовой план, его содержание и методика составления. Планирование тренировки на день, неделю, месяц. Учебно-тренировочный урок.

2.7. Анализ соревновательной деятельности боксёров.

Основная задача: Научить обучающихся анализу соревновательной деятельности.

Теория: Разбор боёв основных соперников и установки боксёрам и секундантам перед соревнованиями.

3. Общая и специальная физическая подготовка, психологическая подготовка боксёров.

Основная задача: Расширить знания обучающихся об особенностях спортивной тренировки.

Теория: Понятие о спортивной тренировке; её цель, задачи, основное содержание. Техническая, физическая, тактическая, психологическая, теоретическая тренировка, их взаимосвязь. Возрастные особенности тренировки юных спортсменов. Понятие об индивидуальном плане и графике тренировочных занятий боксёров, число занятий в неделю, физические нагрузки для различных групп обучающихся. Общая и специальная части в технической, физической, тактической, психологической, теоретической подготовке, их взаимосвязь.

Физические упражнения как основное средство спортивной тренировки. Понятие о развивающих, компенсаторных, разминочных, восстанавливающих и соревновательных упражнениях, их специфичность и связь, зависимость функционального воздействия от спортивной подготовленности боксёров, периода, этапа тренировочного процесса.

Единство методов объяснения и показа. Повторный, интервальный, переменный, круговой, игровой, соревновательный методы выполнения упражнений.

3.1. Физическая подготовка спортсменов.

Основная задача: Совершенствование физической подготовки.

Теория: СФП как основной развивающий фактор совершенствования функциональных возможностей боксёров. Средства и методы развития силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости. Взаимосвязь физических (двигательных) качеств.

Практика: Специальные упражнения в развитии ловкости: с партнёром во время овладения и совершенствования технических приёмов. .

Упражнения на боксёрских снарядах: мешке, грушах, на лапах. Развитие специальной выносливости. Упражнения в заданном темпе на боксёрских снарядах и лапах. Спортивные игры.

Бег на короткие, средние и длинные дистанции, бег интервальный и в переменном темпе, кроссы. Упражнения в силовой выносливости с отягощениями.

3.2. Психологическая подготовка боксёров.

Основная задача: Совершенствование психологической подготовки.

Теория: Воспитание воли, внимания, целеустремлённости, настойчивости и упорства, решительности и смелости, выдержки и самообладания. Общая и специальная психологическая подготовка.

4. Тактико-техническая подготовка.

4.1. Техническая подготовка юных боксёров.

Основная задача: Совершенствование технической подготовки.

Теория: Определение понятия «техническая подготовка». Роль техники в боксе. Особенности обучения юношей технике бокса. Связь технической подготовки с другими видами подготовки боксёров. Понятие «техническая школа бокса».

4.2. Тактическая подготовка боксёров.

Основная задача: Совершенствование тактической подготовки

Теория: Тактическое мышление. Виды тактики в боксе. Связь тактической подготовки с другими видами подготовки боксёров.

4.3. Периодизация подготовки боксёров.

Основная задача: Познакомить с закономерностями развития спортивной формы.

Теория: Понятие «спортивная форма». Закономерности развития спортивной формы - основа периодизации подготовки боксёров. Фазы развития спортивной формы.

4.4. Особенности периодов подготовки боксёров.

Основная задача: Ознакомить с сущностью периодизации.

Теория: Сущность периодизации. Подготовительный, соревновательный и переходный периоды. Варианты структуры периодов.

4.5. Особенности периодов подготовки боксёров.

Основная задача: Закрепление навыков учёта.

Теория: Значение учёта. Виды и документы учёта. Дневник спортсмена - основной документ учёта для каждого боксёра. Структура дневника боксёра.

5. Инструкторская и судейская практика.

Практика: Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке. Выполнение заданий по построению и перестроению группы. Проведение разминки, комплексов упражнений по физической и технической подготовке.

Судейство на внутренних соревнованиях. Выполнение обязанностей помощника секретаря соревнований по боксу.

6. Соревновательная подготовка и участие в соревнованиях.

Основная задача: Умение реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях соревновательного противоборства.

Практика: Участие в квалификационных соревнованиях, выполнение разрядных нормативов.

7. Зачёты и контрольные нормативы.

Основная задача: Оценка уровня подготовки обучающихся.

Практика: Выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП. Выявление уровня освоения основ тактической и технической подготовки занимающихся. Перевод на следующий уровень подготовки. (см. ПРИЛОЖЕНИЕ 2).

Результатом освоения программы является воспитание высококвалифицированных боксеров.

Результатом освоения образовательной программы является (Таблица № 7):

Таблица № 7

Предметная область	Уровень освоения Программы
	Углубленный (УГ)
	Результат
Теоретические основы физической культуры	Знание истории развития избранного вида спорта; Знание основ философии и психологии спортивных единоборств; Знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе; Знание основ спортивной подготовки и тренировочного процесса; Знание основ законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; <u>федеральные стандарты</u> спортивной подготовки по избранным видам спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние); Знание об уголовной, административной и дисциплинарной ответственности за неправомерное использование навыков приемов борьбы, в том числе за превышение пределов необходимой обороны; Знание необходимых сведений о строении и функциях организма человека; Гигиенические знания, умения и навыки; Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни; Основы спортивного питания;

	Знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке; Знание требований техники безопасности при занятиях избранным видом спорта
Общая физическая подготовка (ОФП)	Освоение комплексов физических упражнений; Развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и базирующихся на них способностях и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта; Укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).
Технико-тактическая подготовка и психологическая подготовка	освоение основ технических и тактических действий по избранному виду спорта; - овладение необходимым уровнем автоматизированного реагирования на действия соперника; - освоение различных алгоритмов технико-тактических действий; - приобретение навыков анализа спортивного мастерства соперников; - умение адаптироваться к тренировочной (в том числе, соревновательной) деятельности; - умение преодолевать предсоревновательные и соревновательные факторы, воздействующие на психологическое состояние спортсмена; - умение концентрировать внимание в ходе поединка.
Основы профессионального самоопределения	Формирование социально-значимых качеств личности; Развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде; Развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии; Приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся.
Вид спорта	Повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности; Овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта; Приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях; Развитие специальных физических (двигательных) и психологических качеств; Повышение уровня функциональной подготовленности; Освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок; Выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

Судейская подготовка	Освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике; Знание этики поведения спортивных судей; Освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории «Юный спортивный судья»
Различные виды спорта и подвижные игры	Умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами различных иных видов спорта и подвижных игр; Умение развивать физические качества по избранному виду спорта «Бокс» средствами других видов спорта и подвижных игр; Умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений; Приобретение навыков сохранения собственной физической формы.
Развитие творческого мышления	Развитие изобретательности и логического мышления; Развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи; Развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.

МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Тренировочный этап характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работы в избранном виде спорта. В этом случае средства тренировки имеют сходство по форме и характеру выполнения с

основными упражнениями. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической, технической и тактической подготовки. Тренировочный процесс приобретает черты углубленной спортивной специализации.

На данном этапе в большей степени увеличивается объем средств скоростно-силовой подготовки и специальной выносливости. Развивать скоростно-силовые качества различных мышечных групп целесообразно путем локального воздействия, т.е. применяя в тренировочном процессе специально подобранные комплексы или тренажерные устройства. Последние позволяют моделировать необходимые сочетания режимов работы мышц в условиях сопряженного развития физических качеств и совершенствования спортивной техники. Кроме того, упражнения на тренажерах дают возможность целенаправленно воздействовать на отдельные мышцы и мышечные группы.

Обучение и совершенствование техники бокса. При планировании учебных занятий необходимо соблюдать принцип концентрированного распределения материала, так как длительные перерывы в занятиях нежелательны. При обучении следует учитывать, что темпы овладения отдельными элементами двигательных действий неодинаковы. Больше времени следует отводить на разучивание тех элементов целостного действия, которые выполняются труднее. Приступая к освоению нового материала, необходимо знать, какие основные ошибки могут появиться в обучении и как их исправлять.

Годовой календарный учебный график

Годовой календарный учебный график Муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» (далее МАОУ ДО ДЮСШ) является документом, регламентирующим организацию образовательного процесса в учреждении.

Нормативно-правовую базу календарного учебного графика ДЮСШ составляют:

Конвенция о правах ребенка.

Федеральный закон РФ от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

Федеральный закон «О физической культуре и спорте РФ» от 16.11.2007г. № 329-ФЗ

Федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» от 24.07.1998г. в редакции от 03.06.2009 № 118-ФЗ.

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 09 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Постановление Главного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПин 2.4.3648.20 «Санитарно-эпидемиологические

требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2018 г. № 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам».

Устав Муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа».

Лицензия на осуществление образовательной деятельности от 27 апреля 2015 года № 139.

Годовой календарный учебный график рассматривается на заседании Педагогического совета и утверждается приказом директора МАОУ ДО ДЮСШ. Изменения в годовой календарный учебный график вносятся приказом директора МАОУ ДО ДЮСШ по согласованию с Педагогическим советом учреждения.

Контроль для оценки общей, специальной физической и технико-тактической подготовленности учащихся осуществляется дважды в год: в сентябре и в мае-июле. В каникулярное время в рамках учебных часов проводятся воспитательные мероприятия: соревнования, праздники, спортивно-оздоровительные лагеря.

Формирование групп ведется со 2 по 15 октября, дополнительный набор с 1 по 15 января.

Время проведения занятий может быть изменено при наличии объективных причин. Место проведения занятий регламентируется лицензией МАОУ ДО ДЮСШ на осуществление образовательной деятельности.

Продолжительность занятий определяется в академических часах: 1 час равен 40 минутам. Между занятиями проводятся обязательные 10 минутные перерывы. Занятия на местности могут проводиться без перерыва (при наличии релаксационных пауз).

	1 полугодие	Зимние праздники	2 полугодие	Летние каникулы	Всего в год (часов)
Учебно-тренировочные группы 1-5 года обучения, по программе «Бокс»	01-09.-31.12	01.01.-08.01	08.01.-15.07	16.07-30.08	336

Спортивно-массовые мероприятия и спортивные соревнования проводятся согласно утвержденному календарному плану спортивно-массовых мероприятий на текущий учебный год.

В теоретических занятиях учащиеся получают знания по анатомии, физиологии и психологии, гигиене и врачебному контролю, методике обучения и тренировки в объеме, необходимом спортсменам – боксерам.

Практические занятия состоят из следующих разделов: общая и специальная физическая подготовка; изучение и тактики бокса; выполнение

конкретных нормативов для учебно-тренировочных групп (которые могут быть изменены индивидуально). На каждый из видов подготовки отводится определенное количество часов.

Весь процесс учебной и тренировочной работы носит воспитательный характер и решает задачи воспитания учащихся в духе нравственности, любви и преданности Родине. Тренеры воспитывают у ребят трудолюбие, сознательную дисциплину и организованность, сильную волю и твердый характер.

В решении этих задач большое значение имеет четкая организация всего учебно-тренировочного процесса: своевременное начало и качественное проведение занятий, строгое выполнение установленного порядка и правил проведения тренировок и соревнований, личный положительный пример тренера, высокая требовательность к себе и спортсменам, постоянная забота о занимающихся.

Спортивная тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма

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

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

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

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок спортсмены должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

Высокое качество учебно-тренировочного процесса обеспечивается умелым применением подводящих и подготовительных упражнений, расчлененного и целостного методов обучения, интенсивных методов обучения (проблемное и программированное обучение, метод сопряженного обучения и развития двигательных качеств, круговая тренировка и др.).

В 11-14 лет техническое и технико-тактическое обучение и совершенствование наиболее тесно переплетаются с развитием координационных способностей. В соответствии с дидактическими принципами (последовательность и индивидуализация) тренер-преподаватель должен приучить детей к тому, чтобы они выполняли задания на технику или тактику прежде всего правильно (т.е. адекватно и точно).

Сила							+	+		+	+
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности									+	+	+
Гибкость	+	+	+	+		+	+				
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+	+	+	+	+	+	+			

3. Необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечивать гигиену быта, организацию врачебно-педагогического контроля, в соответствии с подготовленностью учащихся и их физическим развитием.

4. Основой успеха в боксе является приобретение умения и навыков, всестороннее развитие физических качеств, совершенствование функциональных возможностей организма.

5. С возрастом и подготовленностью постепенно уменьшается объём ОФП и возрастает объём специальной подготовки. Из года в год увеличивается рост общего объёма тренировочной нагрузки.

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

Система спортивной тренировки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок юные спортсмены должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшать морально-волевые качества.

1. Увеличение недельной учебно-тренировочной нагрузки и перевод учащихся в следующие группы обучения обуславливаются стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов.

2. Возраст учащихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в учебные группы. Допускается превышение указанного возраста не более чем на два года.

Особенности методики обучения в учебно-тренировочных группах

Основная цель тренировки: углублённое овладение технико-тактическим арсеналом бокса.

Основные задачи: укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков; улучшение скоростно-силовой подготовки спортсменов с учётом формирования основных навыков, присущих избранному виду спорта; создание интереса к избранному виду спорта; воспитание быстроты движений в упражнениях, не требующих проявления большой силы; обучение и совершенствование техники; постепенное подведение спортсмена к более высокому уровню тренировочных нагрузок; постепенное подведение к соревновательной борьбе путём применения средств, необходимых для волевой подготовки спортсмена.

Основные средства тренировки: общеразвивающие упражнения; комплексы специально подготовленных упражнений; всевозможные прыжки и прыжковые упражнения; комплексы специальных упражнений из арсенала бокса; упражнения со штангой; подвижные и спортивные игры; упражнения локального воздействия (на тренировочных устройствах и тренажёрах); изометрические упражнения.

Методы выполнения упражнений: повторный; переменный; повторно-переменный; круговой; игровой; контрольный; соревновательный.

Основные направления тренировки. Этап углублённой спортивной подготовки является базовым для окончательного выбора будущей специализации. Поэтому физическая подготовка на этом этапе становится более целенаправленной. Учебно-тренировочный этап характеризуется неуклонным повышением объёма и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой в избранном виде спорта. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической, технической и тактической подготовки. Тренировочный процесс приобретает черты углублённой спортивной специализации.

Специальная подготовка в боксе должна проводиться постепенно. В возрасте 14-17 лет спортсмену нужно чаще выступать в контрольных прикидках и соревнованиях.

На данном этапе в большей степени увеличивается объём средств скоростно-силовой подготовки и специальной выносливости.

Обучение и совершенствование техники бокса. При обучении следует учитывать, что темпы овладения отдельными элементами двигательных действий неодинаковы. Больше времени следует отводить на разучивание тех элементов целостного действия, которые выполняются труднее. Приступая к освоению нового материала, необходимо знать, какие основные ошибки могут появиться в обучении и как их исправлять.

Методика контроля. Как и на всех этапах подготовки, контроль должен быть комплексным. Система контроля на учебно-тренировочном этапе должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки юных спортсменов. Она включает основные виды контроля: текущий, этапный и в условиях соревнований.

Педагогический контроль применяется для текущего, этапного и соревновательного контроля. Определяется эффективность технической, физической, тактической и интегральной подготовленности юных боксёров.

Проводятся педагогические наблюдения, контрольно-педагогические испытания, на основе контрольно-переводных нормативов и обязательных программ.

Медицинский контроль применяется для профилактики заболеваний и лечения спортсменов.

Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности юного спортсмена, календаря соревнований, выполнения разрядных требований.

Основной задачей соревновательной практики следует считать умение реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в

сложных условиях соревновательного противоборства. Совершенствование соревновательного опыта и психологической подготовленности юного боксёра.

В соревновательном периоде основная задача- участие в подводящих, контрольных и основных соревнованиях. Успешный результат в соревнованиях обеспечивается стабильно высоким уровнем общей и специальной подготовленности учащихся, поэтому соотношение средств подготовки должно адекватно соответствовать значимости соревнования.

Воспитательная работа и психологическая подготовка

Занятия боксом предъявляют чрезвычайно высокие требования к психике спортсмена. Поединок на ринге отличается высоким темпом, быстротой действий спортсменов в условиях мгновенной смены боевых ситуаций, умением наносить сильные удары и эффективно защищаться. Необходимо выдерживать огромные нагрузки и противостоять утомлению, регулирование веса - всё это требует от боксёра высокого уровня развития волевых качеств. В обстановке напряжённой спортивной борьбы добивается победы тот, кто обладает более высокими волевыми или как еще говорят «бойцовскими» качествами. Все действия боксёра связаны с преодолением трудностей в тренировках и соревнованиях, в процессе которых проявляются те или иные волевые качества: решительность и смелость, инициативность, стойкость, самообладание и выдержка, дисциплинированность, настойчивость и упорство.

Вопрос о развитии умения мобилизоваться и управлять своим эмоциональным состоянием, приобретает особое значение во время выступлений в состязаниях и подготовки к ним. Поэтому спортсмену выделяют наибольшее внимание совершенствованию воли в предсоревновательный период тренировки.

Методика формирования и совершенствования волевых качеств основана на постепенном увеличении уровня трудностей, которые должны преодолеваются спортсменами в период подготовки и выступлений в соревнованиях. Трудности принято подразделять на объективные и субъективные. К объективным относятся: вызванные непосредственно поединком; связанные с особенностями и условиями проведения соревнований; соблюдения спортивного режима; возникшие во время тренировки.

Субъективные трудности - это отрицательные эмоциональные состояния спортсмена, снижающие его работоспособность. Они обусловлены особенностями личности индивидуума. Это всевозможные опасения, страхи, боязнь, возникающие перед соревнованиями, повышенная возбудимость перед выступлениями, обострённая мнительность, смущение от присутствия зрителей, чрезмерная самоуспокоенность и др.

Самовоспитание воли является одной из существенных сторон волевой подготовки. Самовоспитание воли должно стать составной частью всего процесса обучения и совершенствования спортсмена.

Саморегуляция, как самостоятельное, без посторонней помощи управление человека самим собой, одна из важнейших характеристик личности. Специализированным психическим процессом, осуществляющим саморегуляцию, является воля. Саморегуляция эмоциональных состояний, т.е. самостоятельное управление своим эмоциональным возбуждением является важной практической областью самовоспитания.

Спортсменам рекомендуются следующие приёмы самовоспитания воли:

- самоанализ и самооценка своих действий и поступков;
- самоубеждение и самовнушение в возможности достижения поставленной цели;
- постоянный самоконтроль над своими чувствами и настроениями на тренировках и соревнованиях;
- стремление неотступно и точно выполнять свои планы и задания тренера на всех тренировках и соревнованиях;
- строгое соблюдение режима в быту и занятиях спортом;
- использование самоприказов в особо трудных спортивных ситуациях;
- обязательный мысленный настрой себя на предстоящее соревнование, условия его проведения и особенности своих соперников.

Специальная психологическая подготовка

Специальная психологическая подготовка в основном направлена на регуляцию состояния тревожности, которое испытывает боксёр перед соревновательным боем.

Признаки тревожности перед боем делят на две основные группы: соматической и когнитивной тревожности.

Признаки соматической тревожности:

- ощущение сердцебиения;
- сухость во рту;
- частая зевота;
- неприятные ощущения в желудке, жидкий стул, частые позывы к мочеиспусканию;
- влажные ладони и ступни;
- изменение голоса;
- дрожание мышц, пальцев рук (тремор);
- покраснение кожи, особенно лица (вазомоторика);
- ощущение утомления уже в начале разминки.

Соматическая тревожность не очень страшна для боксёра и часто снимается хорошей разминкой.

Признаки когнитивной тревожности:

- заметная раздражительность по любому поводу, проявляющаяся за один - два дня до турнира;

- бессонница, появление в сновидениях сюжетов, связанных с потерей чего-то, сожалением, невыполненным делом;
- ощущение неполного отдыха после сна нередко «тупая» головная боль;
- мысли постоянно «перескакивают» с одного объекта на другой;
- любимая, привычная спортсмену, музыка на этот раз не производит никакого впечатления;
- раздражительность в ответ на «ненужные приставания» окружающих, даже близких друзей;
- спонтанная смена чрезмерной говорливости молчаливостью;
- спортсмен невнимательно, рассеянно выслушивает наставления тренера перед стартом.

Когнитивная тревожность, т.е. та, которая связана с переработкой информации и решением тактических задач. При таком перенапряжении снижается работоспособность, отсутствует твёрдая установка на успех.

Программы воздействия на когнитивную (умственную) сферу:

- средства целеполагания: постановка целей, при которых спортсмен ориентируется на преодоление прогнозируемых психических барьеров;
- организация направленности мыслей в нужное русло, отвлечение сознания от стресс-факторов: мысленное повторение технических приёмов, безотносительно к модели предстоящего боя;
- аутотренинг как регуляция, которая связана с формированием готовности к единоборству не вообще, а с конкретным соперником.

Программы воздействия на физиолого-соматический компонент спортсмена, когда не только регулируется соматическая напряжённость, но и создаётся необходимое состояние готовности к соревновательной деятельности:

- варианты психомышечной тренировки, по А.В.Алексееву (1997);
- самоконтроль за состоянием мимических мышц;
- самоконтроль дыхания.

Средства и методы психологической подготовки

По направленности воздействия средства психологической подготовки можно подразделить на:

- 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.

К методам психологической подготовки в большей мере относятся методы словесного воздействия (вербальные, образные, вербально-образные).

К основным средствам вербального воздействия на психическое состояние юных спортсменов относятся:

1. Создание психических внутренних опор. Эффективен этот метод при необходимости создать определённую уверенность в собственных силах при сочетании таких индивидуальных свойств, как сенситивность, неуравновешенность, эмоциональная реактивность, тревожность. Этот метод основывается на создании и формировании уверенности в том, что у юного спортсмена есть выраженные сильные элементы подготовленности (сила, скорость, «коронный удар» и т.д.).

2. Рационализация - универсальный метод, применяемый практически к любым спортсменам и на всех этапах подготовки. Этот метод наиболее эффективен в микроциклах с экзаменационными испытаниями, контрольными спаррингами и в условиях соревнований. Заключается этот метод вербального воздействия в рациональном объяснении тренером юному спортсмену некоторых механизмов возникновения неблагоприятных состояний в период, предшествующий какому-то спортивному испытанию.

3. Сублимация представляет собой искусственное вытеснение одного настроения другим, в большей мере это «работает» при смене задачи тренировки или поединка. Особенно остро нуждаются в таком воздействии спортсмены с неуравновешенной нервной системой, мнительные, впечатлительные, не очень уверенные в своих силах.

4. Дезактуализация - искусственное занижение силы соперника, с которым решаются задачи тренировочного занятия или встречаются на соревнованиях. Различают прямую дезактуализацию, когда юному спортсмену показывают слабые стороны подготовленности соперника, и косвенную дезактуализацию, когда подчёркиваются и выделяются сильные стороны юного спортсмена, которые косвенно подтверждают относительную «слабость» соперника. Наиболее эффективен этот метод по отношению к юным спортсменам со слабой и подвижной нервной системой.

Развитие волевых качеств боксёра

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

Одно из важнейших качеств – настойчивость. 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 «спуртовую» работу на снарядах.

Для развития инициативности в условном бою рекомендуется требовать, чтобы боксёры вели атакующий бой, прибегали к вызовам на удары и к контратакам и т.д. Полезно использовать вольные бои с различными партнёрами по манере ведения боя. Боксёры должны быть активными, применять множество ложных действий, развивать атаки, контратаки, не переходя к грубому обмену ударами и др.

Целеустремлённость можно воспитывать при условии, что спортсмен проявляет глубокий интерес к боксу как искусству и личную заинтересованность в спортивных достижениях. Надо добиваться того, чтобы боксёр относился к тренировочным заданиям не как к обязанности, а рассматривал их как источник творческих действий.

Для развития выдержки надо постоянно вырабатывать у боксёров умение стойко переносить в боях болевые ощущения, преодолевать неприятные чувства, появляющиеся при максимальных нагрузках и утомлении, при сгонке веса.

Уверенность в силах появляется в результате формирования совершенной техники, тактики и высокого уровня физической подготовленности.

Поражение не должно вызывать у спортсмена большого разочарования, его нужно убедить в том, что если бы он не допустил некоторых ошибок в бою, то, несомненно, победил бы.

Самообладание – это способность не теряться в трудных и неожиданных ситуациях, управлять своим поведением. Проявлению данной способности помогает наличие плана действий, учёт возможных вариантов развития событий, знание закономерностей спорта.

Стойкость боксёра проявляется в том, насколько он способен выдерживать трудности в ходе занятий данным видом спорта, не сдаваясь, продолжать следовать избранным путём.

Примерами заданий, направленных на совершенствование волевых способностей, может являться введение дополнительных трудностей и помех в тренировке.

Секундирование - форма вербальных (словесных) воздействий тренера на своего ученика в экстремальных условиях подготовки к бою и в перерывах самого боя. Нигде не играет такой роли принцип индивидуального подхода, как при секундировании. Секундирование обычно начинается за 20-30 минут до начала боя. Процедура секундирования включает в себя следующие компоненты:

- информация о сопернике;
- анализ опыта удачной и, в меньшей степени, неудачной борьбы с данным соперником в сравнении с сегодняшним состоянием самого спортсмена и соперника;
- анализ физического и психического состояния спортсмена с выделением всех нюансов состояния в предстоящем поединке;
- рекомендации по наиболее подходящим средствам противодействия данному сопернику;
- обсуждение наиболее вероятного течения поединка и тактики поведения при тех или иных вероятных его изменениях;
- формирование эмоционально окрашенного отношения к сопернику и к предстоящему поединку;
- внушение отношения к предстоящему поединку как таковому, который должен, безусловно, завершиться успешно;

- формирование состояния психической готовности к поединку.

При секундировании во время перерыва важными становятся задачи изменить психическое состояние спортсмена, а если оно отвечает поставленным задачам, надо создать условия, чтобы оно не ухудшилось в последующем. Важно подсказать спортсмену, какие тактические задачи он решал успешно, а какие требуют коррекции, какие замыслы соперника пока распознать не удалось. Необходим хладнокровный анализ допущенных ошибок с указанием реальных путей исправления ситуации.

Самое главное: спортсмену необходимо внушить, что всё-таки, в целом, он действовал неплохо, но необходимы те или иные конкретные коррекции, которые ведут к реальному результату.

Специфика средств секундирования определяется громадным числом субъективных и объективных факторов. Личность тренера здесь является едва ли не главным фактором. Главное - его искренность, убежденность в своих словах.

И ещё один фактор - психическое состояние самого тренера. перевозбуждённый тренер, с трясущимися руками и охрипшим голосом, - не лучший секундант. Но здесь всё же лучше самому тренеру овладеть приёмами психической саморегуляции, потому что никто не заменит личного тренера.

Инструкторская и судейская практика

Бокс как спортивная дисциплина представляет собой систематизированный курс теории и практики, базирующийся на научных основах физического воспитания. Инструкторская и судейская практика являются продолжением учебно-тренировочного процесса боксёров, способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе бокса.

Инструкторская практика. В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения боксу. Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда боксёры имеют уже необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки.

Рекомендуется участие инструктора в качестве секунданта у боксёра-новичка на соревнованиях типа «открытый ринг».

Судейская практика даёт возможность боксёрам получить квалификацию судьи по боксу. Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах); судейскую практику спортсмены получают на официальных соревнованиях типа «открытый ринг».

СИСТЕМА ОТСЛЕЖИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ

Критериями оценки эффективности деятельности секции является:

I. Продуктивность осуществляемой деятельности;

II. Удовлетворённость участников деятельности процессом и результатами деятельности.

I. Оценка продуктивности осуществляемой деятельности происходит по ходу тренировочного процесса и по спортивным результатам обучающихся.

Для выявления различных отклонений от запланированного хода подготовки юных спортсменов и для более эффективного построения и планирования тренировки, осуществляется контроль за тренировочным процессом, который предусматривает:

1. Учёт и оценку тренировочных нагрузок (получение сведений о реальном ходе тренировочного процесса)

2. Контроль за тренированностью боксёра (получение сведений о состоянии боксёров - контроль изменения состояния спортсменов и их тренированности, наблюдение за спортивными результатами и их поведением на соревнованиях).

1. Учёт и оценка тренировочных нагрузок

Тренировочная нагрузка - величина воздействия физических упражнений на спортсмена. В ходе контроля оценивается внешняя и внутренняя сторона нагрузки. Оцениваемые параметры тренировочной нагрузки объём и интенсивность (Таблица 8).

Таблица 8

Оценка параметров тренировочной нагрузки

Нагрузка	Оцениваемые параметры; их выражение	Формы контроля
Внешняя - выражается во внешних характеристиках выполняемой физической работы.	<u>Объём:</u> - суммарное время выполнения физических упражнений; - количество упражнений; - число повторений и т.п; - время выполнения нагрузки; <u>Интенсивность:</u> - скорость и темп выполнения движений.	- <i>наблюдение</i> - <i>наблюдение;</i> - <i>определение удельного веса наиболее интенсивных упражнений в общем объёме нагрузки.</i>
Внутренняя – характеризуется величиной <i>физиологических,</i>	<u>Объём:</u> - суммарная энергетическая (в калориях) или пульсовая (количество ударов в 1 мин.)	- <i>анализ карты</i> <i>самоконтроля;</i> - <i>измерение пульса;</i> - <i>подсчёт суммарной</i>

биохимических, психологических и других функциональных сдвигов в организме, вызванных воздействием внешней нагрузки.	стоимость физических упражнений; <u>Интенсивность:</u> - частота сердечных сокращений (ЧСС); - затрата энергии в единицу времени;	ЧСС - подсчёт средней ЧСС за тренировку
Психическая – величина воздействия физических упражнений на психические процессы и состояние спортсмена.	<u>Психические процессы</u> <u>Психическое состояние:</u> - уровень психической напряжённости; - адаптация к психическому стрессу	- <i>наблюдение</i> во время вольных боёв и спаррингов;

Оценить интенсивность тренировочного занятия можно по таблице «Шкала интенсивности тренировочных упражнений». Суть её состоит в том, что интенсивность отдельных упражнений оценивается в баллах от 1 до 10 в зависимости от величины и диапазона колебаний ЧСС.

Особенности выполнения упражнений нелегко оценивать с высокой точностью. Поэтому в таблице выделены только те из них, за которыми сравнительно легко наблюдать и которые приводят к заметному увеличению ЧСС. Это темп и скорость, методы выполнения, величина отягощений и т.п. Например, при работе на боксёрском мешке существенное изменение темпа легко заметно и служит хорошим ориентиром при оценке интенсивности данного упражнения (Таблица 9).

Шкала интенсивности тренировочных упражнений

Наименование	Особенности выполнения	ЧСС уд/мин	Интенсивность (в баллах)
1	2	3	4
Бег, прыжки со скакалкой Упражнения с отягощениями	Спокойный темп, без ускорений Небольшой вес, скорость и частота движений не выше средней	135-145	1
Бег, имитационные с отягощениями (включая имитационные) Футбол	Средний темп, допустимы кратковременные ускорения Высокая скорость и частота движений с отягощениями разного веса Средний темп	146-155	2
Баскетбол Прыжки со скакалкой Бой с тенью Упражнения на насыпной	Средний темп Высокий темп, ускорения, двойные обороты Средний темп, возможны	156-165	3

и пневматической груше	кратковременные ускорения Темп не выше среднего		
Футбол Упражнения на настенной подушке и мешке	Высокий темп, соревновательный метод Средний темп с ускорениями	166-175	4
Баскетбол Упражнения на мешке С партнёром	Максимальный темп, соревновательный или интервальный метод Высокий темп, соревновательный метод Высокий темп Совершенствование техники, средний, иногда высокий темп	176-185	5
Бег Упражнения на лапах	Дистанция 1000-3000 м, соревновательный метод (сдача контрольных нормативов) Средний и высокий темп	186-190	6
Условный бой	Средний и высокий темп	191-195	7
Вольный бой	Средний и высокий темп	195-200	8
Спарринг	Средний и высокий темп	195-210	9
Соревновательный бой		Свыше 200	10

Учёт тренировочных нагрузок

Регистрировать тренировочные нагрузки следует по преимуществу в основной части занятия, не учитывая нагрузку разминки и заключительной части занятия, т.к. эта нагрузка незначительно сказывается на суммарной ЧСС и снижает среднюю ЧСС за тренировку.

Учёт объёма и интенсивности нагрузок удобно вести в форме карты самоконтроля спортсмена. Обучающемуся необходимо знать форму записи тренировочных нагрузок, способы подведения итогов и анализа их. (Приложение 4).

Умелый анализ карты спортсмена принесёт большую пользу тренеру и спортсмену в определении оптимальных нагрузок на разных этапах подготовки, поможет найти более высокие темпы развития общих и специальных физических качеств, более полно изучить индивидуальные особенности спортсменов и точнее спланировать тренировку.

Только регулируя объём и интенсивность нагрузок, количество тренировок и соревнований можно принимать верные решения по дальнейшему планированию тренировок.

Контроль за тренированностью боксёров

Тренированность - состояние, характеризующее подготовленность спортсменов к выполнению специфической двигательной деятельности. Показатели тренированности:

- 1) Педагогические;

2) Медико-биологические;

3) Психологические.

Указанные показатели тренированности следует рассматривать не изолированно друг от друга, их следует оценивать комплексно, в тесной связи друг с другом (Таблица 9).

Таблица 9

Оценка уровня подготовленности боксёров

Оцениваемые показатели подготовки	Характеристика показателей тренированности	Формы контроля
Общая и специальная физическая подготовленность	- <u>основные физические качества</u> (сила, быстрота, ловкость, выносливость).	- <i>Контрольные упражнения по тестированию</i> уровня общей и специальной физической подготовленности (в начале и в конце учебного года); - <i>Контрольные упражнения</i> в виде условного боя; - <i>Контрольные нормативы</i> по общей физической подготовке (приложение 3) • для групп начальной подготовки, • для учебно-тренировочных групп; - <i>Шкала для субъективной оценки</i> тяжести физической нагрузки
Скоростно-силовая подготовленность	- <u>скоростно-силовые способности</u> - <u>специализированные восприятия</u> (чувство дистанции и т.д.); - <u>специфические двигательные действия</u> (быстрота и сила удара, точность его и т.п.)	- <i>Самоконтроль спортсменов</i> (карта самоконтроля спортсмена) (приложение 4) - <i>Анализ достоинств и недостатков боксёров</i> , проявляющиеся в уровне развития специфических качеств - точности, быстроты и силы ударов, выносливости и в ряде других показателей.
Технико-тактическая подготовленность	- <u>техническая подготовка</u> - <u>тактическая подготовка</u>	- <i>Контрольно педагогические испытания</i> , на основе переводных нормативов по технико-тактической подготовке (приложение 3); - <i>Педагогические наблюдения</i> за действиями на тренировках и соревнованиях; - <i>Контроль за спортивными результатами</i> ; - <i>Контрольные упражнения</i> в виде условного боя с различными тактическими заданиями. - <i>Контрольные соревнования в виде контрольно-педагогических экзаменов</i> ; - <i>Официальные соревнования</i> ; - <i>Анализ соревновательной деятельности</i> ; - <i>Анализ действий своих и соперника</i> ;

		- Анализ достоинств и недостатков боксёров, проявляющиеся в технико-тактическом мастерстве; - Контроль и самоконтроль за уровнем различных сторон подготовленности.
Функциональная подготовленность	- <u>функциональные способности</u> (общая и специальная выносливость, анаэробные и аэробные возможности организма);	- Карта самоконтроля спортсмена (приложение 4); - Анализ соревновательной деятельности; - Самоконтроль за частотой пульса.
Физическое развитие	- <u>состояние здоровья</u> (медицинские показатели); - <u>развитость физических качеств</u> (физиологические показатели - вес, рост); - <u>морфологические особенности</u> (морфологические показатели - показатели телосложения, строение костной системы, строение мускулатуры, показатель пропорциональности физического развития).	- Медицинский контроль (приложение 8); - Статистический медицинский анализ состояния здоровья обучающихся; - Установление исходного уровня состояния здоровья, физического развития, функциональной подготовленности; - Самоконтроль спортсменов за состоянием здоровья за качеством сна, аппетитом, весом тела, общим самочувствием (карта самоконтроля спортсмена)(приложение 4).
Психическая подготовленность	- особенности <u>перцептивно-психомоторной сферы</u>; - показатели <u>интеллектуального развития</u>; - показатели <u>эмоционального состояния</u>; - особенности <u>волевой сферы</u>; - показатели <u>нравственного развития</u>;	- Самоконтроль спортсменов; - Оценка психического состояния, эмоционального состояния; - Контрольные соревнования (в стенах учреждения); - Официальные соревнования; - Учебно-тренировочные сборы; - Инструкторская и судейская практика - Педагогические наблюдения за действиями на тренировках; - Тренировка с введением дополнительных трудностей и помех, с «неудобным» противником, в утяжелённых перчатках; - Спарринги в присутствии большого количества зрителей; - Бои со свежими партнёрами.

Таблица 10

Формы контроля за тренированностью боксёров

Форма и цель контроля.	Период осуществления контроля	Показатели	Результаты
------------------------	-------------------------------	------------	------------

Оперативный контроль <u>Цель:</u> срочное определение состояния боксёров и результатов их деятельности именно в данный момент.	Используется в рамках тренировочного занятия и направлен на оценку реакций на тренировочные или соревновательные нагрузки, качество выполнения технических действий и их комбинаций, настрой и поведение спортсмена в различных условиях тренировочной и соревновательной деятельности.	- Симптомы утомления в ходе тренировки (<i>окраска кожи, потоотделение, качество выполнения движений, способность к сосредоточению, общее самочувствие спортсмена, его готовность продолжать тренировку, настроение во время и после выполнения упражнений</i>). (Приложение 7) - Длительность и темп восстановления после нагрузок (<i>частота пульса, дыхания, электрокардиограмма</i>)	Результаты контроля учитываются тренером и самим спортсменом в ходе тренировки при планировании интервалов отдыха между упражнениями, при решении вопроса о снижении или повышении тренировочной нагрузки по ходу занятия и т.д.
Текущий контроль <u>Цель:</u> определение повседневных колебаний в состоянии спортсменов.	Изменяется текущее состояние обучающихся, под влиянием одного или нескольких тренировочных занятий. На общеподготовительном этапе контроль осуществляется не ежедневно, а 2-3 раза в неделю.	- Повышение или снижение работоспособности спортсмена после одного занятия или серии занятий. - Различный уровень функционального состояния отдельных систем организма и т.п. в первую очередь таких, как сердечно-сосудистая и нервно-мышечная. - Психическое состояние.	Контроль служит основой для планирования величины и характера ближайших тренировочных занятий. Этот вид контроля может своевременно предупредить наступление переутомления путём снижения нагрузок или изменения их характера.
Поэтапный контроль <u>Цель:</u> комплексное определение итогов конкретного этапа, выраженных результатами соревнований и показателями тестов, отражающих общий уровень различных сторон подготовленности и спортсмена.	Контроль связан с продолжительными циклами тренировки – периодами, этапами. Оценка состояния организма и других показателей тренированности, за относительно длительный промежуток времени – недели, месяцы. Сроки обследования планируются на начало и конец каждого этапа, а иногда дополнительно и на середину его.	К показателям тренированности относятся: - величина физической и специальной работоспособности; - степень развития общих и специальных физических качеств; - уровень технико-тактической подготовленности и др.	Результаты контроля способствуют более точному управлению тренировочным процессом, позволяют вносить в тренировочный процесс соответствующие коррективы, что даёт возможность более целенаправленно строить и планировать тренировки.

Методики изучения удовлетворённости участников деятельности процессом и результатами деятельности является важным фактором мотивации к спортивным занятиям.

Показатели	Методики
Комфортность и защищённость личности обучающегося	- тест «Изучение удовлетворённости обучающихся атмосферой, созданной в секции» - тест «Изучение психологического климата в секции «Бокс» (Приложение 10)
Удовлетворённость обучающихся деятельностью в секции «Бокс»	- анкета «Удовлетворённость детей занятиями в секции» - тест «Изучение мотивации выбора обучающимися, данной деятельности» (Приложение 10)
Удовлетворённость родителей деятельностью в секции «Бокс»	- собеседование

Требования к технике безопасности при проведении занятий по боксу.

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

1.1. К проведению тренировочного занятия по боксу допускается тренер-преподаватель, прошедший ежегодную медицинскую комиссию с отметкой о допуске к работе и инструктаж по технике безопасности.

1.2. Опасные факторы:

- травмы при несоблюдении правил по боксу;
- травмы при выполнении упражнений на влажной поверхности пола и покрытии ринга;
- наличие посторонних предметов в зале и на ринге.

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

1.4. Правильная организация и проведение тренировочных занятий.

1.5. Последовательное и прочное освоение воспитанниками технико-тактических действий и защитных приемов.

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

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

- 2.1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
- 2.2. Проверить санитарно-гигиенические условия в местах занятий.
- 2.3. Стены спортивного зала должны быть ровными, без выступающих частей и фрагментов (штырей, крюков и т.п.)
- 2.4. Проверить исправность ринга, спортивного инвентаря, одежды и обуви воспитанников.
- 2.5. Ознакомить спортсменов с правилами поведения и техникой безопасности во время тренировочного занятия.
- 2.6. Проверить наличие и пригодность к применению необходимых защитных приспособлений: капа, шлем, бандаж, эластичные бинты, перчатки.
- 2.7. Проверить состояние здоровья спортсменов перед тренировкой (визуально и с помощью опроса спортсменов).

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

- 3.1. Выполнение тренировочных упражнений только в спортивном зале и только в присутствии тренера.
- 3.2. Правильное проведение разминки с соответствующей подготовкой мышечного и связочно-суставного аппаратов к работе.
- 3.2. Не выполнять технических действий и не проводить спарринг в отсутствии тренера.
- 3.3. Не выполнять технических действий без самостраховки.
- 3.4. Правильное бинтование рук и применение защитных приспособлений.
- 3.5. Правильный подбор спарринг партнеров.
- 3.6. При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.
- 3.7. Соблюдать дисциплину на занятиях.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

- 4.1. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, эвакуировать воспитанников из спортивного зала и сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть. Приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.
- 4.2. При получении спортсменами травмы немедленно оказать помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, родителям пострадавшего, при необходимости обратиться в скорую помощь и отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИЮ ЗАНЯТИЙ

- 5.1. Убрать в отведенное для хранения место спортивный инвентарь.
- 5.2. Проверить плотность закрытия окон, и отключение электрооборудования.
- 5.3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь.
- 5.4. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

6. ПЛАН воспитательной и профориентационной работы.

Целью тренировочного процесса наряду с достижением высокого спортивного результата должно быть всестороннее и гармоничное развитие личности. Добиваться реализации этой цели невозможно без использования основных принципов воспитания:

- научности;
- связи воспитания с жизнью;
- воспитания личности в коллективе;
- единства требования и уважения к личности;
- последовательности, систематичности и единства воспитательных воздействий;
- индивидуального и дифференцированного подхода;
- опоры на положительные качества, в человеке.

Руководствуясь этими принципами, тренер-преподаватель избирает необходимые методы, средства и формы воспитательной работы. Стратегия и тактика их использования должна основываться на знании интересов, характера, условий жизни и воспитания в семье и школе каждого занимающегося в спортивной секции, уровня его воспитанности. Специфика воспитательной работы в спортивных школах в том, что тренер-преподаватель имеет для нее лишь время, отведенное на тренировочные занятия. Воспитательная работа в спортивной школе практически связана с общеобразовательной школой и воспитательной работой с семьями юных спортсменов. Тренер-преподаватель должен постоянно следить, чтобы тренировочный процесс способствовал формированию сознательного, творческого отношения к труду, высокой организованности и требовательности к себе, чувства ответственности за порученное дело, бережного отношения к месту проживания и отдыха, спортивным сооружениям, спортивной форме, инвентарю.

Главные воспитательные факторы:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- четкая творческая организация тренировочной работы;
- формирование и укрепление коллектива;
- правильное моральное стимулирование;

- пример и товарищеская помощь (наставничество) более опытных спортсменов;
- творческое участие спортсмена в составлении планов на очередной год обучения и в обсуждении итогов его выполнения;
- товарищеская взаимопомощь и взаимотребовательность;
- эстетическое оформление спортивных залов и сооружений.

В спортивных школах, в тренерских комнатах, на информационных стендах необходимо постоянно обновлять стенд спортивной славы, где представлены фотографии, призы, награды, завоеванные спортсменами школы за время ее существования. Это способствует воспитанию клубного патриотизма как одной из конкретных форм общего чувства патриотизма спортсмена.

Эффективными формами воспитательной работы может быть торжественное празднование дня открытия школы и выпуска учащихся, окончивших ее. Большую помощь в идейном воспитании молодых спортсменов окажут встречи с известными спортсменами. Эти мероприятия несут прямое воспитательное воздействие на личность спортсмена, на рост его самосознания, чувство ответственности.

Правильно подобранные книги, журналы, газеты, лекции, встречи с интересными людьми.

В ходе осуществления воспитательной работы следует использовать следующие формы:

- утверждение почетного звания «наставник» для опытных спортсменов школы для оказания помощи в подготовке и воспитании более юных спортсменов;
 - внедрение форм поощрения за успехи подопечных в спортивной, так и в общественной жизни;
 - ведение единого ритуала торжественного приема новых спортсменов и проводов выпускников школ;
 - постоянный контроль воспитательной работой в группах с ежегодным заслушиванием на педагогическом совете школы;
 - создание «Летописи славы» школы в виде альбома с фотографиями и сведениями о выдающихся достижениях спортсменов;
 - активное привлечение новых учащихся к общественным мероприятиям с конкретными поручениями и контролем их выполнения;
- участие всего коллектива школы в подведении итогов воспитательной и культурно-массовой работы в конце каждого года и составления нового плана на следующий год;
- культурно-массовые мероприятия (посещение театров, выставочных залов, дискотек, встречи с интересными людьми, болельщиками, молодежными коллективами предприятий и организаций, просмотр кинофильмов, чтение книг, знакомство с достопримечательностями мест пребывания и др.).

План воспитательных и культурно-массовых мероприятий необходимо четко координировать с тренировочным процессом. Например, длительный

выезд на экскурсию или на шефское предприятие во время сборов следует планировать на разгрузочный день, а в дни повышенных нагрузок предложить спортсменам короткую развлекательную программу или прослушивание музыкальных записей.

Определенное место в воспитательной работе с юными спортсменами должно отводиться и соревнованиям. Наблюдая за выступлениями, проведением и высказываниями спортсмена, тренер-преподаватель может сделать вывод, насколько прочно сформировались у него морально-волевые качества. Ведь именно напряженная атмосфера ответственных соревнований проверяет не только устойчивость спортивно-технических навыков, но и психологическую подготовленность спортсмена. Поэтому тренеру-преподавателю необходимо фиксировать в специальном журнале спортивные результаты своих воспитанников, комментировать их поведение во время соревнований, настраивать на занятие определенного места и на протяжении конкретных волевых качеств, отмечать недостатки в психологической подготовке. Тренеру-преподавателю следует постоянно помнить, что комплексный подход к воспитанию юного спортсмена предполагает изучение, учет и использование всех факторов воздействия на личность не только в спорте, но и в быту.

Разрабатывая план воспитательной работы, тренер-преподаватель должен предусматривать особенности бытового поведения учащихся, их учебной и общественной деятельности, факторы влияния на их поведение и убеждения, чтобы уметь максимально использовать, координировать, а в некоторых случаях и нейтрализовать это влияние.

№	Мероприятие	Задачи	Сроки проведения
1.	Проведение родительских собраний в учебных группах	Воспитательная	октябрь, март
2.	Проведение бесед с учащимися учебных групп по технике безопасности (на занятиях, на спортплощадках, в лесу, на воде, в походе и т.д.)	Воспитательная, образовательная	сентябрь, май
3.	Проведение бесед о дисциплине, культуре речи, этики поведения воспитанников на учебных занятиях, на УТС, в спортивном лагере и т.д.	Воспитательная Познавательная	В теч.года.
4.	Проведение бесед о гигиене, спортивной одежде, спортивной обуви занимающихся	Воспитательная, образовательная	в течение года
5.	Проведение бесед о валеологической культуре учащихся (здоровом образе жизни о вредных привычках, склонностях)	Воспитательная, образовательная	рабочий план-график
6.	Беседа с учащимися «Самоконтроль при занятиях спортом»	Воспитательная, познавательная, образовательная	ноябрь

7.	Просмотр учебных фильмов, соревнований различного уровня	Познавательная Образовательная Воспитательная Профориентационная	в течение учебного года
8.	Проведение бесед и практических занятий с учащимися по привитию инструкторских и судейских навыков	Образовательная Воспитательная Профориентационная (развитие профессиональных качеств)	рабочий план-график
9.	Участие в соревнованиях различного уровня	Воспитательная Профориентационная (товарищество, коллективизм)	в течение года
10.	Проверка успеваемости занимающихся	Воспитательная (привитие чувства ответственности)	в течение учебного года
11.	Организация встреч с ветеранами спорта, чемпионами Мира, Олимпийских игр, ведущими игроками сборных команд РФ	Познавательная Воспитательная Профориентационная (патриотизм, гражданственность, целеустремленность, духовная нравственность, сила воли и т.д.)	в течение учебного года
12.	Проведение велопробегов, посещение музеев, выставок, кинофильмов	Воспитательная Профориентационная (нравственная, эстетическая, коллективизм, товарищество, ответственность)	В условиях летнего пришкольного лагеря
13.	Проведение конкурсов, эстафет, внутришкольных спартакиад, традиционных соревнований	Воспитательная (нравственная, эстетическая, коллективизм, товарищество, ответственность)	в течение учебного года
14.	Привлечение игроков ДЮСШ в студенческие команды	Воспитательная Профориентационная (нравственная, эстетическая, коллективизм, товарищество, ответственность)	в течение учебного года

7. Методы выявления и отбора одаренных детей.

Способный, одаренный ребенок, юный спортсмен – это высокий уровень каких-либо способностей человека. Этих детей, как правило, не нужно заставлять учиться, они сами ищут себе работу, чаще сложную, творческую.

Цель работы с одаренными детьми состоит в создании благоприятных условий для развития детей в интересах личности, общества, государства.

Задача спортивной школы выявить задатки и развить двигательные способности ребенка. Для развития двигательных способностей и реализации задатков детей необходим ряд условий. Внешние проявления одаренности возможны при высокой мотивации своих достижений и при наличии условий.

Примерные критерии оценки склонности к одаренности в избранных видах спорта:

- Внутренняя мотивация - (Интерес, огромное желание достичь результата в избранном виде спорта).

- Умственные качества - (Способность запоминать и обрабатывать полученную информацию во время учебно-тренировочного процесса, способность к самоанализу).

- Морально-волевые (психические качества) - (Трудолюбие, дисциплинированность, устойчивость в стрессовых ситуациях, преодоление возникающих в процессе учебно-тренировочного процесса трудностей, стабильность динамики прироста показателей).

- Физические качества - (Выполнение контрольных испытаний по ОФП, СФП, СТП, СП на уровне 100% и выше от Федерального стандарта спортивной подготовки).

Основной идеей работы по выявлению и развитию одаренных детей является объединение усилий тренеров-преподавателей, родителей, с целью создания благоприятных условий для совершенствования способностей у детей.

В школе решаются основные задачи по выявлению одаренных детей, начиная с групп начальной подготовки, через общение с родителями, создание благоприятных условий для развития детей. В спортивной школе уважают личность ребенка, его развитие сопровождается через учебно-тренировочное занятие, через соревнования, и спортивно-массовую работу.

Важным направлением деятельности по поддержке одаренных детей является совершенствование и обновление материально-технической и методической базы спортивных школ. На сегодняшний день целью ДЮСШ является создание условий для выявления, поддержки и развития одаренных детей.

Для достижения данной цели поставлены конкретные задачи:

- обновление методической базы работы с одаренными детьми;
- утверждение отдельного календарного плана мероприятий по видам спорта для участия в соревнованиях;
- научное, методическое, психологическое и информационное сопровождение процесса развития одаренных спортсменов (детей).

Спортивно-одаренные дети поощряются представлением на Премию Главы округа, поездками в детские оздоровительные лагеря, на общероссийские мероприятия. Ежегодно, по ходатайству ДЮСШ,

выдающиеся воспитанники направляются на рождественскую встречу Главы округа с одаренными детьми, на районное мероприятие «Олимп» и т.п.

Литература

1. Аникеева Н. П. Воспитание игрой. Психологическая наука школе. Просвещение 1997.
2. Белорусова В.В. Воспитание в спорте. М., 1974.
3. Белоусов С.Н. Индивидуальная манера ведения боя и пути её формирования у боксёров. Л., 1976.
4. Бокс. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. - М., 2005.
5. Бокс. Программа для секций коллективов физкультуры / Романенко А.И. – К., 1971

6. Бокс. Программа для детско-юношеских спортивных школ / Бутенко Б.И. и др. – М., 1985.
7. Булычев А.И., "БОКС: учебное пособие для секций коллективов физической культуры (для занятий с начинающими)", Москва, издательство "Физкультура и спорт", 1965 г., 200 с.
8. Гетье А.Ф., "БОКС", Москва, изд. "ОГИЗ - Физкультура и Туризм", 1936 г., 135 с.
9. Градополов К.В. Бокс /М., Физкультура и спорт, 1951.
10. Качурин А.И. Обучение и совершенствование тактики ближнего боя. Метод. Разработки. М., 1994.
11. Матвеев Л.П. Новиков А.Д. Теория и методика физического воспитания. Учебник для ИФК. М., 1976.
12. Мокеев Г.И. Предсоревновательная подготовка спортсменов в структуре тренировочного макроцикла. СПб., 1998.
13. Никифоров Ю.Б., Викторов И.Б. Построение и планирование тренировки в боксе. – М., 1978.
14. Пилоян Р.А. Мотивация спортивной деятельности. – М., 1984.
15. Филимонов В.И. Бокс. Спортивно-техническая и физическая подготовка. – М., 2000.
16. Шатков Г.И. Большой ринг. М., 1963.
17. Шитов В. Бокс. Ускоренный курс /Ростов-на-Дону, Феникс, 2006.
18. Худадов Н.А. Психологическая подготовка боксёра. М., 1968.
19. Чёрный В.Г. Отбор в боксе. Методические рекомендации. М., 1986.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1.

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО *ОФП* И *СФП* 1 - 3 -ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ (10-13 ЛЕТ)

№ п/п	КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ И ЕДЕНИЦЫ ИЗМЕРЕНИЯ	ГОДА ОБУЧЕНИЯ И ОЦЕНКА В БАЛЛАХ														
		I год					II год					III год				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1.	Бег на 30 м (сек.)	5,6	5,5	5,4	5,3	5,2										
2.	Бег на 60 м (сек.)						10,2	10,0	9,8	9,6	9,4	10,0	9,8	9,6	9,4	9,2
3.	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	2	3	4	5	6	3	5	6	7	8	2	4	6	8	10
4.	Сгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	4	8	10	12	15	8	10	12	15	18	10	12	15	18	20
5.	Прыжок в длину с места (см)	130	140	150	160	170	155	160	165	170	175	140	150	160	170	180
6.	Прыжок в высоту с места (см)	35	38	40	42	44	38	40	42	44	46	42	44	46	48	50
7.	Метание теннисного мяча(м)	10	12	15	18	20	15	18	20	22	25	20	23	25	28	30
8.	Технико-тактическая подготовка на оценку			X					X					X		

Приложение 2.

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО *ОФП* И *СФП*

№ п/п	КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ И ЕДЕНИЦЫ ИЗМЕРЕНИЯ	ГОДА ОБУЧЕНИЯ И ОЦЕНКА В БАЛЛАХ									
		IV год					V год				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1.	Бег на 60 м (сек.)	9,8	9,6	9,4	9,2	9,0	9,6	9,4	9,2	9,0	8,8
2.	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	2	4	6	8	10	4	6	9	10	12
3.	Сгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	5	10	15	20	25	10	15	20	25	30
4.	Сгибание туловища лежа на спине (кол-во раз) за 20 сек.	5	7	9	11	13	6	8	10	12	14
5.	Прыжок в длину с места (см)	150	160	170	180	190	160	170	180	190	200
6.	Метание теннисного мяча (м)	24	26	28	30	32	26	28	30	32	34
7.	Бег на 1500 м (мин,с)	7,30	7,25	7,15	7,10	7,05	7,25	7,20	7,10	7,05	7,00

8.	Технико-тактическая подготовка на оценку			X					X		
----	--	--	--	---	--	--	--	--	---	--	--

ДЛЯ 4-5-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ (13-15 ЛЕТ)

Приложение 3.

Примеры игровых ситуаций.

Группа детей от 10 до 13 лет. Бокс в этом возрасте детьми воспринимается как обычная драка. Дети ещё не понимают, что боксёр должен обладать не только большей силой и ловкостью, но и иметь огромную силу воли. Должен быть высоконравственным, культурным человеком, иметь хорошее здоровье, постоянно развивать свои способности.

Основные вопросы, которые всегда стояли и стоят перед преподавателем, — это вопросы «чему учить?» и «как учить?». Актуальность вопросов «чему» и «как» учить становятся краеугольным камнем обучения и в боксе. Особенно острыми эти вопросы становятся при обучении боксу детей младших возрастов. Сегодня Российское общество находится на переломном этапе своего развития, где человек становится идеалом происходящих в стране преобразований. Поэтому человеческое, гуманное, отношение к воспитанию ребёнка рассматривается как важнейший социально-педагогический принцип.

Основным смыслом образования становится всестороннее развитие личности. А это означает изменение задач, стоящих перед педагогом. Гуманизация требует изменения отношений в системе «учитель - ученик», установления связей сотрудничества. Подобная ориентация влечет за собой изменение методов и приемов обучения, требует пересмотра целей, содержания и технологии обучения, обращения к личности ребенка, направленное на развитие его лучших качеств и формирование разносторонней и полноценной личности.

Следует учитывать, что каждый период жизни и развития ребенка характеризуется определенным ведущим видом деятельности. К началу младшего школьного возраста игровая деятельность не теряет своей роли, но

меняются содержание и направление игры. Поэтому в этом периоде дидактические игры как вид учебных занятий, организуемых в виде учебных игр, реализующих ряд принципов игрового, активного обучения и отличающихся наличием правил, фиксированной структуры игровой деятельности и системы оценивания приобретают особое значение для развития мышления, контролирования действий и управления реакцией.

Приведём типовой план нашей тренировки. Естественно, что каждое занятие начинается со строевой подготовки и переключки группы длительностью 5 минут. Затем следует краткое пояснение преподавателя цели текущего занятия, пояснения по технике и тактике проведения отработки ударов в процессе тренировки (и др. целевые установки), за которым следует пятнадцатиминутная разминка.

Дальнейшее занятие, как правило, проводится в интенсивной форме по длительности краткой раунду (2 минуты) с восстановительным отдыхом до одной минуты по следующему плану:

1. Скакалка
2. Игра мячиком (1 и 2 выполняются по три раунда)
3. Бой с "тенью" три приёма по три минуты (между 1, 2 и 3 вставляется интенсивное пятикратное отжимание от пола)
4. Отработка защиты: уклоны, наклоны, нырки
5. Ознакомление со специальными подготовительными упражнениями, разрабатываемыми на текущем занятии и необходимых для выработки технических навыков боксёра
6. Бинтуем руки, надеваем перчатки и отрабатываем удары в паре с партнёром по принципу структурного сходства их с боевыми движениями боксёра (по три раунда)
7. Бой по заданию (с имитацией различных ударов левой рукой, правой рукой) в игровой форме – 3 раунда

8. Отработка силы удара на боксёрском мешке – три раунда

"Взрывные" упражнения с насыпной грушей (отработка прямых и боковых ударов) по 30 секунд

Бокс не драка на ринге, а спортивная игра. Это вид спорта. Но, в отличие от большинства других видов спорта, в этой игре туловище человека является одновременно мишенью и оружием. В этом виде спорта, при обучении, как ни в одной другой игре легко применять методы активного обучения, в частности ролевые игры, например, когда один боксёр принимает роль мишени и вынужден применять определённые виды защиты. Другой игрок против него должен применять определённые виды атаки.

В основе такой ролевой игры обычно лежит искусственно созданная межличностная, конфликтная ситуация. Участники игры принимают на себя роли и в процессе ролевого диалогового общения пытаются разрешить некоторый конфликт. Хотя действия игроков не регламентируются и формально свободны от правил, сюжет игры может содержать общее указание о форме реализации или представления конкретных решений, а сама игра всегда должна содержать «скрытые» правила. Такими правилами служит указание основных ролевых характеристик, положения по роли, цели и реальные ролевые прототипы или их общепринятая трактовка, этические правила поведения. Все это накладывает на участников требования, от выполнения которых во многом зависит конечный результат.

Наши основные требования: в боксе для воспитания и развития ученики на тренировочном занятии должны показывать свои тактические и технические умения, но ни в коем случае не силу удара. Твёрдо придерживаемся правила, что сила удара и отличает развивающий бокс, где производят касания, от спортивного бокса, где наносят удары. И если допускается, что два ребёнка в игре касаются лиц друг друга, то совершенно недопустимо, чтобы они пытались наносить друг другу удары. В силу того, что это правило принято, остается мало места субъективности.

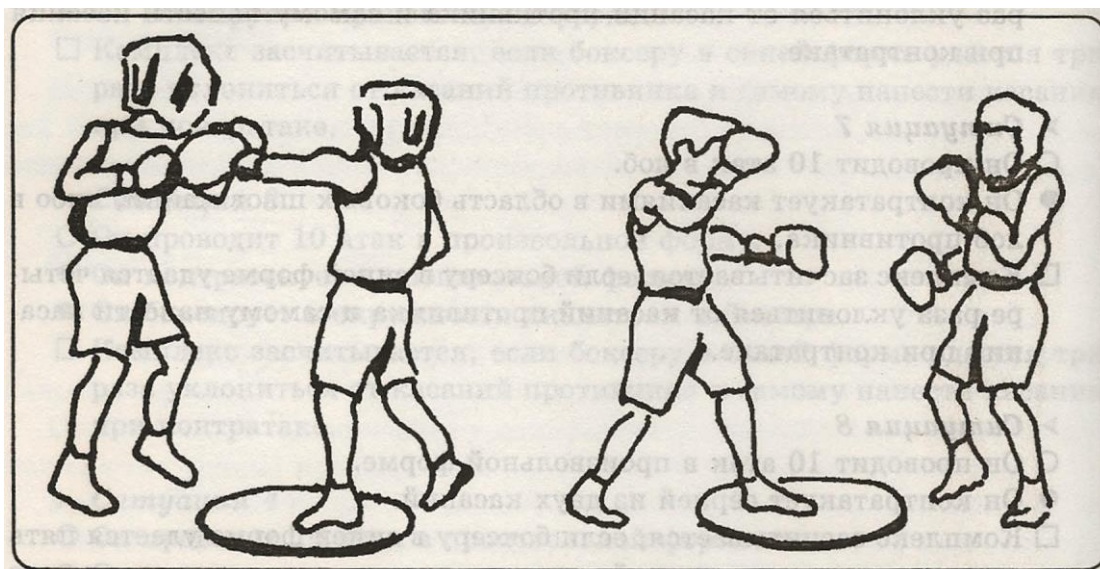
Наше основное требование: на тренировках играть со своим соперником и не причинять ему вреда.

В действиях юного боксера на ринге отчетливо должны выступать такие качества, как сила, быстрота, ловкость, выносливость и сила воли. В процессе боя боксер должен уметь свободно владеть своим телом, точно и целесообразно действовать, рационально направлять свои волевые и мышечные усилия, подавлять свои эмоции, например, такие, как страх. Наряду с этим боксеру необходимо овладеть навыками, обязательными для разносторонне подготовленного спортсмена. Все это достигается с помощью регулярных вспомогательных упражнений.

Для начинающих боксёров рано или поздно наступает момент, когда нужно выходить на ринг и попробовать свои силы в открытом полноконтактном бою. И, конечно же, большинство новичков испытывают множество эмоций: не спят ночью перед боем, чувствуют озноб, может подниматься температура. Следует объяснить, что испытывают сильные эмоции перед боем не только новички, но чемпионы мира. Страх перед боем испытывают и великие бойцы! Страх свойственен любому человеку. Победа над страхом – главная победа! В таком случае нужно показать, что безвыходных ситуаций не существует. Что у любого противника есть своя "ахиллесова пята". Их надо и искать в течении боя. Непобедимых не существует. У каждого непобедимого есть свои уязвимые места. В течении боя нужно найти их и именно туда нанести свой главный удар.

Для преодоления страха существует волевая подготовка. Само понятие "воля" появляется у человека, когда он преодолел страх. Необходимость преодолеть огромные нагрузки, выдержать и противостоять утомлению, научиться управлять своим весом. Для того чтобы научиться навязывать свою волю противнику, нужно научиться ею управлять, а сделать это можно только в ходе ежедневных тренировок.

Игра 1.



В
с
п
о
м
о
е

Вспомогательные материалы. Два обруча.

Цель. Уклоняться от касаний, не защищаясь кулаками. За 1 минут набрать наибольшее количество очков.

Боксеры (в синей и красной форме). Они боксируют, стоя одной ногой в обруче. Они не имеют права защищаться с помощью кулаков. Они зарабатывают одно очко:

- если они наносят касание противнику и избегают при этом контратаки;
- если противник сдвинул с места свой обруч.

Варианты

- Мишень «низ подбородка» стоит 3 очка.
- Если боксер сдвигает с места обруч, он теряет все очки.

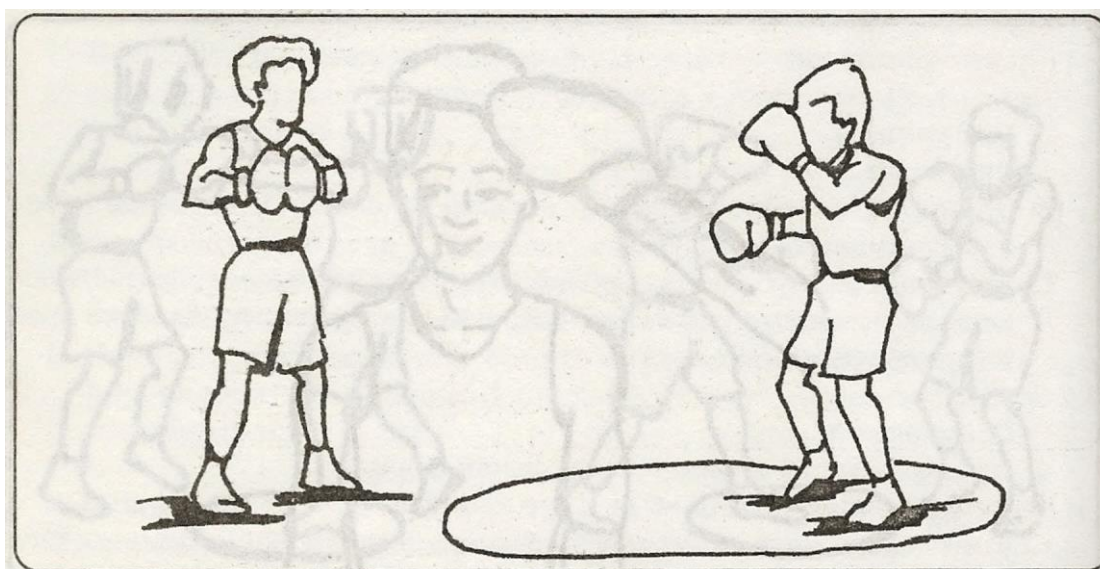
Игра 2.

Вспомогательные материалы. Один обруч для двух боксеров.

Цель. Завоевать территорию и/или стараться ее сохранить. Занять место боксера в красной форме ко времени окончания боя.

Боксер в красной форме. Он контратакует. Когда он боксирует, одна его нога стоит в обруче.

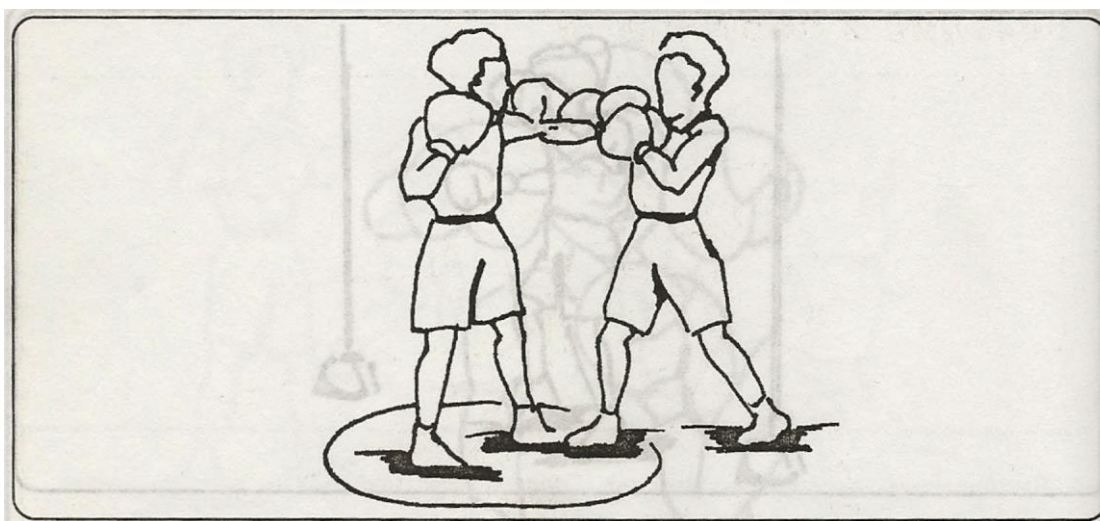
Боксер в синей форме. Он должен нанести своему противнику касание и уклониться от контратаки. Если ему это удастся, он меняется ролями с боксером в красной форме.



Варианты:

- Рефери заканчивает бой, когда посчитает это нужным.
- 2. • Боксер в красной форме стоит в обруче обеими ногами.

Игра 3.



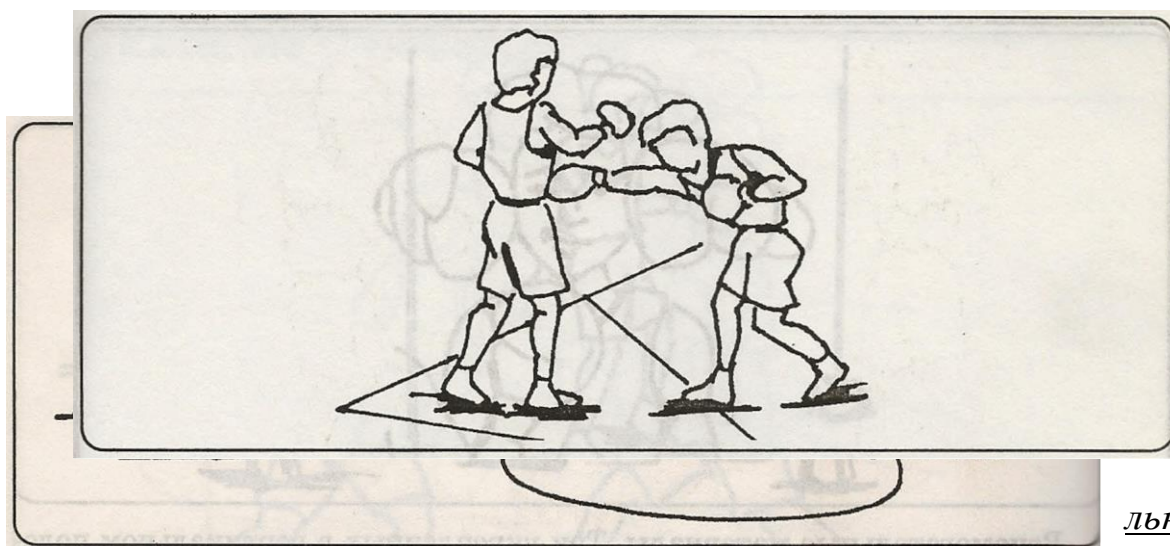
Вспомогательные материалы. Окружность, диаметром 2 метра, на-
черченная на полу.

Цель. Контратаковать касанием в лицо. Первым набрать 10 очков.
Боксер в красной форме. Он стоит двумя ногами в окружности и ата-
кует касанием в лицо. Он зарабатывает одно очко, если производит
касание и уклоняется от контратаки. Боксер в синей форме. Он держит
кулаки у груди и контратакует.

Варианты:

- Боксер в синей форме не имеет права пересекать линию окружности.
- Если ни один из боксеров не набирает за 2 минуты 10 очков, победителем объявляется боксер в красной форме.

Игра 4.



Вспомогате
льные
материалы.

Линия, прочерченная в углу ринга.

Цель. Проводить близкую контратаку на ограниченном пространстве для боя. За 1 минуту набрать наибольшее количество очков.

Боксер в красной форме. Он стоит обеими ногами в треугольнике. Он контратакует и зарабатывает:

- 3 очка, если ему удастся уклониться от касания;
- 1 очко, если противник наносит ему касание, но и он производит ответное касание, контратакуя.

Боксер в синей форме. Он проводит атаку, как минимум каждые 10 секунд, вынося ногу в область треугольника. Он зарабатывает одно очко, если производит касание и уклоняется от контратаки. Варианты

1. Боксер в синей форме меняет ногу каждый раз после проведения атаки.
2. Уменьшить площадь треугольника.

Игра 5.

Вспомогательные материалы. Окружность диаметром 1,5 метра, начерченная на полу.

Цель. Чаще выполнять связки при контратаке. Первым набрать 12

очков.

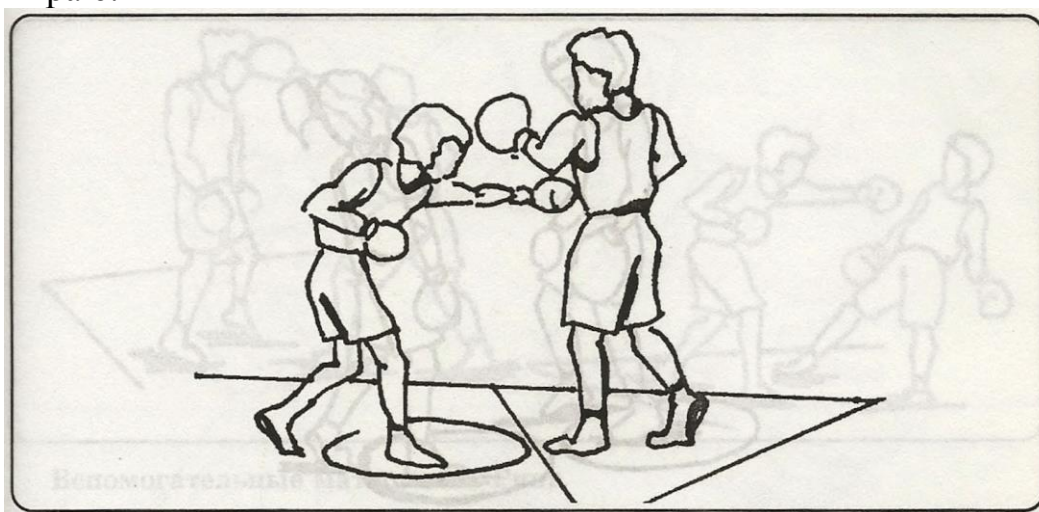
Боксер в красной форме. Он атакует одним касанием. Он зарабатывает одно очко, если производит касание боксера в синей форме и уклоняется от контратаки.

Боксер в синей форме. Он контратакует, стоя обеими ногами в окружности. Он зарабатывает 3 очка, если ему удастся произвести три серии при контратаке.

Варианты

- Оба боксера находятся в окружности.
- Боксеры меняются местами при неудачно проведенной атаке.

Игра 6.



Вспомогательные материалы. Линия, прочерченная на полу в углу ринга. Окружность, которая касается линии.

Цель. Проводить контратаку, меняя мишени. Первым набрать 10 очков.

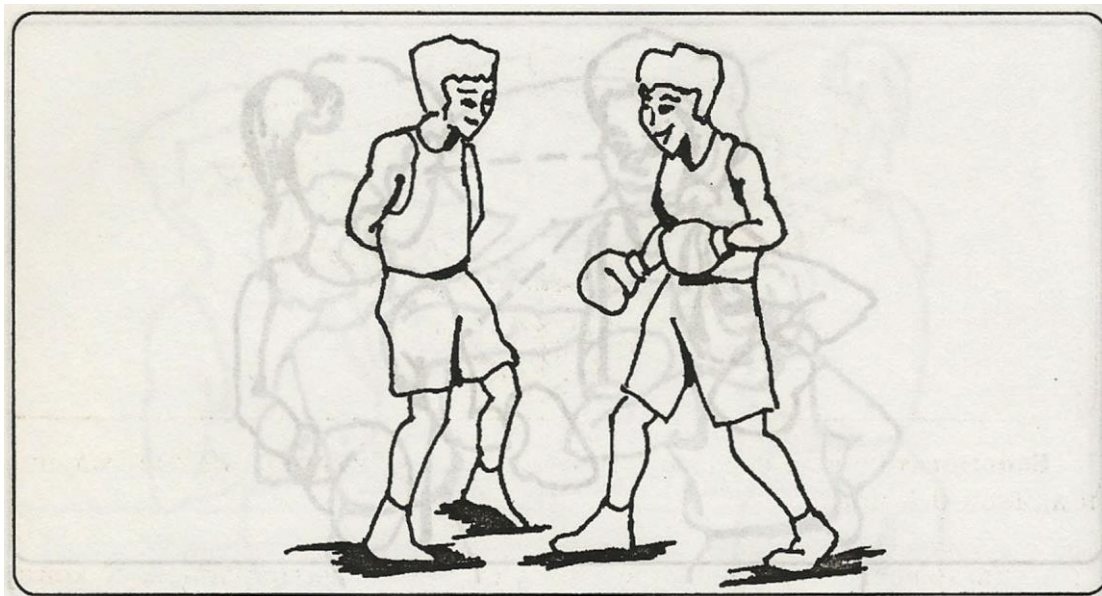
Боксер в красной форме. Он атакует одним касанием, при этом одна нога должна находиться в обруче. Он зарабатывает одно очко, если производит касание боксера в синей форме и уклоняется от контратаки.

Боксер в синей форме. Он проводит контратаку и имеет право выйти из треугольника. Он зарабатывает два очка при каждом касании по новой мишени.

Варианты

1. При контратаке по одним и тем же мишеням теряются все очки.
2. Боксер в красной форме стоит в обруче двумя ногами.

Игра 7.



Вспомогательные материалы. Ринг.

Цель. Перемешаться боком в углу и контратаковать за 1 минуту 30 сек.
Набрать больше очков, чем боксер в синей форме.

Боксер в красной форме. Он перемешается вдоль канатов ринга спиной, вытянув руки по швам. Его контратака аннулирует атаку.

Боксер в синей форме. Он зарабатывает одно очко:

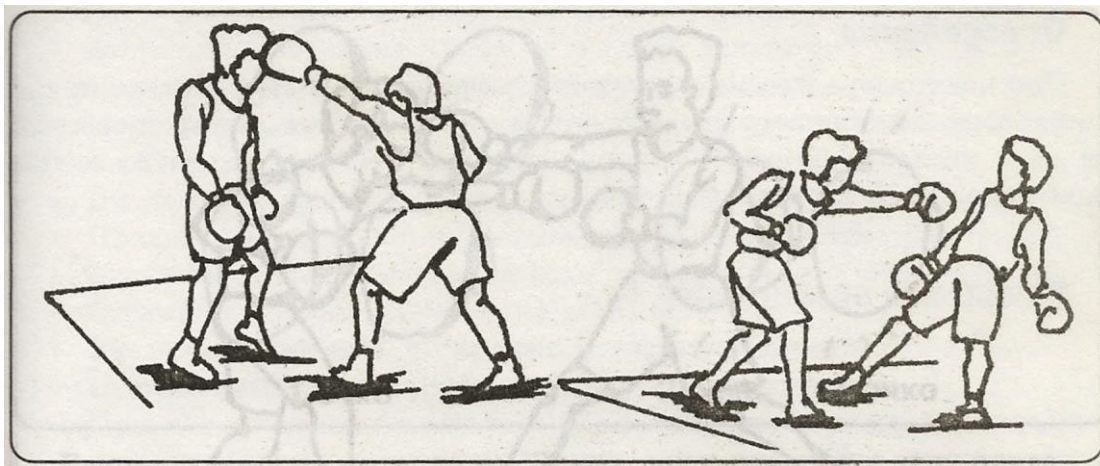
- если наносит касание в лоб и уклоняется от касаний во время контратаки;
- если противник не двигается или опускает голову.

Варианты

1. Боксер в синей форме может наносить касания по всем допустимым мишеням.

2. Боксер в красной форме контратакует двумя касаниями, чтобы аннулировать все набранные противником очки.

Игра 8.



Цель. Остановить атакующего, нанеся ему касание до того, как он произведет удачную атаку. Первым набрать 12 очков.

Боксер в красной форме. Он держит руки за спиной и начинает атаковать. Он атакует и зарабатывает одно очко, если наносит касание и не получает контрудар.

Боксер в синей форме. Он зарабатывает три очка за каждый удачно проведенный контрудар. Он не имеет права наносить три контрудара подряд одной и той же рукой.

Варианты

1. Боксер в синей форме меняет рабочий кулак после каждой попытки.
2. Боксеры меняются местами после каждого удавшегося контрудара.

Представленные выше примеры можно расшифровать следующим образом. Боксер в красной форме. Он атакует левым кулаком и должен обязательно произвести связку из двух касаний. Боксер в синей форме. Он контратакует правым кулаком в коридоре сбоку. Когда тренер управляет системой обязательных условий, которые нужно предложить боксеру, он моделирует большое количество упражнений. Можно адаптировать эти упражнения в зависимости от уровня подготовки учеников и поставленных целей. Здесь есть возможность так организовывать занятия, чтобы не повторять одни и те же решения. Упрощение, усложнение учебной

ситуации представляет собой игру ученика, к которой добавляются или от которой отнимаются обязательные условия.

Мы закладываем в разработку программы тренировки такие условия, чтобы каждая новая программа очередного занятия улучшала достигнутые результаты предыдущей тренировки.