

Муниципальное автономное учреждение дополнительного
образования «Спортивная школа «Лидер»

ПРИНЯТА
на заседании тренерского совета
от «25» 12 2022 г.
Протокол № 4

УТВЕРЖДЕНА

Директор

 С.В. Ломакин

Приказ № 80/22 от «29» 12 2022 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
в области физической культуры
по виду спорта «БОКС»

Возраст обучающихся: 8-17 лет
Срок реализации: 1 год

Разработчик программы:
Смирнова Инна Сергеевна,
Заместитель директора по СМР

г. Красноуфимск
2022 год

Содержание

1.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
1.1.	Краткая характеристика вида деятельности Программы, актуальность. ...	3
1.2.	Цель Программы	4
1.3.	Задачи Программы	4
1.4.	Адресат Программы	5
1.5.	Формы организации занятий и режим реализации Программы	5
1.6.	Срок реализации Программы.....	7
1.7.	Ожидаемые результаты	7
1.8.	Формы контроля и подведение итогов обучения	8
2.	УЧЕБНЫЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	8
2.2.	Содержание программного материала	10
2.2.	Материально-технические условия реализации Программы.....	20
2.3.	Кадровое обеспечение.....	20
2.4.	Учебно-информационное обеспечение Программы.....	21

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по виду спорта «Бокс» (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказом Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных команд Российской Федерации» (с дополнениями и изменениями), приказом Минпросвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», нормативными актами МАУ ДО «СШ «Лидер» (далее – школа).

Программа разработана на основе обобщений научных исследований в области детско-юношеского спорта и системы многолетней подготовки обучающихся, а также опыта работы тренеров-преподавателей с юными боксёрами.

1.1. Краткая характеристика вида деятельности Программы, актуальность.

Бокс – это один из наиболее сильных и мужественных видов спорта, признан не только как эффективнейшее средство в разностороннем физическом развитии, но и как средство воспитания морали и силы духа. Бокс развивался еще с древних времен.

Бокс как вид спорта представляет - спортивное единоборство. Поединок двух соперников проводится на ринге. Квадратный ринг со стороной 4,9 - 6,1 м окружен канатами с 4-х сторон. Длительность боя зависит от количества раундов, обычно продолжительность составляет от 3-х до 12 раундов. Как и в прочих видах спорта, в боксе требуется особое снаряжение спортсмена. На руки боксера обязательно надеваются мягкие боксерские перчатки. Под перчатками руки обматывают специальными бинтами, предотвращающими растяжения суставов, а также защищающих от травм. К выбору перчаток стоит отнестись серьезно, они не все одинаковы. Выбирают их по назначению (тренировка со снарядом, соревнование) и качеству (размер, материал, вес). На тренировках и любительском боксе также подбирают специальный шлем, защищающий голову от ударов и травм.

К состязаниям допускаются боксёры одинаковых весовых категорий, возрастной группы и равных по спортивному разряду. Действия, опасные для здоровья, полностью запрещены. По технике и тактике бокс считают одним из сложнейших видов спорта.

Быстро изменяющаяся обстановка в бою требует от спортсмена способность мгновенно и четко ориентироваться в возникающих ситуациях, вовремя принимать и выполнять свои решения. Поэтому от боксера требуется ловкость, точность, быстрота. Умело применять различную технику и разумно

использовать тактику. Бой на ринге требует от боксера большой интенсивности действий и хорошей подготовки организма. Поэтому очень важно выработать у боксера выносливость и умение правильно экономно расходовать свои собственные силы. В бою успешно пользоваться многообразными техническими навыками, а также обладать волевыми качествами.

Бокс подразделяется на любительский и профессиональный. В России все больший интерес занимает профессиональный бокс, где активная жизненная позиция молодых людей сочетается со спортивными взглядами, это дает хороший толчок, как в личной, так и в общественной жизни.

Актуальность данной Программы выражается в популярности среди детей и подросткового поколения бокса как вида спорта.

Новизна данной Программы опирается на понимание приоритетности оздоровительной и воспитательной работы, направленной на развитие общей физической подготовки спортсмена, его морально-волевых и нравственных качеств, перед работой, направленной на освоение предметного содержания.

Целесообразность заключается в необходимости воспитания детей ориентированных на восприятие обновленных духовных ценностей в условиях увеличения физических и материальных возможностей и благ.

В основу Программы положены нормативные требования по физической подготовке, научные и методические разработки по боксу отечественных и зарубежных тренеров и специалистов, применяемые в последние годы. В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы для спортивно-оздоровительных групп.

1.2. Цель Программы

Цель Программы:

– укрепление здоровья и поддержание высокого эмоционального и физического уровня обучающихся, культурного и эстетического развития, формирование у них мотивации к здоровому образу жизни и устойчивого интереса к виду спорта.

Стратегической целью Программы является формирование целостной, гармонично развитой личности.

1.3. Задачи Программы

Обучающие:

- научить умениям и навыкам выполнения различных физических упражнений;
- научить основам техники выполнения комплекса физических упражнений;
- научить основным приёмам техники и тактики в боксе, спортивной терминологии;

Воспитательные:

- развить мотивацию ребёнка к занятиям боксом;
- сформировать желание в выборе здорового образа жизни;
- воспитать чувство ответственности за себя и близких;

- воспитать нравственные и волевые качества: волю, смелость, активность, взаимопомощь, трудолюбие;
- сформировать представление о влиянии физических нагрузок на организм; развивающие:
- научить основам знаний и умений по профилактике заболеваний и ведению здорового образа жизни;
- развить и совершенствовать физические качества (с преимущественной направленностью на быстроту, ловкость и гибкость);
- создать благоприятные условия для личностного развития, творческой активности через приобщение к занятиям физкультурно-спортивной направленности.

1.4. Адресат Программы

Программа предназначена для детей от 8-17 лет, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий спортом и физическими нагрузками.

В зависимости от возраста и степени физического развития, обучающиеся, при необходимости, могут быть скомплектованы в группы следующим образом:

- младшего школьного возраста – 8-11 лет;
- среднего школьного возраста – 12-14 лет;
- старшего школьного возраста – 15-17 лет.

Таблица № 1

Группа	Минимальный возраст для зачисления в группу (лет)	Минимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальный объём тренировочной нагрузки в неделю в академических часах
Физкультурно-оздоровительная	8 -11	15	25	6
	12-14			
	15-17			

Наполняемость группы 15 - 25 человек. Группы формируются в зависимости от начальной физической подготовленности детей и возраста. Диагностика начального уровня физической подготовленности детей проводится в начале обучения. В зависимости от результатов тренер-преподаватель выстраивает учебно-тренировочный процесс в соответствии с индивидуальными показателями.

1.5. Формы организации занятий и режим реализации Программы

Форма обучения – очная. Обучение в Учреждении ведётся на русском

языке. Реализация Программы осуществляется в течение всего календарного года, включая каникулярное время.

Учебные занятия начинаются 1 сентября и заканчиваются 30 июня. Продолжительность учебного года для спортивно-оздоровительных групп – 42 недели.

Направленность Программы - физкультурно-спортивная.

Состав группы может изменяться в течение года.

В случае выбытия обучающегося из группы, тренеру-преподавателю рекомендуется принять меры по её документированию. Зачисление обучающегося в состав группы в течение учебного года производится при наличии свободного места.

В каникулярный период учебно-тренировочные занятия проходят согласно утверждённому директором Учреждения расписанию.

Учебная нагрузка рассчитывается в академических часах. Один академический час равен 45 минутам. Занятия проводятся три раза в неделю по 2 академических часа (90 минут) каждое.

Всего недельная нагрузка составляет 6 часов.

Расписание занятий составляется с учётом создания благоприятных условий и режима учебно-тренировочных занятий, отдыха обучающихся, графика обучения их в общеобразовательных учреждениях или нахождения в дошкольных учреждениях.

Организация учебно-тренировочного процесса в Учреждении регламентируется годовым учебным (тренировочным) планом (далее – учебный план), годовым календарным графиком, расписанием учебно-тренировочных занятий.

Формы занятий определяются тренером-преподавателем самостоятельно в зависимости от особенностей материала, от возрастных особенностей организма обучающихся и освоения материала.

Формы проведения занятий разнообразны:

- фронтальная (работа со всеми одновременно);
- групповая (разделение обучающихся на группы для выполнения определённой работы);
- текущий контроль и итоговая аттестация.

При организации учебно-тренировочных занятий с детьми школьного возраста необходимо учитывать ряд методических и организационных особенностей:

1. Учебно-тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение высоких спортивных результатов;
2. Тренировочные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма;
3. В процессе занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить организацию педагогического контроля состояния здоровья и физического развития;
4. Надёжной основой успеха юных спортсменов в будущем является приобретённый фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических

качеств;

5. Обучение осуществляется на основе общих методических принципов.

В большей степени используются методы обеспечения наглядности (качественный показ техники выполнения упражнений), методы упражнений – игровой и соревновательный. При изучении двигательных упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение – простым.

1.6. Срок реализации Программы

Срок обучения по Программе - один год

Общий объем нагрузки: 252 часа, 42 учебные недели.

При реализации Программы предусматриваются занятия в условиях Учреждения. В каникулярный период обучающиеся могут получать самостоятельные задания, которые выполняются при непосредственном контроле их родителей. Продолжительность учебно-тренировочной недели 6 дней, включая каникулы.

1.7. Ожидаемые результаты

Ожидаемые результаты:

- всестороннее гармоническое развитие обучающихся;
- овладение разным арсеналом двигательных действий;
- умение выполнять одиночные удары уклоняться от них.

Обучающиеся должны знать на конец обучения:

- вид спорта, которым занимаются и в каком спортивном Учреждении занимаются;
- правила поведения до и после тренировки, питьевой режим, гигиенические знания, умения и навыки;
- иметь понятия о спортивной одежде, спортивном инвентаре в боксе;
- краткую историю выбранного вида спорта;
- упражнения, корректирующие осанку;
- требования техники безопасности при занятиях боксом;
- терминологию, применяемую в боксе.

Обучающиеся должны уметь на конец обучения:

- выполнять простые комплексы упражнений;
- применять правила техники безопасности на занятиях;
- выполнять основные технические действия, предусмотренные Программой;
- выполнять нормативы итоговой аттестации;
- работать в паре.

Обучающиеся смогут решать следующие жизненно-практические задачи:

- владение основами гигиены;
- использование простейших видов закаливания;

- улучшение физической подготовленности и укрепление здоровья;
- воспитание личностных качеств (дисциплинированность, ответственность, трудолюбие, коллективизм, взаимопомощь).

Обучающиеся должны быть способны проявлять следующие отношения: стабильное посещение занятий, дисциплинированность, трудолюбие.

Критерии оценки деятельности спортивно-оздоровительных групп:

- стабильность состава занимающихся и посещаемость тренировочных занятий;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств;
- овладение элементов техники бокса;
- улучшение качества набора способных и одарённых детей для привлечения их в группы спортивной подготовки по виду спорта «бокс».

1.8. Формы контроля и подведение итогов обучения

Систематический сбор информации об успешности учебно-тренировочного процесса, контроль над состоянием физического развития, физической подготовленности обучающихся определяется контрольными испытаниями, разрабатываемые тренером-преподавателем.

Подготовка обучающихся в спортивно-оздоровительных группах является тем фундаментом, на котором в дальнейшем, строится подготовка спортсменов высокой квалификации.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Учебно-тренировочный план

В Программе отражено построение учебно-тренировочного процесса спортивно-оздоровительных групп, распределение объёмов основных средств и интенсивности тренировочных нагрузок в недельных циклах. В учебно-тренировочном плане сохранена номенклатура обязательных образовательных компонентов и базисное количество часов на обязательные образовательные компоненты.

В целях реализации Программы Учреждение ежегодно разрабатывает и утверждает годовой календарный учебный график из расчета 42 недель, предусматривающий:

- теоретические занятия в течение недели;
- практические занятия;
- итоговую аттестацию обучающихся.

Таблица № 5

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов	Формы контроля и аттестации
-------	-----------------------	------------------	-----------------------------

1.	Теоретическая подготовка	12	Беседа, устный опрос
2.	Практическая подготовка	240	
2.1.	Общая и специальная физическая подготовка	64	Контрольно-тестовые упражнения (нормативы)
2.2.	Элементы техники о-тактической подготовки	150	
2.3.	Другие вида спорта	24	Подвижные игры, соревнования
2.4.	Итоговая аттестация	2	Контрольные испытания
	Итого часов:	252	

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на спортивно-оздоровительных групп по виду спорта «бокс»

Таблица № 6

Виды спортивной подготовки	Спортивно-оздоровительная группа
Общая и специальная физическая подготовка	25- 30 %
Другие виды спорта и подвижные игры	5-10 %
Элементы технико-тактической подготовки	не менее 45 %
Теоретическая подготовка	4-9 %
Итоговая аттестация	1 %

Учебно-тренировочный план

Таблица № 7

Разделы подготовк и	Месяцы												Всего за год
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
	42 недели												
Теоретическая подготовка	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1			12
Общая и специальная физическая подготовка	9	8	8	7	7	5	5	5	6	4			64
Элементы технико - тактической подготовки	11	14	12	14	14	16	18	18	16	17			150
Другие виды спорта и подвижные игры	5	3	3	3	2	2	2	2	2	2			24
Итоговая аттестация									2				2
Всего:	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-	-	252

	6	6	4	6	4	4	6	6	6	6			
--	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	--	--	--

Учреждение организует работу с обучающимися в течение всего календарного времени, рассчитанного на 42 недели учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях спортивной школы. Во время каникул проводятся учебно-тренировочные мероприятия и допускается самостоятельная работа обучающихся по индивидуальному плану.

Запланированный к изучению годовой объем материала должен быть освоен в течение учебно-тренировочного года. В случае возникновения форс-мажорных обстоятельств, повлекших отмену тренировочных занятий, предусмотренный учебным планом годовой объем материала распределяется тренером - преподавателем и изучается в рамках оставшегося до конца учебного года объема часов.

2.2. Содержание программного материала

Программа содержит разделы, в которых изложен материал по видам подготовки (теоретическая, физическая (общая и специальная), технико-тактическая), средства, методы и формы подготовки, система контрольных нормативов и упражнений.

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

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно на тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Боксер, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России.

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

План теоретической подготовки

Таблица № 8

№ п\п	Название темы	Краткое содержание темы
-------	---------------	-------------------------

1.	Техника безопасности	Техника безопасности на тренировке, техника безопасности на соревнованиях.
2.	Гигиена боксера	Понятие о гигиене и санитарии. Гигиенические требования одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений. Уход за телом.
3.	Врачебный контроль и самоконтроль	Прохождение медицинского осмотра
4.	Закаливание организма	Значение и основные правила закаливания. Сведения об использовании естественных факторов природы и закаливание организма
5.	Зарождение и история развития бокса	История бокса
6.	Вид спорта	Формирование знаний о виде спорта, его месте и значении в системе физического воспитания, правилах соревнований

Физическая подготовка является базой достижения результатов в боксе. Без хорошей физической подготовленности в условиях поединка невозможно эффективное и длительное проявление технических, тактических и психических навыков и качеств

боксера. Поэтому физическая подготовка в единстве с процессом изучения элементов техники и тактики боксера является одной из ведущих в тренировке в целом.

Общая физическая подготовка боксера направлена на разностороннее развитие физических способностей. Она повышает уровень функциональных возможностей организма путем воспитания общей работоспособности, стимулирует развитие выносливости, силовых и скоростно-силовых качеств, координационных способностей.

Общая физическая подготовка в боксе, как и в любом виде спорта, является фундаментом достижений. Она направлена на выполнение требований, которые диктуют условия поединка. ОФП должна способствовать развитию таких важных качеств, как

быстрота реакции, подвижность, гибкость, прыгучесть выносливость стойкость.

Общая физическая подготовка включает в себя:

- упражнения с партнером в сопротивлении (с точки опоры), в толчках («пуш-пуш») из положения стоя, сидя и лежа также способствуют развитию силовой выносливости и равновесия; упражнения для пресса (прямая и косая мышцы);

- упражнения из легкоатлетического цикла, такие как толкание ядра, метание гранаты, прыжки в длину и высоту с разбега, развивают скорость, силу отдельных групп мышц и быстроту; бег, изменяя длину дистанции и скорость бега;

длительный медленный бег; быстрый бег (темп бега может быть средним или переменным со спринтами по 60 , 100 и 200 м, после чего снова легкий бег,

переходящий в ходьбу);

- упражнения со скакалкой (длительные подскоки и прыжки через скакалку укрепляют мышцы ног, развивают координацию, легкость движений).

В каждой тренировке, в особенности специализированной, упражнения со скакалкой длятся 5-15 мин;

- спортивные игры;

- подвижные игры;

- упражнения с набивными мячами: мяч перебрасывают с разных положений (стоя, сидя, лежа) одной и двумя руками; наиболее эффективными упражнениями

является перебрасывание мяча в передвижении назад, вперед, в стороны и по кругу;

- упражнения с теннисными мячами: их можно выполнять в одиночку и с партнером (бросание и ловля);

- дыхательные упражнения: синхронное чередование акцентированного вдоха (короткого, энергичного, шумного) с выдохом (с частотой вдох в секунду); повороты головы влево-вправо с одновременным вдохом; движение головы вверх-вниз с одновременным вдохом; движения согнутых в локтях рук перед грудью с касанием разноименных плеч с ладонями и одновременным вдохом; ритмичные акцентированные вдохи при наклоне туловища вперед и его выпрямлениями; перенос веса туловища с акцентированными вдохами на каждое движение, с одной ноги на другую (ноги широко расставлены в стороны); шаги на месте с одновременным вдохом на каждый подъем ноги; выпады в стороны; шаги на месте с вдохом на каждый выпад; повороту туловища в стороны с вдохом на каждое движение и др.;

- упражнения на расслабление: из полу наклоне туловища вперед – приподнимание и опускание плеч полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук; из положения руки вверх, в стороны – свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук; из полу наклоне туловища в стороны – встряхивание свободно висящей расслабленной руки и кисти; махи свободно висящими руками при поворотах туловища; из стойки на одной ноге на скамейке – махи, свободные покачивание, встряхивания другой ноги; из основной стойки ноги врозь, руки вверх, расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев, согнувшись и др.

Упражнения с мешком вырабатывают навык правильно держать кулак при ударе, рационально использовать мышечные усилия в ударах на разных дистанциях,

рассчитывать силу удара, особенно если наносятся быстро несколько ударов. Для занятий используются мешки различной формы. Продолговатый небольшого диаметра мешок удобен для нанесения ударов прямых и сбоку, более короткие мешки — прямых и снизу.

Удары по мешку наносятся прямые, боковые и снизу, длительные и короткие (как при боковом положении боксера, так и при фронтальном).

Упражнения с грушей.

Груши с песком и опилками — тяжелые и жесткие; наполненные горохом — легче и мягче, подвижные, с большей амплитудой движений, по ним можно наносить более сильные одиночные, двойные и серии ударов, развивают чувство дистанции.

Упражнения с настенной подушкой.

Используются в занятиях чаще всего с группой начинающих боксеров. На этом снаряде наносятся преимущественно прямые удары. Неподвижность и плоская поверхность снаряда облегчают расчет длины ударов. По настенной подушке наносят удары с места и сшагом вперед.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических способностей, отвечающих, в данном случае, специфике бокса. Это упражнения в координации движений при ударах и защитах, в передвижении, игровые упражнения, бой с тенью, упражнения на специальных боксерских снарядах (мешке, грушах, мяче на резинах, на лапах и др.) и специальные упражнения с партнером.

Специальную физическую подготовку подразделяют на две части: предварительную, направленную на построение специального фундамента, основная цель которой — возможно более широкое развитие двигательных качеств, применительно к требованиям бокса, и основную. Чем прочнее первая ступень, тем крепче и выше может быть вторая, что, в свою очередь, позволит достичь большего развития двигательных качеств. Надо помнить, что уровень ступеней должен поддерживаться постоянным, пока на новом этапе не потребуются дальнейшее его повышение и укрепление. Следовательно, в круглогодичной тренировке боксера виды физической подготовки должны сочетаться между собой таким образом, чтобы при включении специальной физической подготовки оставалась (в меньшей мере) и общая физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка включает в себя:

- упражнения для развития физических качеств;
- упражнения для развития быстроты действий боксера;
- упражнения для развития гибкости боксера;
- упражнения для развития выносливости боксера;
- упражнения для сохранения

равновесия боксера. Упражнения для развития силовых качеств.

Силу человека определяют, как способность преодолевать внешнее сопротивление либо противодействовать ему посредством мышечных напряжений. Мышечная сила — одно из важнейших физических качеств боксера. Сила мышц в значительной мере определяет быстроту движений, а также выносливость и ловкость. Большое разнообразие движений боксера с определенными задачами привело к необходимости количественно и качественно оценивать компонент силы. Характерное проявление силы у боксера — в мгновенных (импульсных) действиях, часто повторяющихся на протяжении довольно продолжительного времени. Поэтому говорят о

проявлении «взрывной» силы и о силовой выносливости. Таким образом, у боксеров проявляются силовые качества в сочетании с быстротой и выносливостью.

Проявление этих качеств зависит от деятельности центральной нервной системы, поперечного сечения мышечных волокон, их эластичности, биохимических процессов, происходящих в мышцах. Немаловажная роль в проявлении мышечной силы принадлежит волевым усилиям.

Во время занятий боксер производит большое количество скоростных действий, поэтому можно говорить о специфике его силовой подготовленности.

Упражнения для развития быстроты действий боксера.

Под быстротой понимают способность осуществлять движения и действия с определенной скоростью благодаря высокой подвижности нервно-мышечных процессов.

Качество быстроты в спорте включает: собственно скорость движений, частоту их и быстроту двигательной реакции. Важную роль в быстроте движений и действий играют волевые усилия обучающегося, его психологическая настроенность. Быстрота боксера характеризуется его способностью к эффективному осуществлению простой и сложной реакции.

Развитие специальной быстроты мышц таза.

Отягощение – набивной мяч весом 2-5 кг. Упражнение в парах или на ловле мяча после отскока от стены.

Развитие специальной быстроты мышц рук и плечевого пояса.

Выполнение - быстрые движения руками, как во время бега. Основная задача – увеличение темпа за единицу времени (5-8 сек.).

Развитие быстроты прямых ударов. Развитие быстроты боковых ударов.

Правая рука с отягощением – на защиту подбородка. Повторить 6-8 раз.

Развитие быстроты ударов снизу.

Развитие быстроты атакующих и защитных передвижений. Развитие специальной быстроты мышц таза.

Отягощение – набивной мяч весом 2-5 кг. Упражнение в парах или на ловле мяча после отскока от стены.

Развитие специальной быстроты мышц рук и плечевого пояса. Развитие быстроты специально боксерских движений.

Все отягощения должны быть такими, чтобы упражнение выполнить было трудно, но структура боксерских движений не изменилась. Отягощениями могут служить камни, гири, ядра, гантели и т.п.

Необходимо обратить внимание на то, чтобы каждое упражнение с отягощением, направленное на развитие быстроты, выполнялось с начальным мощным волевым и

мышечным импульсом (взрывом). При этом специально нужно смотреть, чтобы каждое движение выполнялось без замаха. После каждой серии упражнений нужно проделать серию этих же упражнений без отягощения. Объем упражнений с отягощением постепенно, но неуклонно возрастать.

Выносливость боксера.

Выносливость — это способность к длительному выполнению какой-либо

деятельности без снижения ее эффективности. О выносливости боксера свидетельствует его активность от начала и до конца боя, с сохранением частоты эффективных действий, быстроты, точности, как в нанесении ударов, так и в применении защиты, в маневренности и качественном выполнении тактических замыслов. Выносливость можно определить, как способность противостоять утомлению.

Основой выносливости у боксеров является хорошая общая физическая подготовка, отлично поставленное дыхание, умение расслаблять мышцы между активными ударными «взрывными» действиями и изучение технических приемов, так как чем больше они автоматизированы, тем меньше групп мышц, включается в выполнение движения.

Специальная выносливость базируется на общей и сочетает в себе несколько физических качеств. Выносливость в значительной мере определяется волевыми качествами боксера. В поединке следует проявить большие волевые усилия, чтобы

использовать все возможности выносливости своего организма. Только силой воли можно заставить себя поддерживать требуемую мощность работы, несмотря на наступающее утомление (здесь на первый план выходит психологическая подготовка, уровень которой определяет способность к проявлению воли).

Гибкость боксера.

Гибкостью называют способность выполнять движения с большой амплитудой. Несмотря на то, что в боксерской деятельности амплитуда движений относительно небольшая, по сравнению с другими видами (например, гимнастикой или легкой атлетикой) в систему физической подготовки боксеров упражнения на гибкость следует вводить, так как они, развивая гибкость, одновременно укрепляют суставы, связки и мышцы, повышают их эластичность (способность к растягиванию), что является действенным средством предупреждения мышечных травм. Гибкость улучшается с возрастом, достигая наибольшего развития к 15 годам, после чего некоторое время удерживается на одном уровне, а затем постепенно снижается.

Ловкость боксера.

Ловкость — это способность выбирать и выполнять нужные движения (действия) правильно, быстро, находчиво (Н. А. Бернштейн), умение координировать свои движения, точно решать внезапно возникающие двигательные задачи. В основе ловкости лежит подвижность двигательных навыков.

Для воспитания ловкости (как способности быстро и целесообразно перестраиваться в процессе боя) применяются упражнения, требующие мгновенной реакции на внезапно меняющуюся обстановку. Например, в учебном бою партнер меняет левостороннее положение на правостороннее или, ведя бой на контратаках, внезапно атакует с решительным наступлением и т. п. Выполнение сложных реакций при внезапно меняющихся ситуациях сильно утомляет боксера, поэтому в учебном процессе следует

предусматривать соответствующие перерывы для отдыха. Из общефизических упражнений для боксера наиболее подходящими являются спортивные и подвижные игры (гандбол, баскетбол, теннис), эстафеты.

Сохранение равновесия.

Боксер постоянно перемещается по рингу: на дальней дистанции более энергично, при сближении — небольшими шагами (для лучшей устойчивости). Передвижение связано с переносом массы тела с ноги на ногу, с перемещением центра тяжести. На какой бы дистанции боксер ни находился, какими бы средствами ни вел бой, он все время старается сохранить равновесие, ибо от этого зависит эффективность ударов и защитных действий. Каждый боксер вырабатывает наиболее удобное для себя положение ног, наиболее выгодный способ балансирования массой тела и т. д. Если в ответственный момент боя равновесие нарушено, то даже при незначительном толчке боксер может упасть или, промахнувшись при поступательном движении вперед, «провалиться». Чем совершеннее равновесие, тем быстрее оно восстанавливается, тем меньше амплитуда колебаний.

Расслабление мышц. Любое движение есть результат последовательного сокращения и расслабления мышц. Источником мышечного напряжения могут быть причины эмоционального характера, если боксер не уверен в себе, испытывает страх перед противником, боится своими действиями раскрыться или «гоняется» за ним, намереваясь одним сильным ударом добиться победы, или недостаточно владеет техническими средствами ведения боя на той или иной дистанции.

Элементы технико-тактической подготовки

Для успешных занятий боксом и ведения боя боксерам, прежде всего, необходимо освоить технику бокса. Техника бокса представляет собой совокупность приемов защиты и

нападения, освоенных в виде двигательных умений и навыков, способных обеспечить наиболее эффективное выполнение поставленной задачи — победу над противником. Техничко-тактическая подготовка включает в себя:

- техника нападения;
- техника защиты;
- тактика бокса.

Техника нападения, удары.

Основным видом нападения являются удары правой и левой руками, прямые боковые снизу. Определяющим признаком является направление ударного движения относительно цели. Следовательно, существует 12 разновидностей ударов, которые по частоте применения и бою можно расположить в следующем порядке: прямые левой, прямые правой, боковые левой, боковые правой, снизу правой и снизу левой, в голову и туловище.

Техника защиты.

Защита в боксе — важнейший раздел подготовки боксера. Она составляет главное содержание его технической оснащенности. Если уровень технического мастерства определяется широким набором вариантов ударов, то уровень боеспособности боксера определяется именно арсеналом защитных

действий. Существуют различные защитные приемы:

1. Защита руками: контрудары, подставки, отбивы, блоки.
2. Защита туловищем: уклон, нырок.
3. Защита передвижением на ногах (защита с помощью перемещений по рингу).

Тактика бокса.

Тактика бокса заключается в органическом сочетании и своевременности применения тактических действий, которые подразделяются на:

- подготовительные - это действия, предшествующие непосредственному нападению и обороне. К ним относятся разведывательные, обманные и маневренные действия;
- наступательные - состоят из подготовительных действий непосредственного нападения. Они включают разностороннюю подготовку к атаке и контратаке, атакующие, встречные и ответные удары на различных дистанциях;
- оборонительные (относятся не только собственно защиты (подставки, отбивы, уклоны и нырки), но и отдельные встречные и ответные удары, если они не развиваются в контрнаступление и применяются для того, чтобы сдержать напор противника и утомить его).

Атака — одно из основных боевых средств в боксе, которое служит различным тактическим целям: для захвата инициативы, для решительного удара, чтобы получить преимущество в очках. Отдельная атака может быть ложной. Цель атак — вызвать противника на атаку или контратаку, а также создать удобное исходное положение для последующих действий.

Контратака — переход к наступлению против атакующего занимающегося, одно из важнейших тактических действий боксёра. Всякую контратаку нужно строить на контрударе, соединённом с защитой. Это соединение состоит в том, чтобы своевременно взятая защитой избежать удара противника (обычно первого), а одновременно с ней или следующими после неё ударами захватить инициативу боя.

Современный бой — сложное сочетание передвижений, ударных и защитных действий, выполняемых на разных дистанциях.

Другие виды спорта и подвижные игры.

Спортивные игры: гандбол, баскетбол, теннис, хоккей, эстафеты. Спортивные и подвижные игры служат также хорошим средством активного отдыха.

ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

2.1. Учебно-методическое обеспечение Программы

Цель методического обеспечения – обеспечить теоретическую и практическую подготовку тренеров-преподавателей, оснащение тренировочного процесса необходимыми методическими, техническими средствами обучения, всем необходимым для успешной реализации Программы.

Организационно - педагогические условия реализации программы должны

содержать:

- обеспечение программы методическими видами продукции (описание игр, бесед, методику выполнения сложных упражнений, и т.д.);
- формы проведения учебно-тренировочных занятий при изучении конкретных тем, разделов, видов подготовки «Учебного плана»;
- авторские методики (если таковые имеются) или современные эффективные практики с указанием авторов;
- рекомендации по организации образовательного процесса и/или обучению двигательных действий, элементов;
- дидактический материал (схемы, карточки, примерные задания индивидуальные, любые разработки, которые используются в процессе обучения и формирования личности);
- схемы упражнений, игр и других материалов обучения;
- диагностические материалы (методика выполнения контрольно-тестовых упражнений, итоговой аттестации).

Первичным звеном процесса тренировочного занятия является физическое упражнение.

Комплекс физических упражнений преимущественно одной направленности образует тренировочное задание. Ряд таких тренировочных заданий определяют структуру и содержание тренировочного занятия. Каждое тренировочное задание должно иметь конкретные задачи, содержание и последовательность выполнения упражнений,

дозировку и режим выполнения тренировочных нагрузок, а также организационно- методические указания (таблица № 9) где проводится, условия, возможные ошибки и пути их исправления и др.)

Организационно-методические указания образовательного процесса

Таблица № 9

Раздел	Форма занятий	Методы и приёмы организации тренировочного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение	Форма подведения итогов
Теоретическая подготовка	- беседа; самостоятельное чтение специальной литературы; - практические занятия	- сообщение новых знаний; - объяснение; - работа с научно-методической литературой; - практический показ	- учебные и методические пособия; - учебно-методическая литература; - оборудование и инвентарь	- участие в беседе; - краткий пересказ учебного материала

Общая физическая и специальная физическая подготовка	- тренировочное занятие	- словесный; - наглядный; - практически; - самостоятельный показ и подбор	- учебные и методические пособия; - научно-методическая литература	- контрольные нормативы по ОФП и СФП; - врачебный контроль
		упражнений	литература	
Техническая подготовка	- тренировочное занятие; - групповая; - индивидуальная	- словесный; - наглядный; - практически; - самостоятельный показ и подбор упражнений	- учебные и методические пособия; - учебно-методическая литература; - спортивный инвентарь	- контрольные упражнения; - текущий контроль
Итоговая аттестация	- групповая; - индивидуальная	- практически; - словесный	- спортивный инвентарь; - методические пособия	Протокол

Тренировочное занятие состоит из трех частей.

Подготовительная часть.

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

Основная часть.

Задача основной части занятия - овладение главными, жизненно-необходимыми

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

Заключительная часть.

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

2.2. Материально-технические условия реализации Программы

Материально-техническое обеспечение Программы – это спортивные залы, душевые, раздевалки, основной и вспомогательный спортивный инвентарь, медицинский пункт, оборудованный в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 №1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» Учебно-тренировочные занятия проходят в зале бокса Учреждения. Требования к обеспечению оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для освоения Программы, определяется из расчета финансирования (бюджета) Учреждения (по возможности).

2.3. Кадровое обеспечение

Уровень квалификации лиц, осуществляющих подготовку по Программе, должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054), в том числе следующим требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный номер № 62203), профессиональным стандартом

«Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минтруда России от 24.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный номер № 68615). Необходимо учитывать основные требования к каждому из педагогов, а именно требования к образованию и квалификации, соответствие профессиональному стандарту, утвержденного приказом Министерством труда и социальной защиты Российской Федерации от 5 мая 2018 г. № 298-н «Об утверждении профессионального стандарта "педагог дополнительного образования детей и взрослых"».

2.4. Учебно-информационное обеспечение Программы

Литература:

1. Бокс: Учебник для институтов физической культуры / Под общ.ред. И.П. Дегтярева. ФиС, 2006.
2. Современная система подготовки боксёров/ В.И.Филимонов., М., 2009
3. Бокс. Энциклопедия// Составитель Н.Н. Тараторин. - М.: Терраспорт, 1998
4. Бокс. Правила соревнований. - М.: Федерация бокса России, 2013.
5. Все о боксе. (Сост. Н.А. Худатов, И.В. Циргиладзе; под ред. Л.Н. Сальникова. - М., 2005. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). - М.: Олимпия Пресс, 2013.
6. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2008.
7. Беленький А. Бокс. Большие чемпионы.- М.:, 2008
8. Щитов В.К. Бокс. Основы техники бокса.- Р.:, 2008
9. Филимонов В.И. Современная система подготовки боксёров.- М.:, 2009
10. Филимонов В.И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования. - М.:ИНСАН, 2007.

Интернет ресурсы

1. www.ed.gov.ru – официальный сайт Министерства образования и науки РФ.
2. www.minsport.gov.ru официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации.
3. www.ttfr.ru - сайт Федерации настольного тенниса России.
4. Федерация бокса России www.rusboxing.ru
5. Федерация бокса Нижегородской области www.nfbox.ru