

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Управление образования администрации Каменского района
Алтайского края
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
"Корниловская средняя общеобразовательная школа"

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО

Ильина И.В. / ИВ /

Протокол № 1

от

«25» августа 2023г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

МБОУ «Корниловская СОШ»

Фильчакова М.А. / МФ /

«28» августа 2023г

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ

«Корниловская СОШ»

Репкина М.Б. / _____ /

Приказ № 76

«31» августа 2023г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО КУРСУ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Бокс»

Направление: спортивно-оздоровительное
для 5-8 классов

срок реализации программы-текущий учебный год

Корнилово

2023 год

СОДЕРЖАНИЕ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА _____	2
Характеристика вида спорта, его отличительные особенности и специфика организации тренировочного процесса _____	2
Цели и задачи программы _____	2
II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ _____	4
Принципы реализации программы _____	4
Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки _____	5
Режим тренировочной работы по виду спорта «боксе» _____	6
Соотношение объемов тренировочного процесса в группах спортивно-оздоровительной деятельности в % _____	6
План спортивно-оздоровительной деятельности на 52 недели (в часах) _____	6
Режимы спортивно-оздоровительной деятельности _____	7
III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ _____	9
Методические рекомендации по проведению спортивно-оздоровительной деятельности _____	9
Примерный план распределения программного материала в годичном цикле для спортивно-оздоровительных групп _____	9
Содержание программного материала _____	11
Методы и средства занятий в боксе _____	14
IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ ПРОГРАММЫ _____	16
Контрольные нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для спортивно-оздоровительных групп _____	16
Методические указания по организации приёма контрольных нормативов _____	16
V. ОСНОВАНИЕ И ПОРЯДОК ОТЧИСЛЕНИЯ ЗАНИМАЮЩИХСЯ _____	17
VI. ИНСТРУКЦИИ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ В УСЛОВИЯХ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ БОКСОМ _____	18
VII. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ _____	19

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Характеристика вида спорта, его отличительные особенности и специфика организации тренировочного процесса

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

В данной программе представлены: модель построения подготовки юных спортсменов на спортивно-оздоровительном этапе, минимальный возраст лиц для зачисления и минимальное количество лиц, проходящих подготовку, соотношение объёмов тренировочного процесса по видам подготовки, режимы тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке. В программе определена общая последовательность изучения программного материала, отражена методическая часть реализации программы и система контроля.

Настоящая программа является документом, определяющим содержание и объём физкультурно-оздоровительной деятельности в спортивно-оздоровительных группах МБУ СП «Каменская спортивная школа» г. Камень-на-Оби.

Данная программа ориентирована на получение занимающимися базовой общей физической подготовки, а также освоения элементарных технико-тактических действий вида спорта бокс. Программа является актуальной в силу того, что позволяет удовлетворить как запросы родителей в организации занятий боксом для детей начального школьного возраста, так и для подростков, не прошедших отбор на обучение по программам спортивной подготовки по виду спорта бокс. Кроме того, данная программа позволяет привлечь к занятиям физической культурой и спортом тех детей, которые по различным причинам не планируют дальнейшей спортивной карьеры.

Цели и задачи программы

Целью Программы является общефизическая подготовка детей, обучение основам техники вида спорта бокс и отбор одаренных детей для дальнейшего поступления на тренировку по программам спортивной подготовки.

Задачами Программы являются:

1. Обучение основам техники по виду спорта бокс;
2. Развитие психофизических качеств ребенка;
3. Во всех формах организации двигательной деятельности воспитание выдержки, настойчивости, решительности, смелости, организованности, инициативности, самостоятельности.

Программа рассчитана на занимающихся с 7 лет. Изучение программного материала предполагается в форме групповых занятий.

Результатом освоения Программы является приобретение занимающимися следующих навыков:

1. укрепление здоровья, повышение уровня общей физической подготовленности;
2. расширение двигательного опыта, освоение комплексов физических упражнений;

3. приобретение опыта командных действий, воспитание личностных качеств (дисциплинированности, ответственности, трудолюбия, коллективизма, взаимопомощи);
4. приобретение первого соревновательного опыта путем участия в соревнованиях;
5. умения соблюдать требования техники безопасности при занятиях боксом;
6. проявление интереса к занятиям по боксу в спортивной школе;
7. возможность выявления способных спортсменов для занятия боксом и зачисление в группы начальной подготовки на программы спортивной подготовки.

II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Спортивно-оздоровительная программа по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения по виду спорта – бокс разработана в соответствии с:

1. Федеральным законом Российской Федерации от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
2. Приказом Минспорта России от 20.03.2013 № 123 «Об утверждении Федерального стандарта по виду спорта бокс»;
3. Приказом Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» (Зарегистрировано в Минюсте России 05.03.2014 № 31522);
4. Методическими рекомендациями по организации спортивной подготовки в Российской Федерации от 12 мая 2014 года;
5. Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормами (СанПиН) 2.4.4. № 1251-03 от 20 июня 2003г.

Программа строится на основе следующих **принципов**:

1. основная **целевая направленность** – помочь определиться занимающемуся с выбором вида спорта;
2. определено **оптимальное соотношение** (соразмерность) различных сторон подготовки занимающегося;
3. наблюдается **неуклонный рост объема средств** общефизической и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес средств общей подготовки с последующей стабилизацией;
4. происходит **увеличение объема и интенсивность** тренировочных и соревновательных нагрузок, их неуклонный рост на протяжении всех спортивно-оздоровительных этапов; каждый период очередного годичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующим периодом предыдущего годичного цикла;
5. осуществляется **строгое соблюдение постепенности** в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок.

Всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на этапах спортивной подготовки соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям занимающегося.

Положительное влияние занятий достигается лишь при высокой его плотности и достаточной двигательной активности занимающихся. Поэтому требуется сочетание разучивания одной или двух взаимосвязанных новых деталей движения с повторением и закреплением уже известных движений.

Программа предназначена для занимающихся, желающих заниматься боксом от 7 лет, не достигшие возраста для зачисления в группы начальной подготовки. Максимальный возраст на спортивно-оздоровительном этапе не ограничен. К занятиям допускаются занимающиеся, не имеющие медицинских противопоказаний, при наличии справки о состоянии здоровья ребенка, на основании личного заявления.

Срок реализации программы от 7 до 18 лет и старше. Численность занимающихся в группе от 15 до 30 человек. Тренировочный процесс, осуществляющий спортивно-оздоровительную деятельность, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на **52 недели**.

Формой проведения занятий Программы являются тренировочные занятия, которые проводятся 3 раза в неделю по 2 часа (90 минут).

Основными формами осуществления спортивно-оздоровительной подготовки являются:

1. групповые тренировочные и теоретические занятия;
2. участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
3. медико-восстановительные мероприятия;
4. контрольные нормативы.

Ожидаемые результаты.

В результате обучения по программе, занимающиеся должны знать:

1. основные понятия, термины бокса,
2. роль физической культуры и спорта в здоровом образе жизни,
3. историю развития бокса,
4. правила соревнований в избранном виде спорта,
5. значение жестов рефери в ринге;

уметь:

1. применять правила безопасности на занятиях,
2. владеть основами гигиены,
3. соблюдать режим дня,
4. владеть техникой выполнения ударов, защиты, предусмотренных программой.

В результате освоения программы ожидается повышение уровня общей физической подготовленности.

Перевод занимающихся на следующий год обучения производится автоматически при отсутствии медицинских противопоказаний. По достижении 10 лет занимающиеся могут быть зачислены в группы начальной подготовки первого года обучения по программе спортивной подготовки. При наличии конкурса, дети проходят отбор и сдают контрольные нормативы.

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Таблица 1

Нормативы спортивно-оздоровительной деятельности	Возраст занимающихся		
	7-10 лет	10-14 лет	15-18 лет и старше
Количество часов в неделю	6	6	6
Количество тренировок в неделю	3	3	3
Общее количество часов в год	312	312	312

Режимы тренировочной работы по виду спорта «бокс»

Таблица 2

Этапы подготовки	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Максимальное число для занимающихся в группе	Максимальный режим тренировочных часов в неделю	Годовая нагрузка (часов)	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец года
Спортивно-оздоровительная работа	Весь период	7	30	6	312	Переводные нормативы по ОФП и СФП

Соотношение объемов тренировочного процесса в группах спортивно-оздоровительной деятельности в %

Таблица 3

№ п/п	Разделы подготовки	7-9 лет %	10-14 лет %	15-18 лет и старше %
1.	Теоретическая подготовка	4	4	4
2.	Общая физическая подготовка	50-52	46-48	41-43
3.	Специальная физическая подготовка	8-10	12-14	14-16
4.	Техническая подготовка	28	28	28
5.	Тактическая подготовка	6	6	8
6.	Участие в соревнованиях	4	4	4
7.	Участие в контрольных испытаниях	1-2	1-2	1-2
8.	Общее количество % в год	100	100	100

План спортивно-оздоровительной деятельности на 52 недели (в часах)

Таблица 4

№ п/п	Разделы подготовки	Годы спортивно-оздоровительной деятельности		
		7-10 лет	10-14 лет	15-18 лет и старше
1.	Теоретическая подготовка	12	12	12
2.	Общая физическая подготовка	154	142	130
3.	Специальная физическая подготовка	28	40	46
4.	Техническая подготовка	84	84	84
5.	Тактическая подготовка	18	18	24
6.	Участие в соревнованиях	12	12	12
7.	Участие в контрольных испытаниях	4	4	4
8.	Общее количество часов	312	312	312

Режимы спортивно-оздоровительной деятельности

Значительное омоложение, произошедшее в спорте за последние годы, создало предпосылки для обязательного осуществления начальных занятий на спортивно-оздоровительном этапе подготовки.

В спортивную школу в спортивно-оздоровительные группы целесообразно принимать всех желающих. В дальнейшем в ходе занятий осуществляется окончательный отбор занимающихся.

Основными критериями при этом являются: способности к занятиям боксом, состояние здоровья, трудолюбие, дисциплинированность.

При организации занятий с различными группами населения необходимо учитывать ряд методических и организационных особенностей:

1. нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям занимающихся;
2. в процессе занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить организацию контроля за состоянием здоровья и физическим развитием;
3. надежной основой успеха занимающихся в будущем является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств.

В процессе подготовки юных боксёров необходимо учитывать закономерности физического развития, т.е. роста, веса, силы, выносливости, быстроты, координационных способностей, функциональных возможностей различных систем организма.

Основная цель спортивно-оздоровительного этапа: обеспечение физической и координационной готовности к простейшим упражнениям (общеразвивающим и специальным упражнениям), организация отбора к дальнейшим занятиям спортом.

Основные средства тренировочных воздействий:

- общеразвивающие упражнения (с целью создания школы движения);
- элементы акробатики (перекаты, кувырки, повороты, и др.);
- подвижные игры и игровые упражнения;
- метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей);
- спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий);
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения.
- Основные методы выполнения упражнений: игровой, повторный, равномерный, круговой, соревновательный.

Основные направления спортивно-оздоровительной деятельности

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

Основные средства и методы спортивно-оздоровительной деятельности

Главное средство в занятиях с различными группами населения на этом этапе – **подвижные игры**. Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия более организованно и целесообразно. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений.

Выполнение упражнений, направленных на **развитие быстроты**, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Их применяют в начале основной части занятия, после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует успокоению двигательных навыков, наиболее трудных

по координации. Вслед за комплексами на быстроту включают и игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества.

Комплексы упражнений, направленные на **воспитание силы**, используют во второй половине занятия, так как к этому периоду наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляют соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями.

В спортивно-оздоровительных группах большое внимание необходимо уделять **акробатике**, направленной на развитие координационных способностей и вестибулярного аппарата. Обучение технике на этом этапе подготовки носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам.

Развития навыков при занятиях боксом на спортивно-оздоровительном этапе осуществляется на основе общих методических принципов. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (качественный показ техники выполнения упражнений), методы упражнений – игровой и соревновательный. Показ упражнений должен быть целостным и образцовым, а объяснение – простым.

Программный материал распределён в соответствии с возрастными особенностями, их общей физической и спортивной подготовленностью и рассчитан на творческий подход со стороны тренеров.

Физическая подготовка подразделяется на общую (ОФП) и специальную (СФП).

Общая физическая подготовка позволяет обеспечить разностороннее физическое развитие боксёров, развитие основных двигательных качеств – быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости, улучшения координационных способностей, расширение объёма двигательных навыков, повышение общей работоспособности организма, создание прочной базы для высокого спортивного мастерства.

Специальная физическая подготовка позволяет развить физические качества, способности, специфические для боксёров и содействовать быстрейшему освоению технических приёмов.

Уровень физической подготовленности определяется в процессе тестирования, которое проводится в середине и конце тренировочного года в виде оценивания результатов выполнения контрольных нормативов.

Тактическая подготовка играет ведущую роль в становлении мастерства юных боксёров. Поэтому важно, чтобы при выполнении любого тактического приёма решались и определённые тактические задачи. Тактическое мышление боксёров необходимо развивать постоянно в процессе каждого тренировочного занятия.

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

Ответственность за создание условий тренировки, и отдыха занимающихся несут должностные лица спортивной школы.

Расписание тренировочных занятий утверждается администрацией по представлению тренера с учетом пожеланий родителей, а также с учетом возрастных особенностей и установленных санитарно-гигиенических норм.

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

Перевод занимающихся на следующие этапы и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются возрастом детей, стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.

В случае, когда спортсмен, прошедший необходимую подготовку в течение одного года в спортивно-оздоровительной группе выполняет контрольные нормативы, соответствующие более высокому этапу подготовки, он может быть зачислен на этап спортивной подготовки.

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методические рекомендации по проведению спортивно-оздоровительной деятельности

Программа содержит разделы, в которых изложен материал по видам подготовки (теоретическая, физическая, техническая, тактическая, психологическая), средства, методы, формы подготовки, систему контрольных нормативов и упражнений. Содержание программного материала обеспечивает непрерывность и последовательность процесса на протяжении всего периода подготовки. Продолжительность тренировочного года в спортивно-оздоровительных группах – 52 недели. На комплектование тренировочных групп отводится один месяц, начиная с 1-го сентября.

Примерный план распределения программного материала в годовом цикле для спортивно-оздоровительных групп

Для возраста 7-10 лет

Таблица 5

Виды подготовки	Часы	Месяцы											
		сен.	окт.	нояб.	дек.	январ.	февр.	март	апр.	май	июнь	июль	авг.
Общая физическая	154	14	13	13	10	8	10	14	13	13	16	16	14
Специальная физическая	28	1	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	1
Техническая	84	8	5	5	6	10	8	4	8	6	7	7	10
Тактическая	18	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-	-	-
Игровая	12	-	2	2	2	2	2	2	-	-	-	-	-
Контрольные испытания	4				2					2			
Итого практики	300	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25
Теоретическая	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Итого теории	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
ВСЕГО	312	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26
Инструктор***	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

Таблица 6

Для возраста 10-14 лет

Виды подготовки	Часы	Месяцы											
		сен.	окт.	нояб.	дек.	январ.	февр.	март	апр.	май	июнь	июль	авг.
Общая физическая	142	13	12	12	9	7	9	13	12	12	15	15	13
Специальная физическая	40	2	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	2
Техническая	84	8	5	5	6	10	8	4	8	6	7	7	10
Тактическая	18	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-	-	-
Игровая	12	-	2	2	2	2	2	2	-	-	-	-	-
Контрольные испытания	4	-	-	-	2	-	-	-	-	2	-	-	-
Итого практики	300	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25
Теоретическая	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Итого теории	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
ВСЕГО	312	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26
Инструктор***	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

Таблица 7

Для возраста 15-18 лет и старше

Виды подготовки	Часы	Месяцы											
		сен.	окт.	нояб.	дек.	январ.	февр.	март	апр.	май	июнь	июль	авг.
Общая физическая	130	12	11	11	8	6	8	12	11	11	14	14	12
Специальная физическая	46	2	5	4	5	4	5	4	4	3	4	3	3
Техническая	84	8	5	5	6	10	8	4	8	6	7	7	10
Тактическая	24	3	2	3	2	3	2	3	2	3	-	1	-
Игровая	12	-	2	2	2	2	2	2	-	-	-	-	-
Контрольные испытания	4	-	-	-	2	-	-	-	-	2	-	-	-
Итого практики	300	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25
Теоретическая	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Итого теории	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
ВСЕГО	312	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26
Инструктор***	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

Планирование предусматривает распределение физических упражнений и приемов их проведения в различных формах спортивного оздоровления занимающихся на конкретных отрезках времени. Составление учебных планов выполнено с учётом требований:

- соответствия плана нормативным и программным документам;
- учета общих принципов физического воспитания (гармоничного развития личности, связи с жизнедеятельностью, принципа оздоровительной направленности);
- реальности, конкретности, гибкости планирования.

Содержание программного материала

Теоретические занятия

1. История развития бокса

- Зарождение бокса, как вида спорта;
- Развитие бокса в России;
- Развитие юношеского бокса в России;
- Достижения юношей, девушек и взрослых.

2. Психологическая подготовка

- Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий боксом: патриотизма, сознательности, дисциплинированности, инициативы, трудолюбия;
- Поведение спортсмена - боксера;
- Спортивная честь. Культура и интересы боксера.

3. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе

- Основные положения системы физического воспитания;
- ЕСК. Принцип физической подготовки боксера;
- Международные связи спортсменов.

4. Врачебный контроль

- Показания и противопоказания к занятиям спортом;
- Самоконтроль;
- Значение систематических занятий фк и спортом для улучшения здоровья.

5. Правила соревнований, оборудование и инвентарь

- Спортивный инвентарь для проведения занятий;
- Стадион, кроссовая подготовка;
- Оборудованное место для проведения соревнований;
- Одежда и обувь для занятий и соревнований;
- Правила соревнований (продолжительность боя, команды рефери на ринге, жесты рефери, правила определения победителя, возрастные группы).

6. Основы техники и тактики в боксе

- Общая характеристика техники и тактики бокса;
- Тактическая организация боя. Индивидуальная манера ведения боя;
- Факторы, влияющие на успех в бою.

7. Краткие сведения о строении, функциях организма человека

- Дыхание. Легкие. Значение дыхания для жизнедеятельности организма;
- Влияние занятий физическими упражнениями на организм человека;
- Понятие об утомлении и тренированности;
- Задачи и порядок прохождения медицинского контроля.

8. Гигиенические знания, умения и навыки. Режим дня, закаливание организма, основы спортивного питания

- Гигиенические требования к местам проведения занятий и соревнований;
- Личная гигиена спортсменов;
- Гигиена в быту;

- Водные процедуры, закаливание организма под душем различной температуры, баня;
- Прогулка на свежем воздухе;
- Значение массажа и самомассажа;
- Вред курения и употребления спиртных напитков;
- Причины травм и их профилактика;
- Оказание первой медицинской помощи при ушибах, рассечении, вывихах, переломах, растяжениях, кровотечениях;
- Дисциплина и правила поведения во время занятий, соревнований с целью предупреждения травматизма и несчастных случаев.

Практическая работа

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Применение средств общей физической подготовки ставит основной задачей укрепления здоровья, общее физическое развитие занимающихся, укрепление мышц, несущих основную нагрузку, развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, общей и специальной выносливости, координацию движений. Средства и упражнения общей и физической подготовки должны составлять неотъемлемую часть каждого занятия во всех группах и во все периоды тренировки. Подбор, содержание и дозировка упражнений зависит от уровня физического развития занимающихся, задач тренировочного периода, уровня физической подготовленности, возраста занимающихся и наличия материальной базы.

Строевые упражнения. Построение и перестроение на месте. Повороты на месте и в движении. Размыкание в строю. Ходьба и бег в строю и др.

Общеразвивающие гимнастические упражнения. Одновременные и попеременные, синхронные и асинхронные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах и т. д.

Упражнения для мышц туловища. Наклоны вперед, в стороны, назад с различными положениями и движениями рук. Круговые движения туловища. Одновременное и попеременное поднятие ног вверх из положения лежа на животе. Прогибание лежа на животе с фиксированными руками, ногами. Из положения, лежа на спине: поочередное и одновременное поднятие и опускание ног, круговые движения ногами, поднятыми до угла 45°, попеременное поднятие ног и туловища, поднятие туловища в положении сидя с фиксированными ногами и с различными положениями рук (вдоль туловища, на поясе, за головой) с различными отягощениями в руках (вдоль туловища, на поясе, за головой). Эти упражнения могут выполняться и в положении лежа на наклонной гимнастической скамейке, и на доске (голова ниже ног). Указанные упражнения выполняются сериями в различном темпе и с различной амплитудой, на количество раз и до утомления.

Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений. Ходьба и бег в различном темпе. Ходьба крестными шагами правым и левым боком вперед. Ходьба на носках, на пятках.

Элементы акробатики. Кувырки вперед, назад, в стороны. Стоя на лопатках на голове, стойка на руках у стены и с помощью партнера. Мост из положения лежа на спине и из положения стоя опускаем назад (через стойку на руках или с помощью партнера).

Медицинболы. Броски мяча руками из-за головы, через голову, между ног. Броски и ловля мяча по кругу и с партнером из различных положений. Соревнования на дальность броска одной, двумя руками и др.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячами, с элементами сопротивления, с прыжками, с метаниями, с преодолением препятствий. Игры и эстафеты с включением

изученных упражнений. Игры и эстафеты с метанием в цель, с прыжками с включением элементов спортивных игр.

Спортивные игры: ручной мяч, баскетбол, футбол и др.

Задачи общей физической подготовки решаются и с помощью утренней зарядки, туризма, прогулок и экскурсий.

Значительное место в подготовке боксеров всех групп занимают занятия легкой атлетикой, плаванием.

Легкоатлетические упражнения. Семенящий бег. Бег с захлестыванием голени. Бег с ускорениями.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Направленность специальной физической подготовки в практике бокса тесно связаны с технико-тактическим разнообразием боевых приемов, выполняемых с различной амплитудой, разной скоростью и силой, из самых порой необычных положений. В связи с этим, специальная физическая подготовка решает задачи развития в самых широких диапазонах тех физических качеств, которые способствуют наиболее успешному ведению соревновательных поединков. Приведенный ниже материал необходимо включать в занятия групп всех уровней подготовки и на протяжении всех лет занятий, дозируя, однако, объем и интенсивность применяемых упражнений в зависимости от состояния тренированности и уровня технико-тактической подготовленности занимающихся.

Упражнения на развитие силы. Применение упражнений для развития специальной силы боксера должно быть подчинено общим принципам ее развития, которые предусматривают длительную работу с небольшим грузом, работу до утомления с грузами средней величины, и краткосрочную работу с субмаксимальными и максимальными весами.

Упражнения для развития быстроты. Приводимые упражнения способствуют не только развитию специальной скорости нанесения ударов и передвижений, но и решают задачу борьбы с возможным образованием скоростного барьера у занимающихся. Произведения боя с «тенью» в утяжеленной обуви и сразу без нее; «салки» ногами (руки давят на плечи партнера). Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места, с разбега.

Упражнения для развития выносливости. Развитие специальной выносливости боксеров базируется на упражнениях общей физической подготовки. Наиболее эффективны движения видов спорта, схожих по структуре с боксом. Легкоатлетические виды: метание, толкание, различные виды бега; тяжелая атлетика, лыжный спорт, плавание, гребля, велоспорт. Среди спортивных игр наиболее приемлемые, баскетбол, регби, причем направленное развитие выносливости предусматривает доведение времени игры до 1,5 часов и более.

Упражнения для развития ловкости. Развитие ловкости у боксеров может идти как при работе на специальных снарядах, так и при работе в паре с партнером.

Упражнения с партнером: выполнение стайстепов; выполнение защитных движений.

Упражнения для развития гибкости. Развитие специальной гибкости боксеров способствуют как упражнения общей, так и специальной подготовки. Их применение призвано обеспечить подвижность позвоночного столба, суставов при укреплении мышечно-связочного аппарата. Этому способствует выполнение движений с большой амплитудой и использование дополнительных грузов и сопротивлений из средств общей физической подготовки. Основными средствами развития специальной гибкости являются упражнения в наклонах, уклонах, «нырках», выполняемые, как одиночные, так и серии ударов.

Основы техники и тактики бокса

Техническая подготовка

Общая характеристика техники бокса.

Основные положения боксера: боевая стойка, передвижение по рингу, боевые дистанции, удары, защиты. Классификация боксерских ударов и их терминология. Защита и их классификация. Факторы, влияющие на успех в бою. Передвижения боксера - основа успеха нападения и защита. Контрудары и их значение в современном бою. Каждая защита - основа для активных контратакующих действий. Ответные и встречные контратакующие действия.

Тактическая подготовка

Общая характеристика тактики в бою. Взаимосвязь техники и тактики. Тактические основы боя. Средства тактики: дистанция боя, боевые стойки, передвижения, атака, защита, контратака. Тактическая характеристика боя на дальней, средней и ближней дистанциях.

МЕТОДЫ И СРЕДСТВА ЗАНЯТИЙ В БОКСЕ

Для качественного процесса характерна опора на дидактические принципы: сознательности и активности, наглядности, систематичности и последовательности, доступности и индивидуализации. В тренировке применяют следующие три группы методов: словесные, наглядные, практические. Эти методы применяются комплексно и взаимно дополняют друг друга.

Словесные методы: рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение. По мере роста уровня подготовленности занимающихся все чаще применяются специальные термины, характерные для бокса.

Наглядные методы - это, прежде всего, показ. Показ может осуществлять сам тренер или ассистент. К этой группе методов относятся кино-, фото-, видеоматериалы и др.

Методы практических упражнений условно подразделяют на две группы:

1. Методы, направленные на освоение спортивной техники.
2. Методы, направленные на развитие двигательных способностей.

Для занятий чаще применяется первая группа, т. е. освоение спортивной техники. При освоении спортивной техники широко применяют разучивание движения в целом и по частям. При этом широко используют подводящие упражнения.

С целью тренировок технике бокса можно применять следующие методические приемы:

1. Групповое освоение приема (без партнера) под общую команду в одношереножном строю.
2. Групповое освоение приема (с партнером) под общую команду тренера в двухшереножном строю.

Самостоятельное освоение приема в парах, свободно передвигающихся по залу. Условный бой (действия партнеров ограничиваются заданием тренера). Освоение спортсменом приема в ходе работы с тренером на лапах или в парах. Условный бой с широкими технико-тактическими задачами. Вольный бой (бой без ограничения действий противников).

Основными формами тренировочного процесса являются:

- Групповые тренировочные и теоретические занятия;
- Тестирование и медицинский контроль.

Материал программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки боксеров: теоретическую, физическую, технико-тактическую, психологическую и соревновательную.

Воспитательные задачи:

- Воспитание дисциплины, трудолюбия, терпения, волевых качеств;
- Приобретение навыков общения, взаимоуважения, коллективизма;
- Развитие патриотизма – воспитание чувства патриотизма;
- Формирование эмоционального настроения.

Задача.

- Освоение специализированной терминологии;
- Освоение техники бокса.

Развивающие задачи:

- Развитие основных двигательных качеств;
- Развитие физической работоспособности;
- Развитие координационных возможностей организма;
- Привитие устойчивого интереса к занятиям.

IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ ПРОГРАММЫ

Оценка качества освоения программы в области физической культуры и спорта с элементами бокса производится на основе и с учетом требований контрольных, нормативов, установленных настоящим разделом Программы. Контрольные нормативы, для оценки качества освоения Программы занимающимися проводятся один раз в год (май).

Контрольные нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для спортивно-оздоровительных групп

Таблица 8

Оцениваемые параметры	Контрольные упражнения (тесты)	Контрольный норматив
Быстрота	Бег на 30 м (с)	Не более 5,4 с
Выносливость	Бег 100 м (с)	Не более 16 с
	Бег 3000 м (с)	Не более 15 мин
Координация	Челночный бег 3 x 10 м.	Не более 7,8 с
Сила	Подтягивание на перекладине	Не менее 6 раз
	Поднос ног к перекладине	Не менее 6 раз
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Не менее 45 раз
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	Не менее 160 см
	Толчок ядра 4 кг -сильнейшей рукой -слабейшей рукой	Не менее 6 м Не менее 4 м

Методические указания по организации приема контрольных нормативов

Для приема контрольных нормативов создается аттестационная комиссия, утверждается план проведения приема контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП. Нормативы принимаются во время тренировочного занятия в соответствии с планом.

Занимающиеся, успешно выполнившие все требования, переводятся на следующий год подготовки или могут быть рекомендованы к прохождению индивидуального отбора для зачисления в группы спортивной подготовки по виду спорта.

Занимающиеся, не выполнившие переводные требования, на следующий этап не переводятся, продолжают заниматься в группе этого же года.

V. ОСНОВАНИЕ И ПОРЯДОК ОТЧИСЛЕНИЯ ЗАНИМАЮЩИХСЯ

Отчисление обучающихся оформляется приказом директора учреждения

Основаниями отчисления являются:

- личное заявление занимающегося, его родителя (законного представителя);
- медицинское заключение о состоянии здоровья занимающегося, препятствующее его дальнейшему обучению;
- выпуск из спортивной школы;
- невыполнение занимающимися в установленные сроки без уважительных причин тренировочного плана или переводных нормативов (за исключением случаев, когда тренерским советом учреждения принято решение о предоставлении возможности занимающемуся продолжить занятия на том же этапе);
- грубое нарушение правил внутреннего распорядка учреждения, устава учреждения;
- установление применения занимающимся допинговых средств и (или) методов, запрещенных к использованию в спорте;
- пропуск более 40% тренировочных занятий в течение месяца без уважительных причин;
- нарушение спортивной этики.

VI. ИНСТРУКЦИИ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ В УСЛОВИЯХ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ БОКСОМ

1. Общие требования безопасности

- 1.1 К проведению занятия по боксу допускается тренер, прошедший ежегодную медицинскую комиссию и инструктаж по технике безопасности.
- 1.2 Опасные факторы: - травмы при несоблюдении правил по боксу; - травмы при выполнении упражнений на влажной поверхности ковра; - 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 занимающихся технико-тактических действий и защитных приемов.
- 1.6 После проведения занятий по боксу принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

2. Требования безопасности перед началом занятия

- 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 (штыррей, крюков и т.п.).
- 2.4 Проверить исправность ринга, спортивного инвентаря, одежды и обуви занимающихся.
- 2.5 Ознакомить занимающихся с правилами поведения и техникой безопасности во время занятия.
- 2.6 Проверить наличие необходимых защитных приспособлений: капа, шлема, бандаж, эластичных бинтов, перчаток.
- 2.7 Проверить состояние здоровья спортсменов перед тренировкой.

3. Требования безопасности во время занятия

- 3.1 Правильное проведение разминки с соответствующей подготовкой мышечного и связочно-суставного аппаратов к работе.
- 3.2 Не выполнять технических действий и не проводить спарринг без 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 спортсменов 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 отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

5. Требования безопасности по окончании занятий

- 5.1 Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
- 5.2 Снять спортивную одежду и спортивную обувь.
- 5.3 Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

VII. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Добровольский В.К. – Физическая культура и здоровье «Медицина» 1997г. Москва
2. Шатков Г.И.- Юный боксер- Москва; ФИС 1982г.
3. Огуренко Е.И.- Специальные упражнения боксеров - Москва; ФИС 1961г.
4. Джероян Г.О.- Тактическая подготовка боксера- Москва; ФИС 1970г.
5. Кобачкова В.П.- Подготовка воспитанию юных спортсменов; ФИС 1974г.
6. Романов В.И.- Бой на дальней, средней и ближней дистанции- Москва; ФИС 1979 г.
7. А.И. Качурин - Бокс в системе физической культуры студента- Москва 2006 г.
8. И.И. Иванов - Уроки бокса (Методическое пособие) - Москва 1973 г.
9. В.А. Киселев - Совершенствование спортивной подготовки высококвалифицированных боксеров- Москва 2006 г.