

БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ОРЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 7»

«СОГЛАСОВАНО»
на заседании педагогического совета

протокол № 4

«30» июня 2023 г.

«УТВЕРЖДАЮ»:
Директор БУ ДО ОО «СШ №7»



С.В. Мишин

2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО БОКСУ**

на спортивно-оздоровительном этапе (СО)

Срок реализации программы: 1 год

г. Ливны
2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	4
I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ	4
1.1. Адресат программы	4
1.2. Характеристика вида спорта «дзюдо»	5
1.3. Спортивно-оздоровительные группы в системе многолетней подготовки	6
1.4. Отличительные особенности, цели и задачи программы	7
1.5. основополагающие принципы программы	8
1.6. Планируемые результаты освоения программы	8
1.7. Учебный план-график	9
II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ	11
2.1. Сроки реализации и объём образовательной программы	11
2.2. Соотношение средств физической и технико-тактической подготовки	11
2.3. Годовой план	12
2.4. Примерный план-график распределения учебных часов	12
III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	13
3.1. Организация учебно-тренировочного процесса	13
3.2. Формы обучения	13
3.3. Основные средства тренировочных воздействий	14
3.4. Основные методы выполнения упражнений	14
3.5. Основные направления тренировки	14
3.6. Основные средства и методы тренировки	14
3.7. Структура занятия	15
3.8. Виды и содержание подготовки	17
3.8.1. Физическая подготовка	17
3.8.2. Элементы технико-тактической подготовка	22
3.8.3. Теоретическая подготовка	23
3.8.4. Воспитательная работа и психологическая подготовка	24
3.8.5. Участие в соревнованиях	27
3.8.6. Медицинский контроль	28
3.8.7. Самостоятельная подготовка	28
3.8.8. Антидопинговые мероприятия	29
IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	33
4.1. Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП	33
4.2. Рекомендации по организации и проведению тестирования	35
4.3. Методические указания (инструкции) по выполнению тестовых заданий	35
V. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	39
5.1. Организационно – педагогические условия	39
5.2. Материально-техническое обеспечение	39
5.3. Кадровое обеспечение	39
5.4. Список литературных источников	39

5.5. Нормативно-правовые акты	40
5.6. Интернет-ресурсы	40
Приложение 1 Техника безопасности при проведении тренировочных занятий по боксу	41
Приложение 2 Подвижные игры с элементами бокса	43

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа по боксу для бюджетного учреждения дополнительного образования Орловской области «Спортивная школа № 7» (далее – Учреждение, программа) составлена с учетом основных положений и требований нормативных и правовых документов:

- ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года № 273-ФЗ;
- ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04 декабря 2007 г. № 329 – ФЗ;
- ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 30 апреля 2021 г. № 127-ФЗ;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «бокс» (утвержден Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 22 ноября 2022 г. № 1055);
- Устав БУ ДО ОО «СШ №7».

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ.

Данная программа рассчитана на 1 год обучения в спортивно-оздоровительных группах. Численный состав обучающихся, объем учебно-тренировочной работы, устанавливаются Учреждением и данной программой.

Уровень программы – базовый. Этап является первым звеном в системе многолетней подготовки юных боксёров.

Направленность – физкультурно-спортивная.

Форма обучения – очная.

1.1. Адресат программы

Программа предназначена для детей и подростков от 7-18 лет, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий спортом и физическими нагрузками, желающих заниматься боксом, но достигших возраста приема, указанного в ФССП по боксу и не прошедших отбор на обучение на этапах спортивной подготовки по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по боксу.

В этом заключается **актуальность программы**, что позволяет удовлетворить как запросы родителей в организации занятий единоборствами для детей, так и детей, желающих заниматься боксом.

Программа **является актуальной** ещё и в силу того, что она предусматривает освоение не только объема знаний, двигательных умений и

навыков, но и развитие мышления обучающихся на основе формирования умственных действий посредством анализа, синтеза, оценки обстановки, принятия решений из данных наблюдений за действиями противников, а также оценки своих возможностей.

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

- младшего возраста - 7-10 лет;
- среднего возраста - 11-14 лет;
- старшего возраста - 15-18 лет.

Таблица № 1

Этап подготовки	Минимальный возраст для зачисления в группу (лет)	Минимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальный объём учебно-тренировочной нагрузки в неделю в академических часах
Спортивно-оздоровительный	7 -10	15	25	6
	11-14			
	15-18			

Разница в возрасте у обучающихся одной группы не должна быть больше трёх лет. 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-воспитательный процесс в соответствии с индивидуальными показателями.

1.2. Характеристика вида спорта «бокс»

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 боксёра выносливость и умение правильно и 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.

1.3. Спортивно-оздоровительные группы в системе многолетней подготовки.

Многолетнюю подготовку от новичка до чемпиона или рекордсмена целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными особенностями, с учётом возрастных возможностей юных спортсменов. Весь процесс многолетних занятий избранным видом спорта включает практически необозримое множество переменных. Каждый этап многолетней тренировки отражает своеобразие общих условий жизни и деятельности спортсмена в различные периоды жизненного пути. Разумеется, в процессе всех лет занятий задачи, тренировочные средства и методы претерпевают значительные изменения.

Тренировка юных спортсменов, имеет ряд методических и организационных особенностей:

1. Учебно-тренировочные занятия со спортсменами спортивно-оздоровительной группы не должны быть ориентированы на достижение высокого спортивного результата.
2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям организма.
3. В процессе занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью обучающихся и их физическим развитием.

4. Надёжной основой успеха спортсменов спортивно-оздоровительных групп в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.
5. Со степенью подготовленности будет постепенно уменьшаться удельный вес общей физической подготовки и возрастет вес специальной подготовки. Поэтому необходимо учитывать особенности построения учебного-тренировочного процесса в планировании спортивной тренировки.

1.4. Отличительные особенности, цели и задачи программы.

Отличительные особенности программы. В реализации данной дополнительной общеразвивающей программы участвуют обучающиеся начального, среднего и старшего возраста. Для поддержания интереса к боксу в данных возрастных категориях, на занятиях широко используются индивидуальные, парные и групповые задания, участие в соревнованиях.

Цель программы: осуществление физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы среди обучающихся, направленной на укрепление их здоровья и всестороннее физическое и личностное развитие, привлечение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Основные задачи:

Обучающие:

- обучение комплексу специальных знаний, двигательных умений и навыков по боксу;
- формирование знаний об истории развития бокса;
- расширение гигиенических знаний и формирование основ самоконтроля;
- формирование понятий физического и психического здоровья;
- обучение владению основной и стилевой техникой единоборства;
- обучение владению основным приёмами техники и тактики в боксе, спортивной терминологии базовыми приемами;
- обучение акробатическим приемам.

Развивающие:

- развитие моторики, формирование жизненно необходимых умений и связанных с ними элементарных знаний;
- укрепление здоровья и закаливание организма;
- формирование правильной осанки и профилактика ее нарушения;
- профилактика плоскостопия;
- повышение функциональных возможностей организма;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- повышение сопротивляемости организма влияниям внешней среды.

Воспитательные:

- воспитание нравственных и волевых качеств в процессе занятий и формирование устойчивой привычки в самовоспитании личностных качеств;
- приобщение обучающихся к общечеловеческим и общекультурным ценностям;
- профилактика асоциального поведения;
- формирование эмоционального благополучия ребенка, положительного эмоционального отклика на занятия спортом и позитивной оценки собственного «я»;
- формирование устойчивого интереса к занятиям боксом;
- воспитание навыков самостоятельной работы;
- осуществление воспитательного процесса посредством взаимодействия тренера-преподавателя с семьей обучающегося;
- формирование нравственных, эстетических и интеллектуальных качеств.

1.5. Основополагающие принципы программы:

- Комплексность - предусматривает тесную взаимосвязь всех видов подготовки для всестороннего развития обучающихся (общей и специальной физической подготовки, технико-тактической, теоретической, воспитательной работы, медико-педагогического контроля).
- Преемственность - определяет последовательность изложения программного материала по годам обучения, для обеспечения в многолетнем процессе спортивной подготовки преемственности задач, средств и методов, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.
- Вариативность - предусматривает, в зависимости от индивидуальных особенностей включение в учебно-тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок.

1.6. Планируемые результаты освоения программы.

- Овладение теоретическими знаниями и практическими умениями и навыками (терминология данного вида спорта, основные правила проведения боя, правила поведения в конфликтных ситуациях, владение тактикой и техникой бокса и др.);
- Рост индивидуальных показателей физической подготовленности
- Готовность к дальнейшей спортивной специализации.

К концу обучения обучающиеся *должны уметь*:

- выполнять основные технические двигательные действия бокса;
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса,

регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

- контролировать и управлять своими эмоциями;
- уметь владеть техникой перемещения и поворотов, ударов и защиты в боксе;
- уметь выполнять способы самостраховки;
- уметь выполнять базовые гимнастические упражнения.

Обучающиеся **должны знать**:

- правила поведения до и после тренировки, питьевой режим, гигиенические 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;
- правила соревнований по боксу;
- свои права и обязанности, как участника соревнований.

Обучающиеся смогут **решать следующие жизненно-практические задачи**:

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

Обучающиеся должны быть способны проявлять следующее отношение к занятиям: стабильное посещение, 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».

1.7. Учебный план-график

Начало учебного года	Формирование спортивно-оздоровительных групп в СШ – с 01 сентября по 30 сентября.
Продолжительность учебного года	Учебный год составляет: - 36 учебных недель (с 1 сентября по 31 мая) - 6 недель (с 1 июня по 15 июля), предусмотренных для самостоятельной работы, восстановительных мероприятий в условиях каникулярного периода.

Каникулярными днями являются	Каникулярное время устанавливается в соответствии с каникулами в общеобразовательных школах: 1 неделя – осенние каникулы, 2 недели – зимние каникулы, 1 неделя – весенние каникулы, с 15 июля по 31 августа – летние каникулы.
Количество занятий в неделю	3 занятия в неделю
Длительность учебно-тренировочного занятия,	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Количество часов в неделю – 4,5 часа; ✓ Продолжительность занятия в день – 1,5 часа (90 мин). ✓ Занятия могут проводиться в любой день недели. ✓ Занятия для несовершеннолетних обучающихся в учреждении начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов. ✓ Режим занятий в группах разрабатывается тренером-преподавателем и утверждается администрацией СШ.
Периодичность контрольно-переводных испытаний	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Время сдачи приёмных нормативов – сентябрь. ✓ Время сдачи контрольных нормативов – май
Продолжительность летнего оздоровительного периода	<ul style="list-style-type: none"> ✓ с 01 июня по 31 августа

II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1. Сроки реализации и объём образовательной программы представлены в таблице:

Наименования этапа	Срок реализации программы	Возрастные границы для зачисления	Оптимальная наполняемость (рекомендуемая) групп (чел.)	Максимальное кол-во учебных часов в неделю	Количество занятий в неделю	Общее количество часов в год
СОГ	1 год	7 – 18 лет	15-25 чел.	4,5 час	3	189

2.2. Соотношение средств физической и технико-тактической подготовки в (%)

п/п	Разделы подготовки	Этапы подготовки (СОГ)
1.	Общая физическая	40-45
2.	Специальная физическая	28-30
3.	Техника - тактическая	8-10
4.	Теоретическая и психологическая подготовка	4-5
5.	Медицинское обследование	3-5
6.	Соревновательная подготовка	3-4
7.	Контрольно-переводные отборочные испытания	4-5
8.	Самостоятельная подготовка	не менее 10

2.3. Годовой план

Разделы подготовки	Количество часов
Количество учебных недель	36
Общее количество учебных часов в год, из них:	162
Теоретическая подготовка и психологическая подготовка	8
Практическая подготовка	154
- Общая физическая подготовка	74
- Специальная физическая подготовка	45
- Техничко-тактическая подготовка	17
- Медицинское обследование	4
- Соревновательная подготовка	6
- Контрольно-переводные отборочные испытания	8
Самостоятельная подготовка	6 недель / 27 часов

2.4. Примерный план-график распределения учебных часов для спортивно – оздоровительных групп (СОГ)

Для спортивно-оздоровительной группы (3 астрономических часа)													
Месяцы													
Разделы подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Итого
Теоретическая и психологическая подготовка		1	1	1	1	1	1	1	1				8
ОФП	5	8	7	9	8	9	8	8	7	5			74
СФП	2	4	5	6	6	6	6	4	4	2			45
Тактико-техническая подготовка		1	3	2	3	2	2	2	2				17
Медицинское обследование	2							2					4
Контрольные испытания	4								4				8
Соревновательная подготовка							3	3					6
Самостоятельная подготовка										7	10	10	27
Всего часов	13	14	16	18	18	18	20	20	18	14	10	10	189

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.

3.1. Организация учебно-тренировочного процесса.

Появление контингента спортсменов в возрасте от 7 до 18 лет, желающих заниматься боксом, но не прошедших отбор на обучение на этапах спортивной подготовки по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по боксу, создало предпосылки для обязательного осуществления начальных занятий на спортивно-оздоровительном этапе подготовки.

Основная цель спортивно-оздоровительного этапа - обеспечение физической и координационной готовности к простейшим упражнениям (общеразвивающим и специальным). На протяжении спортивно-оздоровительного этапа подготовки начинающие спортсмены должны познакомиться с лёгкой атлетикой, акробатикой, игровыми видами спорта и единоборствами.

Физическая работоспособность растёт только при насыщенном двигательном режиме: в спортивно-оздоровительных группах она даст благоприятные изменения в состоянии здоровья и адаптации организма к физическим нагрузкам, значительно повысит интерес к занятиям спортом.

Для того чтобы значительно повысить работоспособность (физическую и умственную), создать надёжные предпосылки к укреплению здоровья, необходимо заниматься с учётом факторов, ограничивающих физическую нагрузку: отсутствие специфических двигательных навыков и адаптации к физическим нагрузкам в целом, возрастные особенности физического развития.

3.2. Выполнение задач поставленных программой предусматривает применение следующих форм обучения:

- систематическое проведение занятий в условиях учреждения дополнительного образования;
- выполнение учебного плана, приемных и переводных контрольных нормативов;
- регулярное участие в соревнованиях;
- осуществление восстановительно-профилактических мероприятий;
- просмотр учебных видеофильмов, видеозаписей соревнований по боксу;
- привитие юным спортсменам навыков соблюдения спортивной этики, организованности, дисциплины, преданности своему коллективу;
- четкую организацию учебно-тренировочного процесса, с использованием новых технологий и передовой практики, как важнейших условий совершенствования спортивного мастерства;
- привлечение родительского актива к участию в организации учебно-воспитательной работы учреждения.

3.3. Основные средства тренировочных воздействий:

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

3.4. Основные методы выполнения упражнений:

игровой и повторный, равномерный, круговой, соревновательный (в контрольно – педагогических испытаниях).

3.5. Основные направления тренировки.

Спортивно-оздоровительный этап подготовки необходим для создания предпосылок с целью дальнейшей успешной специализации в боксе. Здесь происходит отбор обучающихся для дальнейших занятий спортом, поскольку именно в это время закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством. На данном этапе подготовки существует опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма. Поэтому дозировать нагрузку следует очень осторожно. Особенно это относится к упражнениям с отягощениями. Так, детям 7 лет доступны упражнения собственного веса. Упражнения скоростно-силового характера следует давать небольшими дозами (по 3-4 мин.), с чередованием промежутков активного отдыха.

3.6. Основные средства и методы тренировки.

Главное средство в занятиях с детьми этого возраста - подвижные игры. Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия и тренировки более организованно и целенаправленно. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений. Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Комплексы упражнений, направленные на развитие быстроты, применяют в начале основной части занятия после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами на быстроту включают и игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества.

Комплексы упражнений, направленные на воспитание силы, используют во второй половине тренировки, 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 с ориентацией на бокс большое внимание необходимо уделять акробатике, направленной, с одной стороны, специфические требования выполнения технических действий, с другой - на обеспечение определенных навыков самостраховки при обучении и выполнении технических действий в боксе.

Обучение технике бокса на этом этапе подготовки носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам, ведущим элементам технических действий.

Применение названных средств, при преимущественном использовании упражнений, направленных на развитие быстроты (50% основной части урока), позволяет достигнуть более высокого уровня физической подготовленности.

3.7. Структура занятия

Учебно-тренировочное занятие строится по типу типовой структуры занятий.

Подготовительная часть. Данная часть учебно-тренировочного занятия вводит спортсменов в работу, которая запланирована, организует их, устанавливает контакт между обучающимися и тренером-преподавателем. Организм спортсмена подготавливается к выполнению предстоящей физической нагрузки, 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. Главная задача этой части занятия - четкая организация обучающихся, приобретение ими навыков коллективного действия; эти упражнения воспитывают дисциплину, повышают внимание. Не стоит в один урок 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 «бокс». 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 спортсменов в более спокойное состояние. Основные средства - медленная ходьба, упражнения на восстановления дыхания.

ПРИМЕРНАЯ СХЕМА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ
ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

	Содержание	Дозировка мин.	Методические указания
Подготовительная часть, ~ 10-12 минут	Построение обучающихся, постановка задач тренировки	1-2	Выполняется всей группой
	Беговые упражнения	2	
	Акробатические упражнения	2	
	Упражнения общеразвивающего характера	4-5	
	Специальные упражнения	2	
Основная часть, (время устанавливается в соответствии с возрастом и этапом)	Обучение техническим действиям		Спортсмены распределяются по парам по всей площади зала
	Активный отдых		Указать на характерные ошибки в выполнении.
	Специальные и имитационные упражнения с партнером		Выполняется всей группой
	Разучивание, обучение приемам техники боя		Обратить внимание на страховку и само страховку
	Активный отдых		Устранение ошибок, допущенных при выполнении.
	Спортивные игры, эстафеты		Группа разбивается на команды.
Заключительная часть, ~ 8-10 минут	Упражнения на расслабление, дыхательные упражнения	4-5	Выполняется всей группой
	Подведение итогов, разбор тренировки	4-5	Выполнение целей и задач, поставленных в начале УТЗ. Указать ошибки, отметить наиболее успевающих

3.8. Виды и содержание подготовки

Тренировка – составная часть подготовки боксеров, является специализированным педагогическим процессом, построенным на основе системы упражнений и направленным на развитие и совершенствование определенных способностей, обуславливающих готовность боксеров к достижению наивысших результатов.

Спортивная тренировка включает в определенной мере все основные разделы или относительно самостоятельные стороны:

- физическую (ОФП и СФП)
- технико-тактическую
- теоретическую
- психологическую подготовку
- соревновательную подготовку
- выполнение контрольно-переводных нормативов (испытаний) – педагогический контроль.

Кроме того, спортивная-оздоровительная работа предполагает проведение:

- воспитательной работы с воспитанниками
- медицинского контроля

3.8.1. 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 боксёра. Поэтому физическая подготовка в единстве с процессом изучения элементов техники и тактики боксёра 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 полунаклона 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 полунаклона 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 вверху, 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 с шагом вперед.

Другие виды спорта и подвижные игры.

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

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических способностей, отвечающих, в данном случае, специфике бокса. На СО этапе только начинается процесс СФП. Со степенью подготовленности будет постепенно уменьшаться удельный вес общей физической подготовки и возрастать вес специальной подготовки.

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 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.

3.8.2. Элементы технико-тактической подготовки

Техника бокса.

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 боксёра. Она составляет главное содержание его технической оснащённости. 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 взятой 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.

3.8.3. 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

№ 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 к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений.
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

3.8.4. Воспитательная работа и психологическая подготовка.

Главной задачей на занятиях с юными боксерами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном

воспитании спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Формирование высоких нравственных качеств личности юных спортсменов должно осуществляться одновременно с развитием его волевых качеств. Понимая психологическую подготовку как воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых для юных спортсменов свойств личности путём формирования соответствующей системы отношений. При этом психическая подготовка к продолжительному учебно-тренировочному процессу осуществляется за счёт непрерывного развития мотивов спортивной деятельности и за счёт благоприятных отношений к различным сторонам учебно-тренировочного процесса.

Психологическая подготовка юных боксеров к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счёт адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований, в частности. Психологическая подготовка здесь выступает как воспитательный и самовоспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсменов во время учебно-тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

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

Для таких современных единоборств, как бокс, характерен очень высокий уровень учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок. Пройти очень жёсткий отбор на всех этапах подготовки может лишь спортсмен, обладающий хорошим здоровьем и умеющий предельно мобилизовать свои возможности в случае необходимости. Это возможно лишь при высокой мотивации достижения результата. Мотив – это побуждение к деятельности, связанное с удовлетворением определённых потребностей. Потребность – состояние человека, в котором выражена его зависимость от определённых условий существования. Высочайшая мотивация достижений, определяемая как желание добиться результата,

мобилизует возможности спортсмена, вскрывает творческий потенциал, заставляет его искать и находить интереснейшие варианты поведения, даёт чувство меры, ответственности и все необходимое для высокого результата, если не сразу, то по истечении определённого времени. Спортсмен внутренне преобразуется, становится достойным рекордных высот, проявляет лучшие качества. Конечно, в данном случае речь идёт о желании достичь победы, оставаясь в рамках правил и высоких нравственных идеалов. Степень мобилизации возможностей спортсмена является важнейшим показателем его желания решить поставленную задачу и, соответственно, влияя на это желание (мотивацию), можно увеличить степень мобилизации соответствующих возможностей. Чем больше человек хочет достичь определённого результата, тем больше усилий он способен приложить к его достижению. В практике бокса задача мотивации решается двумя путями: отбором спортсменов с высоким уровнем мотивации и повышением ее уровня за счет поощрений (моральных и материальных), наказаний, убеждений, принуждений и т.д. Оптимальным при этом может считаться тот вариант, при котором мотивация спортсмена, имеющая исходно высокие значения, повышается за счёт специальных воздействий.

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, обеспечивающих достижение намеченной боксёром цели, это *настойчивость*. Ясное представление цели и желание её добиться помогает преодолевать трудности тренировки и соревновательных боёв. Для развития этого качества необходимо применять в тренировке упражнения с большой интенсивностью, использовать дополнительные раунды в вольных боях и в упражнениях со снарядами.

Целеустремлённость можно воспитать при условии, что спортсмен проявляет глубокий интерес к боксу как искусству и личную заинтересованность в спортивных достижениях. Тренер-преподаватель должен обсудить с боксёром все положительные и отрицательные стороны его подготовленности; наметить этапы работы над исправлением ошибок и пути совершенствования в технике и тактике. Надо добиваться того, чтобы боксёр относился к учебно-тренировочным заданиям не как к обязанности, а рассматривал их как источник творческих действий. Он не должен ждать напоминаний тренера-преподавателя, а самостоятельно заниматься подготовкой.

Для развития волевого качества *выдержки* надо постоянно вырабатывать у боксёров умение стойко переносить в боях болевые ощущения, преодолевать неприятные чувства, появляющиеся при нагрузках и утомлении, при сгонке веса. Во время тренировок необходимо приводить боксёрам примеры о том, как выдающиеся мастера ринга, скрывая от

окружающих плохое самочувствие или полученные ранее повреждения, побеждали сильных противников благодаря выдержке.

Уверенность в силах появляется в результате формирования совершенной техники, тактики и высокого уровня физической подготовленности. 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. После поражения следует заставлять боксёра встречаться в тренировочных боях с партнёрами, обладающими примерно теми же особенностями, что и противник, которому он проиграл бой.

Самообладание. В данном случае речь идёт о способности не теряться в трудных и неожиданных обстоятельствах, управлять своим поведением, контролировать ситуацию в условиях помех, высокой напряжённости психики. 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 (отрицательные эмоциональные состояния, боль, сильное утомление и др.), не сдаваясь, продолжать следовать избранным путём.

Таким образом, состояние психологической подготовленности играет особую роль, зачастую оно является решающим в схватке. Спортсмен, не умеющий совладать с чрезмерным возбуждением накануне выхода на ринг, неуверенный в своих силах, во время боя не сможет быстро мобилизоваться и разумно действовать. Наоборот, если боксер хорошо психологически подготовлен, спокоен, уверен в себе, легко управляет своим настроением и действиями в бою, он при сильно действующих факторах (пропуске сильного удара, неудачах в атаках и т. п.) сумеет мобилизоваться, правильно оценить обстановку, учесть возможности свои и противника и успешно решить тактические и технические задачи.

3.8.5. Участие в соревнованиях.

Невозможно достигнуть в будущем высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. На спортивно-оздоровительном этапе особое преимущество отдаётся игровым соревновательным методам. На первых этапах рекомендуется использование контрольных соревнований в виде контрольно-педагогических экзаменов. Первый опыт соревновательной практики формируется в стенах школы. Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузок. Юных боксеров в соревнованиях нужно нацеливать на демонстрацию социально-ценностных качеств личности, мужества, инициативы, смелости, коллективизма, дружелюбия по отношению к товарищам и уважения к ним, стойкости в поединке с противником.

Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности юного спортсмена, календаря соревнований, В соревновательных поединках

необходимо вырабатывать у юных боксеров оптимизм к трудностям соревновательных условий и способность не преувеличивать эти трудности. Основной задачей соревновательной практики следует считать умение реализовывать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях соревновательного противоборства.

3.8.6. Медицинский контроль (медицинское обследование)

Основными задачами медицинского обследования в СОГ является контроль над состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача.

Медицинское обследование юных дзюдоистов позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углублённое медицинское обследование должно выявить динамику состояния основных систем организма спортсменов, определить основные компенсаторные факторы и потенциальные возможности их развития средствами тренировочных нагрузок. Таким образом, цель, медицинского обследования - всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния спортсменов, назначения необходимых лечебно – профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Врачебный контроль предусматривает:

- 1) углубленное медицинское обследование (2 раза в год);
- 2) медицинское обследование перед соревнованиями;
- 3) санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью.

3.8.7. Самостоятельная подготовка

Самостоятельная работа - один из важнейших режимных моментов в тренировочном процессе спортивной школы и предполагает самостоятельную тренировку обучающихся.

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

Самостоятельная работа осуществляется с целью обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в следующие периоды: активный летний отдых, продолжительные выходные и праздничные дни, каникулярное время, на время отпуска тренера-преподавателя.

Самостоятельная работа спортсменов спортивно-оздоровительного этапа реализуется за пределами спортивной школы.

Задачи самостоятельной работы:

- способствовать усвоению программ спортивной подготовки;
- формировать навыки самостоятельной работы;
- развивать познавательные возможности спортсменов, занимающихся;

- формировать личностные качества спортсменов, занимающихся (дисциплинированность, самостоятельность, ответственность, и др.).

Тренировочные занятия в форме самостоятельной работы проводятся в соответствии с этапом спортивной подготовки: спортсмены осуществляют самостоятельные занятия 3 раза в неделю. Продолжительность тренировочного (самостоятельного) занятия должна составлять не менее 60 минут.

Формы самостоятельной работы:

- тренировочное занятие;
- просмотр видеоматериалов;
- анкетирование, тестирование;
- изучение теоретического материала (правила вида спорта, инструкции и т.д.).

Каждое занятие необходимо начинать с разминки, это подготавливает организм к нагрузкам, адаптирует сердечно-сосудистую систему к экстремальному режиму. Заканчивать тренировку нужно заминкой, плавно восстанавливающей дыхание и включающей в себя стретчинг для мышц, на которые пришлась нагрузка во время занятия.

Необходимо неукоснительно соблюдать технику выполнения и строго следовать всем инструкциям тренера (видеокурса, книги, журнала, и так далее), не допускается самостоятельное выполнение упражнений, требующих страховки.

Виды деятельности спортсменов по реализации самостоятельной работы:

- выполнение уже освоенных (т.е. тех, по которым спортсмен имеет достаточный уровень подготовки по итогам текущего контроля) упражнений по заданным условиям;
- совершенствование полученных гигиенических знаний, умений и навыков по соблюдению режима дня, здорового образа жизни;
- закаливание организма, упражнения спортивно-оздоровительного характера;
- самоконтроль спортивной подготовки.

Прежде всего это:

- комплекс утренней гимнастики (упражнения на формирование осанки, прыжки, пробежки, разнообразные махи, круговые движения).
- силовые упражнения (подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, поднятие ног в упоре лёжа).
- упражнения на гибкость, расслабление.

Не рекомендуется выполнять сложно-координационные и новые упражнения не следует, а также:

- упражнения, требующие выполнения их тренажерах (за исключением, в случаях, когда у спортсменов имеются в наличии тренажеры дома);
- сложные гимнастические, акробатические упражнения.

Выполнять на свежем воздухе следующие виды подготовки:

- подвижные и спортивные игры;
- бег и беговые упражнения на дистанции.

3.8.8. Антидопинговые мероприятия.

Допинг — употребление в спорте любых веществ природного или синтетического происхождения, позволяющих в результате их приема добиться улучшения спортивных результатов. Такие вещества могут резко поднимать на короткое время активность нервной и эндокринной систем и мышечную силу, к ним также относятся препараты, стимулирующие синтез мышечных белков после воздействия нагрузок на мышцы. Огромное количество лекарственных средств имеют статус запрещённых для спортсменов во время соревнований. Современная концепция в области борьбы с допингом в спорте высших достижений приведена в Антидопинговом Кодексе ВАДА (Всемирное антидопинговое агентство, учреждённое по инициативе Международного Олимпийского Комитета — МОК). ВАДА каждый год издаёт список запрещённых препаратов для спортсменов и новые версии так называемых стандартов: международный стандарт для лабораторий, международный стандарт для тестирований и международный стандарт для оформления терапевтических исключений.

Сегодня принято считать, что употребление допинга — это сознательный приём вещества, излишнего для нормального функционирующего организма спортсмена, либо чрезмерной дозы лекарства, с единственной целью — искусственно усилить физическую активность и выносливость на время спортивных соревнований.

Борьба с употреблением допинга ведётся ещё и потому, что рекорды даются ценой здоровья и жизни спортсменов.

Если будет установлено, что спортсмен использовал запрещённые вещества и методы в соревновательный и внесоревновательный периоды, то в соответствии с Всемирным антидопинговым кодексом для спортсмена, тренера и врача, принимавших участие в подготовке спортсмена, предусмотрено:

- первое нарушение: минимум – предупреждение, максимум – 1 год дисквалификации;
- второе нарушение: 2 года дисквалификации;
- третье нарушение: пожизненная дисквалификация.

Примерный план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Возраст спортсменов	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
7-10 лет	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	5. Онлайн обучение на сайте РУ САДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

11-14 лет	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	2. Онлайн обучение на сайте РУ САДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	4. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
15-18 лет	1. Онлайн обучение на сайте РУ САДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг- контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.

Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения в спортивной школе. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения и от возраста дзюдоистов. Для спортивно-оздоровительных групп, выполнение нормативов является важнейшим критерием для перевода обучающихся на следующий этап многолетней спортивной подготовки.

Формой промежуточной и итоговой аттестации является тестирование обучающихся. Тестирование проводится по общей и специальной физической подготовке по теоретической подготовке, а также по участию в соревнованиях.

Тестирование по общей и специальной физической подготовке проводится в соответствие с минимальными требованиями тестов (на бронзовый значок) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

4.1. Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП

№	Виды тестов	Пол	Возраст тестируемых						
			7	8-9	10-11	12-13	14-15	16-17	18
1.	Бег 30 м (сек.), не более	м	10,1	7,1	6,3	5,8			
		ж	9,6	7,3	6,5	6,1			
2	Бег 60 м (сек.), не более	м					9,7	9,0	8,9
		ж					10,8	9,9	10,7
3	Челночный бег 3 x 10 м (сек), не более	м	11,2	10,5	9,7	9,2	8,2		
		ж	11,7	10,8	10,1	9,6	9,1		
4	Прыжок в длину с места (см), не менее	м	85	108	128	147	167	192	192
		ж	77	103	118	132	148	157	157
5	Подтягивание на высокой/ низкой перекладине (раз), не менее	м		2	2	3	5	8	8
		ж		4	7	8	9	10	10
6	Наклон вперед из положения стоя(см) не менее	м	+1	+1	+2	+3	+4	+6	+6
		ж	+3	+3	+3	+4	+5	+7	+7
7	Смешанное передвижение по пересеченной местности (м), не менее	м	200						
		ж	180						
8	Бег на 1000 м (мин, с), не более	м		7,21	6,20				
		ж		7,45	6,40				

9	Бег на 1500 м (мин, с)	м				8,30			
		ж				9,10			
10	Бег на 2000 метров, (мин, с) не более	м					10,10	-	-
		ж					12,40	12,25	12,20
11	Бег на 3000 м (мин, с)	м						15,20	15,20
		ж						-	-
12	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	м		20	26	31	34	35	34
		ж		17	23	27	31	32	31
13	Метание спортивного снаряда, (м) не менее	м			Мяча 150 г 18	Мяча 150 г 23	Мяча 150 г 30	700 г 27	700 г 27
		ж			Мяча 150 г 12	Мяча 150 г 15	Мяча 150 г 19	500 г 12	500 г 13

По технико-тактической подготовке:

- знать и уметь выполнять основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом;
- выполнять приемы, защиту, контрприем, комбинации технических действий в соответствии с программным материалом.

Результаты освоения теоретической части Программы:

По теоретической подготовке знания проверяются систематически при помощи контрольных бесед во время практических тренировочных занятий, для чего выделяется время (5-10 мин). По итогам обучения всей Программы, обучающиеся должны показать достаточный уровень знаний по темам:

- история развития вида спорта;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования охраны труда при занятиях боксом.

Обучающиеся должны знать и уметь применять на практике программный материал.

Вопросы анкеты по теоретической подготовке:

1. Можно ли заниматься боксом без разрешения врача? (Да, нет).
2. Можно ли начинать занятия без тренера-преподавателя? (Да, нет)
3. Какой размер ринга? (4х4, 5х5, 6х6).
4. Каким бывает бокс? (Любительский и профессиональный).
5. Сколько унций в боксерских перчатках? (от 11 до 15, от 12 до 16, от 14 до 18)
6. Когда впервые прошли соревнования по боксу на летних Олимпийских играх (1900, 1904, 1910).
7. Из сколько раундов состоит боксерский поединок на Олимпийских играх? (2, 3, 4).

8. Сколько минут длится раунд на Олимпийских играх? (2, 3, 5).
9. Сколько минут длится перерыв между раундами на Олимпийских играх (1, 2, 3)
10. Когда советские спортсмены впервые приняли участие в соревнованиях по боксу на Олимпийских играх? (1952, 1956, 1960)
11. Сколько комплектов медалей разыгрывают боксеры на Олимпийских играх? (10, 13,15).

4.2. Рекомендации по организации и проведению тестирования.

В целях объективной оценки уровня подготовленности спортсменов тренерским советом создается комиссия, в которую входят: представители администрации, инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели.

Персональный состав комиссии предлагается тренерским советом и утверждается приказом директора, за месяц до начала проведения контрольных мероприятий. Количество членов данной комиссии должно быть нечетным, но не менее 3 человек.

Спортсмены и их родители (законные представители) при зачислении обязаны быть ознакомлены с программой спортивной подготовки и иными локальными нормативными актами, регламентирующими спортивную подготовку. Учреждение, за месяц до проведения контрольно - переводных нормативов, уведомляет родителей (законных представителей) о сроках прохождения нормативов. Информация размещается на информационных стендах учреждения, также уведомление направляется на официальный адрес электронной почты родителей (законных представителей), указанный в заявлении о приеме в учреждение.

Правила проведения тестирования и интерпретации полученных результатов:

- информирование спортсмена о целях проведения тестирования;
- ознакомление спортсмена с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности исследователя в том, что инструкция понята правильно;
- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий спортсменом;
- сохранение нейтрального отношения к спортсменам, уход от подсказок и помощи;
- соблюдение методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождается каждые тесты или соответствующее задание;
- обеспечение конфиденциальности результатов тестирования;
- ознакомление спортсмена с результатами тестирования, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации с учетом принципа «Не навреди!»;
- решения серии этических и нравственных задач.

Итоговая аттестация считается успешной в случае, если обучающийся продемонстрировал достаточный уровень освоения теоретического и

практического материала по Программе - получил зачёт по теоретической подготовке и выполнил нормативы комплекса контрольных упражнений по ОФП и СФП.

При успешной сдаче нормативов (тестов) и достижении показателей, установленных федеральным стандартом по виду спорта, при достижении уровня квалификации в соответствии с ФССП, обучающийся может быть зачислен на соответствующий этап спортивной подготовки.

Спортсмены не достигшие

- уровня спортивной подготовки (не выполнившие нормативы ОФП и СФП),
 - возраста;
 - уровня квалификации
- в соответствии с ФССП, продолжают обучение на этапе СОГ.

4.3. Методические указания (инструкции) по выполнению тестовых заданий

Бег на 30, 60 метров

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твёрдым покрытием. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с. Бег на 30 м выполняется с высокого старта, бег на 60 - с низкого или высокого старта. Каждый участник бежит по своей дорожке. Участники стартуют по 2-4 человека.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- неготовность к старту через 2 минуты после вызова стартера;
- участник во время бега уходит со своей дорожки, создавая помехи другому тестируемому;
- старт участника раньше команды стартера "Марш!" или выстрела.

Челночный бег 3×10 м. Проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м наносятся две параллельные линии. По команде участник бежит до линии, касается ее рукой, возвращается обратно и так 3 раза. Фиксируется время преодоления всех отрезков в секундах.

Прыжок в длину с места. Из положения стоя обеими ногами за линией старта, выполняется прыжок вперед с махом руками. Допускается выполнение предпрыжковых движений руками и туловищем без отрыва ног от пола. Измеряется расстояние в сантиметрах от линии старта до точки приземления, за которую принимается наиболее близкая к линии старта точка соприкосновения любой части тела с полом. Дается три попытки, засчитывается лучшая.

Подтягивание из виса на высокой перекладине

Упражнение выполняется в спортивных залах или на открытых площадках. У каждого снаряда должны находиться:

- материя для протирки грифа перекладины;
- разновысокие банкетки (стремьянка) для подготовки перекладины и принятия исходного положения;

- под перекладиной для обеспечения безопасности участников должен находиться мат.

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине. Высота грифа 90 см. Из положения вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, с последующим возвращением в исходное положение. Упражнение выполняется плавно, без рывков и размахиваний.

Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, стопы расположены параллельно на ширине 10-15 см. Выполняется два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения, при третьем наклоне следует максимально наклониться и зафиксировать пальцы на линейке для замера результата.

Поднимание туловища из положения лежа на спине. Из исходного положения лежа на спине, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, стопы прижаты партнером к полу. Поднимание туловища выполняется за 30 с, касаясь локтями бедер, с последующим возвратом в исходное положение.

Прыжок в длину с места. Из положения стоя обеими ногами за линией старта, выполняется прыжок вперед с махом руками. Допускается выполнение предпрыжковых движений руками и туловищем без отрыва ног от пола. Измеряется расстояние в сантиметрах от линии старта до точки приземления, за которую принимается наиболее близкая к линии старта точка соприкосновения любой части тела с полом. Дается три попытки, засчитывается лучшая.

Метание мяча весом 150 г

Участники выполняют метание на стадионе Длина сектора (коридора) устанавливается в зависимости от подготовленности участников.

Метание выполняется с места или прямого разбега способом "из-за спины через плечо". На подготовку и выполнение попытки в метании дается 1 мин.

После выполнения попытки судья, при отсутствии нарушения, дает команду - сигнал "Есть!" и поднимает белый флаг или, при нарушении правил, - сигнал "Нет!" и поднимает красный флаг.

Участник выполняет три попытки. Результаты всех удачных попыток измеряются и записываются в протокол тестирования установленной формы. Неудачные попытки измерению не подлежат. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления мяча, спортивного снаряда.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- заступ за линию метания;
- снаряд не попал в сектор;
- попытка выполнена без команды спортивного судьи;

- просрочил время, выделенное на попытку.

Метание спортивного снаряда весом 500, 700 г

Участники на стадионе или любой ровной площадке Длина сектора (коридора) устанавливается в зависимости от уровня физической подготовленности участников.

После выполнения попытки судья, при отсутствии нарушения, дает команду - сигнал "Есть!" и поднимает белый флаг или, при нарушении правил, - сигнал "Нет!" и поднимает красный флаг.

Участник выполняет три попытки. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления мяча, спортивного снаряда. На подготовку и выполнение попытки в метании дается - 1 мин.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- заступ за линию метания;
- снаряд не попал в сектор;
- попытка выполнена без команды спортивного судьи;
- просрочил время, выделенное на попытку.

Бег на 1; 2; 3 км (1000 м, 2000 м, 3000 м)

Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности из положения высокого старта. Группа участников выстраивается за 3 метра до стартовой линии. По команде "На старт!" участники занимают свои места перед линией старта. После команды "Марш!" они начинают движение. Результат фиксируется хронометром в минутах и секундах с точностью 0,1 с.

Смешанное передвижение по пересеченной местности

Смешанное передвижение состоит из бега, переходящего в ходьбу в любой последовательности. Проводится по слабопересеченной местности. Место старта может находиться на стадионе. Начинать испытание можно как с позиции низкого, так и высокого старта.

Последовательность сочетания двигательных действий:

- 1) преодоление дистанции начинается с бега;
- 2) в момент, когда испытуемый почувствует усталость, рекомендуется перейти на ускоренную ходьбу;
- 3) при появлении ощущения отдыха и восстановления сил для бега рекомендуется снова перейти на бег.

Сочетание отрезков ходьбы и бега каждый участник выбирает самостоятельно в зависимости от самочувствия. Максимальное количество участников забега 20 человек.

V. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

5.1. Организационно – педагогические условия реализации образовательной программы обеспечивают ее реализацию в полном объеме, качество подготовки обучающихся, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания возрастным, психофизическим особенностям, склонностям, способностям, интересам и потребностям учащихся.

- Создание комфортной обстановки на занятиях, необходимой для проявления способностей каждого обучающегося.
- Индивидуальный подход к учащимся с учетом психологических и возрастных особенностей каждого.
- Материально-техническая база образовательного учреждения соответствует санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда.

5.2. Материально-техническое обеспечение занятий включает спортивный зал, оборудованный татами, наличие раздевалок, необходимый набор спортивного инвентаря и оборудования с учётом особенностей образовательного процесса в соответствии с содержанием Программы (инвентаря для силовых тренировок, манекенов, тренажеров, перекладины, мячей для спортивных и подвижных игр, кимоно, видеоматериалов схваток, соревнований).

5.3. Кадровое обеспечение. Реализация программы обеспечивается педагогическими работниками (тренер-преподаватель, старший тренер-преподаватель) и другими специалистами, имеющими среднее профессиональное или высшее профессиональное образование в области физической культуры и спорта без предъявления требований к стажу работы.

- допускается среднее профессиональное образование, и подготовка по дополнительным профессиональным программам – программам профессиональной переподготовки в области физкультуры и спорта;
- отсутствие запрета на занятие педагогической деятельностью в соответствии с законодательством Российской Федерации;
- прохождение обязательных предварительных (при поступлении на работу) и периодических медицинских осмотров (обследований) в установленном законодательством Российской Федерации порядке.

5.4. Список литературных источников

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. Худадов, 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.
11. Ширяев А.Г. Бокс учителю и ученику. Изд. 2-е перераб. и доп. СПб.: Изд-во «Шатон», 2010.

5.5. Нормативно-правовые акты

1. Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации"».
2. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
3. Федеральный закон от 4.12.2007г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
4. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «бокс» (утвержден Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 22 ноября 2022 г. № 1055).

5.6. Интернет-ресурсы

1. Министерство спорта РФ: <http://www.minsport.gov.ru>
2. Министерство образования и науки РФ: <http://www.ed.gov.ru>
2. Федерация бокса России <http://www.rusboxing.ru>
3. РУСАДА: <http://www.rusada.ru>
4. Всемирное антидопинговое агентство: <https://www.wada-ama.org>
5. Олимпийский комитет России: <http://www.roc.ru>
6. Международный Олимпийский комитет: <http://www.olympic.org>
7. РУСАДА для детей: <https://rusada.ru/education/for-children>

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО БОКСУ

1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям по боксу допускаются дети прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. На боксёрском ринге не должно быть посторонних предметов, поверхность ринга должна быть сухой, ринг не должен иметь повреждений.

1.4. На ринге не должны находиться посторонние лица, и спортсмены занимающиеся другими видами спорта.

1.5. При проведении занятий по боксу возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при падении на скользком полу;
- травмы в связи с неиспользованием средств защиты;
- травмы при выполнении упражнений без разминки.

1.6. При проведении занятий по боксу должна быть медицинская аптечка, с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

1.7. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом руководству школы. При неисправности спортивного инвентаря, оборудования, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

1.8. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

1.9. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции по охране труда, привлекаются к внеплановому инструктажу по охране труда.

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Надеть спортивную форму соответствующую действующим требованиям.

2.2. Проверить готовность учебного места к занятиям.

2.3. Провести разминку.

2.4. Надеть необходимые средства защиты.

2.5. Провести инструктаж по мерам безопасности.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. При выполнении заданий находиться только на указанном месте.

3.2. Во избежание столкновений с занимающимися соблюдать безопасную дистанцию.

- 3.3. Не выполнять упражнения на неровном, скользком покрытии, не приземляться при падении на руки.
- 3.4. Перед выполнением упражнений посмотреть, нет ли посторонних людей в секторе действий.
- 3.5. Не начинать каких либо действий без команды тренера-преподавателя.
- 3.6. Не покидать место занятий без разрешения тренера-преподавателя.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

- 4.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.
- 4.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом руководству школы, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

5. Требования безопасности по окончании занятий

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

Подвижные игры с элементами бокса

Салки на ринге. Участники делятся на две команды (примерно равные по весовым категориям) и выстраиваются за рингом с двух сторон. Педагог вызывает на ринг одну или две пары и дает сигнал начать игру. Первый вариант: пары свободно маневрируют по рингу, один игрок пары старается задеть другого, коснувшись рукой плеча. Второй вариант: играющие, стоя в парах, кладут руки друг другу на плечи. Задача каждого запятнать касанием ноги стоящего напротив и не дать противнику запятнать свою ногу. Поединок продолжается один раунд (3 минуты), после чего подсчитывают количество касаний и вызывают новую пару. Касание лица штрафуются одним очком в пользу противника. При касании ногами расцеплять руки не разрешается.

Сто ударов в минуту. Участники выстраиваются возле ринга. Соревнования проводятся около груши или кожаного мешка. Для проведения игры нужна пара боксерских перчаток. Один из участников игры перед началом своеобразного конкурса надевает перчатки. По указанию тренера он выходит к снаряду и по сигналу в течение минуты наносит удары по груше или кожаному мячу поочередно правой и левой рукой с возможно большей скоростью. По второму сигналу атака прекращается. Педагог объявляет, сколько ударов проведено в минуту. После этого свои скоростные качества демонстрирует второй игрок и т.д. Победителем становится тот, у кого частота ударов на протяжении минуты больше, чем у остальных.

Увернись от мяча. Участники разделяются на две команды по 3-5 человек. Одна половины участников подходят к стене и встают к ней лицом. Расстояние от стены – 2 метра, между игроками – 3 метра. Другая команда располагается сзади на расстоянии 5-6 шагов от стены. В руках у каждого теннисный мяч. Стоящие сзади бросают мячи в стену с таким расчетом, чтобы отскочивший мяч попал в игрока, стоящего впереди, и тот не успел уклониться или отбить мяч рукой. Если мяч попал в плечо, туловище или лицо, бросавший получает преимущество в одно очко. После 10 бросков игроки меняются ролями. Определяются победители в парах и общее число очков, набранных командами. Стоящие впереди игроки входе поединка не должны сходить со своих мест.

Не коснись каната. Педагог распределяет участников по парам. Игроки (3-4 пары) надевают перчатки. По сигналу они выходят на ринг и начинают кружиться по рингу, боксируя друг с другом. Никому не разрешается касаться каната какой-либо частью тела. Нарушивший это правило покидает по указанию педагога ринг. Оставшийся игрок имеет право нападать на кого хочет. Заканчивается игра, когда все игроки, кроме одного (победителя), покинут ринг. Запрещаются толчки на канат и нападения сзади. За это участники группового поединка также удаляются с ринга.

Загони в угол. Игроки выстраиваются возле ринга. Педагог вызывает для поединка одну или две пары. У одного игрока каждой пары в руках набивной мяч, а у другого на руки надеты перчатки. По сигналу начинается поединок. Игрок в перчатках наносит удары по мячу, который держит противник. Задача атакующего игрока – загнать своего соперника в угол, а задача игрока с набивным мячом – при помощи маневрирования и ложных движений не попасть туда. По истечении трех минут игра останавливается. Подсчитывается, сколько раз защищающийся игрок побывал в углу. После этого игроки меняются ролями. По итогам 2 трёхминутное подводится общий результат. Касание перчатками лица или рук защищающегося наказывается начислением атакующему штрафного очка. Защищающемуся не разрешается прямолинейно идти на противника.

Отбери мяч. Игра проводится на площадке или ринге. Нужны перчатки по количеству игроков (6-8 человек), легкий набивной мяч и маска. Играющие встают по кругу. Водящий в перчатках и маске выходит на середину. Игроки ногой передают мяч друг другу в любом направлении. Водящий старается перехватить мяч. При приближении водящего игроки могут наносить ему удары, отгоняя от мяча. Водящий, отбирая мяч, защищается, не нанося ответных ударов. Отобрав мяч у одного из стоящих по кругу, водящий меняется с ним ролью. Игра продолжается 8-10 минут. Побеждает игрок, который ни разу не побывал в роли водящего. Мяч, вышедший за пределы круга, возвращается одному из стоящих в кругу. Игроки круга не могут выбегать на середину, а водящий – отвечать на удары. Когда игра освоена, ее можно проводить с продвижением игроков.

Один против трех. Три игрока в масках выходят на ринг. Они составляют одну команду. Три других (вторая команда) надевают на одну руку перчатку и остаются вне ринга. По сигналу педагога игрок в перчатке выходит на ринг и, боксируя одной рукой, старается нанести (в течение 2-ух минут) как можно больше ударов в 21 голову игрокам в масках. После этого по сигналу эту же задачу старается выполнить второй, затем третий игрок. Игра заканчивается, когда все три игрока в перчатках побывают на ринге. После этого игроки в тройках меняются ролями и три двухминутных боя проводятся еще раз. Побеждает тройка, опередившая по сумме ударов другую тройку игроков. Выявляется лучший боксер шестерки, которой нанес больше и пропустил меньше ударов. Запрещается боксировать второй рукой. Игрокам в масках не разрешается наносить ответные удары