

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«АРДАТОВСКАЯ ДЕТСКО - ЮНОШЕСКАЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»
АРДАТОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
РЕСПУБЛИКИ МОРДОВИЯ**

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол
от « 31 » и ю л я 2023г.



«УТВЕРЖДАЮ»
И.о.директора
МБУДО «Ардатовская ДЮСШ»
Н.Ю. Солдаткина
« 31 » и ю л я 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«БОКС»**

Направленность — физкультурно-спортивная
Уровень — спортивно-оздоровительный
Количество учебных часов - 276 часов
Возраст обучающихся — 9– 18 лет
Срок обучения — 1 год
Срок реализации программы — 2023 — 2024 год

Автор программы:
Кочетков Александр Валентинович
тренер - преподаватель

г. Ардатов
2023 г.

Пояснительная записка

- психических процессов и свойств личности.

всесторонняя подготовка юных спортсменов к овладению специальными боксерскими знаниями, умениями и навыками.

Задачи: Соблюдение всех принципов спортивной тренировки.

1. Создание ситуации позволяющей включаться в процесс обучения детей любого возраста и степени подготовленности.

2. Воспитание сознательной дисциплины и организованности, чувство коллективизма, дружбы и товарищества, сильной воли и твёрдого характера.

ПОРЯДОК ЗАЧИСЛЕНИЯ В СПОРТИВНО ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ГРУППЫ.

В группу спортивно-оздоровительного этапа (СОЭ) зачисляются дети с 9 до 18 лет, имеющие медицинский допуск к занятиям в спортивной школе, желающие заниматься боксом.

Учебная работа в спортивной школе строится на основе данной программы и рассчитана на календарный год. Для обеспечения круглогодичных занятий и активного отдыха в каникулярное время могут открываться в установленном порядке спортивные, спортивно-оздоровительные лагеря круглосуточного или дневного пребывания.

Расписание занятий составляется администрацией МБУДО «Ардатовская ДЮСШ» по представлению тренера-преподавателя в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Учебный год начинается 1 сентября. Учебно-тренировочные занятия проводятся в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 46 недель учебно-тренировочных занятий. Продолжительность одного занятия на этапе спортивно-оздоровительной подготовки не превышает – 2-х, академических часов.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- тестирование, педагогический и медицинский контроль;
- участие в соревнованиях;

Основной формой является групповое тренировочное занятие. Групповое занятие условно делится на три части: подготовительную, основную, заключительную.

Подготовительная часть включает в себя построение группы, переключку, объяснение задач и порядка проведения занятия, выполнение комплекса общеразвивающих и специальных физических упражнений, краткое повторение пройденного материала с разбором ошибок, ознакомление с

новыми упражнениями.

Основная часть направлена на решение главных задач занятия.

Заключительная часть строится таким образом, чтобы постепенно снизить физическую нагрузку, а также подведение итогов занятий.

На время командировок и болезни тренера-преподавателя предусматривается самостоятельная работа. На самостоятельное обучение предпочтительнее выносить такие предметные области, как теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка. Тренер-преподаватель осуществляет контроль за самостоятельной работой обучающихся на основании ведения дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалов и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий и другие формы).

Контроль является одной из функций управления тренировочным процессом. Объективная информация о состоянии обучающихся в ходе тренировочной и соревновательной деятельности позволяет тренеру анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процесс подготовки. Выделяют следующие виды контроля:

предварительный

текущий

итоговый

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Спортивно оздоровительный этап подготовки
Количество часов в неделю	6
Количество тренировок в неделю	3
Общее количество часов в год	276

Учебно-тренировочный план, рассчитанный на 46 недель учебно-тренировочных занятий

№ п/п	Разделы спортивной подготовки	кол- во часов в год	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль
	Теоретическая подготовка	6	1	1	1	1	2						
	Общая физическая подготовка	92	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	2
	Специальная физическая подготовка	30	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
	Участие в спортивных соревнованиях	44	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
	Техническая подготовка	52	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	2
	Тактическая, психологическая подготовка	46	4	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4
	Контрольные испытания	6	2							2	2		
	Объем учебно-тренировочной нагрузки (час/нед)	6											
	Общее количество часов в год/месяц	276	28	27	27	26	27	25	25	27	27	25	12

II. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

На спортивно-оздоровительном этапе необходимо ознакомить обучающихся с правилами гигиены, правилами поведения в спортивном зале и спортивной дисциплиной. Основное внимание при построении бесед и рассказов должно быть направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и формирование желания добиться высоких спортивных результатов. Теоретические занятия органически связаны с физической, технической, психологической и волевой подготовкой. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить начинающего боксера осмысливать и анализировать как свои действия, так и действия противника. Необходимо воспитать у юных боксеров правильное, уважительное отношение к товарищам по спортивной школе, к соперникам, к тренеру, к судьям, к зрителям. Не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Начинающих боксеров необходимо приучать посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, просматривать фильмы и спортивные репортажи по боксу. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме. Для оценки качества усвоения теоретического материала применяется текущий и итоговый контроль. Формы оценки: тестирование, собеседование, творческие задания. На практических занятиях следует дополнительно разъяснять занимающимся отдельные вопросы техники выполнения упражнений, правил соревнований. Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких спортивных результатов.

№	Тема	Краткое содержание	Учебные группы
1	Вводное занятие	Правила поведения в спортивном зале. Инструктаж по технике безопасности при занятиях физкультурой и спортом в условиях спортивного зала и спортивной площадки.	СОП

2	История бокса	История развития бокса в древнем мире. История развития бокса в России и за рубежом. Выдающиеся боксеры прошлого и настоящего.	СОП
3	Места занятия боксом. Оборудование и инвентарь.	Место для проведения занятий и соревнований по боксу. Жесты рефери в ринге.	СОП
4	Гигиенические навыки. Режим дня.	Режим дня школьников, занимающихся спортом; основные элементы режима дня и их выполнение. Понятие о рациональном питании. Основы профилактики инфекционных заболеваний. Вредные привычки и их профилактика.	СОП

ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Общая физическая подготовка (ОФП) - общеразвивающие упражнения должны быть направлены на всестороннее физическое развитие занимающихся: равномерное развитие мышечной системы, укрепление костно-связочного аппарата, развитие большой подвижности в суставах, координации движений и умения сохранять равновесие, а также улучшение функции сердечнососудистой системы и органов дыхания.

Упражнения для комплексного развития качеств.

Строевые упражнения. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Изменение скорости движения строя.

6

Общеразвивающие упражнения:

- Упражнения для развития силы.

Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре лежа, приседания на одной и двух ногах. Упражнения на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью и без помощи ног. - Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 метров со старта и с ходу с максимальной скоростью; Выполнение ОРУ в максимальном темпе, прыжки в длину и высоту с места. - Упражнения для развития гибкости. ОРУ с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения рук до предела, мост). Упражнения на гимнастической стенке и скамейке. - Упражнение для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук

и ног. Перекаты, кувырки. - Упражнение для развития скоростно-силовых качеств.

Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками.

- Упражнения для развития общей выносливости.

Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 метров.

- Упражнения других видов спорта.

Спортивные игры – футбол, баскетбол, ручной мяч.

Элементы гимнастики, акробатики.

- Подвижные игры и эстафеты.

Подвижные игры и игровые задания с элементами бокса - любимый вид физических упражнений детей.

Использование игровых средств на тренировках способствует освоению искусства владения своим телом, формированию умения сохранять устойчивость, маневрировать, маскировать свои намерения, развитию способности самостоятельно решать поставленные задачи, защищаться отступая. Благодаря наличию соревновательных моментов, игры-упражнения оказывают эффективное воздействие на развитие физических качеств и прежде всего силовых, скоростных, выносливости, координации ловкости, а также на воспитание таких ценных морально-волевых качеств, как целеустремленность, решительность, настойчивость, мужество.

7

Описание подвижных игр с элементами бокса, способствующих развитию физических качеств у детей (ПРИЛОЖЕНИЕ 1).

2.3. Техничко-тактическая подготовка

Тематический план занятий с боксерами-новичками.

Техничко-тактическая подготовка спортсмена являются важнейшей из всех видов подготовки, особенно - в боксе. На основании проведенного опроса тренеров по боксу, отмечает, что большинство тренеров на первое место по важности развития в тренировочном процессе ставят именно технико-тактическую подготовку. Однако, проблема данной подготовки является чрезвычайно сложной и в общетеоретическом и в методологическом плане, поскольку разные качества

мало связаны между собой и зависят прежде всего от функциональных возможностей моторной зоны центральной нервной системы и требуют для своего совершенствования применения различных методов и методических приемов:

1) Изучение и совершенствование боевой стойки и передвижений, изучение прямых ударов левой и правой в голову и защиты от них.

2) Изучение и совершенствование прямых ударов в туловище (одиночных, двойных и серий) и защит от них,

3) Применение изученного материала в условных и вольных боях.

При освоении учебного материала основное внимание уделяется качеству, стабильности и правильности боевой стойки, а также правильности нанесения прямых ударов в голову, причем удары должны выполняться как на месте, так и в движении одиночными и слитными шагами в различных направлениях. Изучение тактики на этом ограничивается маскировкой начала удара, нанесением обманных ударов в голову, а также неожиданными чередованиями атак, уходов и контратак. Изучая тактику ведения боя прямыми ударами в голову и в туловище, следует особое внимание обратить на то обстоятельство, что обманные удары в голову дают возможность наносить неожиданные удары в туловище и наоборот. Кроме того, необходимо научить боксеров пользоваться такими тактическими приемами, как смена цели при нанесении серии ударов (серия начинается ударами в голову и заканчивается ударами в туловище и наоборот), рекомендуется принять такой тактический прием, как чередование последнего удара, т.е. боксер, атакуя или контратакуя, сериями ударов должен заканчивать серию каждый раз другим ударом.

Общая физическая подготовка

Упражнения для развития общих физических качеств

Силы: гимнастика – потягивание на перекладине, подъем с разгибом, сгибание рук в упоре лежа, сгибание рук с хлопками в упоре лежа, сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены, поднимание 8 прямых ног лежа на спине, приседание на одной ноге (правой, левой), лазание по канату.

Быстроты: легкая атлетика – бег 30 м, 60 м, 100 м, прыжки в длину с места; гимнастика - сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с, сгибание туловища лежа на спине за 20 с, подтягивание на перекладине за 20 с.

Гибкости: упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки, упражнения для повышения амплитуды в суставах.

Ловкости: легкая атлетика – челночный бег – 3 – 10 м; гимнастика – кувырки вперед, назад, гимнастический мост (из И. П. лежа на спине, стоя), стойка на голове, стойка на лопатках, колесо правым, левым боком.

Выносливости: Прыжки через скакалку различными способами, кросс по пересеченной местности, прыжки через гимнастическую скамейку за 60 с., запрыгивание на высоту 30-40 см. за 60 с.

Акробатические упражнения

Акробатические упражнения являются одним из наиболее эффективных средств координационной подготовки. Основные акробатические упражнения: Кувырки вперед, назад, соединения и связки из кувырков вперед, назад, стойка на голове, стойка на лопатках, стойка на руках, гимнастический мост из и. п. лежа и стоя, колесо правым, левым боком, переворот с места и с разбега.

Подвижные игры для развития специальных физических качеств

Игры для развития силы (Перетягивание каната)

Участники (10-20 ч.) делятся на две команды встают на исходную позицию расстояние от команд пол метра, участники берутся за канат и ждут команды. По сигналу руководителя команды начинают резко тянуть в свою сторону.

Выиграла та команда, которая перетянула другую команду за противоположную контрольную линию команды.

Перетягивания в парах

Игроки, стоящие друг против друга, подходят к средней линии, берутся за руки, левые – кладут за спину. По сигналу руководителя игроки начинают тянуть в свою сторону соперников, стараясь перетянуть их за черту, находящуюся за спиной. Выигрывает команда, сумевшая перетянуть больше игроков.

Игры для развития быстроты:

Кто быстрее

Игроки рассчитываются по порядку номеров и образуют круг. Если участников много, они составляют два круга (по 6-8 человек). Первый номер получает палку и придерживает рукой, ставит ее на середину круга. Он называет номер, отпускает палку и бежит на свое место. Вызванный игрок должен быстро подбежать и схватить ее, пока она не упала. Если это удастся, он возвращается на свое место, а водящий продолжает игру. Если же игрок не успевает схватить палку, он становится водящим, а тот, кто был им, идет на его место. Играют 5-8 минут, затем отмечают игроков, которые ни разу не были водящими, не считая того, кто был назначен первым. В игре необходимо соблюдать следующие правила: водящий не имеет права

отпускать палку прежде, чем назовет номер, играющие не должны мешать друг другу. Можно провести игру с мячом. Правила те же, но место палки используют мяч.

Игры для развития ловкости

Кто внимательнее

Участники (10-20 ч.) строятся в шеренгу перед руководителем. Расстояние между игроками - шаг, между ними и ведущим - 6-8 шагов. Руководитель подает и выполняет команды: «Равняйся», «Смирно», «Руки вперед», «Присесть» и т. п. Команду выполняют только в том случае, когда перед ней произносят слово «Отряд». Игрок, выполнивший команду без того дополнительного слова, ошибся.

Он делает шаг в перед и продолжает игру. При повторной ошибке - еще шаг вперед и т.д. Через 3-4 минуты игру заканчивают. Отмечают самых внимательных, оставшихся на месте, то есть победителей.

Игры для развития выносливости (Регби на коленях).

Две разные команды в разной по цвету форме встают на колени с разных сторон от ковра, на середину которого кладется набивной мяч. По свистку «играющие» на коленях устремляются к мячу, чтобы завладеть им. Используя передвижения с мячом и передачи, игроки стараются приблизиться к краю на стороне противника и мячом коснуться пола за чертой ковра. Задача другой команды - перехватить мяч и сделать тоже самое. Игра продолжается 10-15 минут. Побеждает команда, сумевшая большее число, раз мячом коснуться пола на стороне противника.

Упражнения для развития гибкости

Наклоны в различных и.п. и с различным положением ног. Глубокие выпады, наклоны в глубоких выпадах. Махи ногами с различной амплитудой, в различных исходных положениях вперед, в стороны и назад. Удержание максимального положения отведенной ноги вперед, в сторону и назад. Махи ногами в и.п. гимнастический мост. Выполнение гимнастического шпагата с различным положением корпуса, фиксирование максимального положения шпагата до 60 секунд в каждую сторону.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Бокс как вид спорта предъявляет исключительно высокие требования к психике спортсмена. Значительно легче достичь определенного уровня физической и технико- тактической готовности к турниру, чем готовности психологической.

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.

При психологической подготовке на первый план выдвигаются его индивидуальные качества; поэтому тренер должен быть достаточно эрудированным в области психологии, педагогики, физиологии и врачебного

контроля с тем, чтобы досконально изучить своего подопечного и наиболее индивидуализировать подготовку с учетом его способностей и условий их развития.

В настоящее время принято делить психологическую подготовку спортсмена на два этапа – этап общей психологической подготовки и психологическую подготовку к соревнованиям. Оба этих этапа взаимосвязаны, вместе с тем каждый из них имеет свои особенности, которые необходимо учитывать в методике спортивной тренировки.

Общая психологическая подготовка направлена на формирование необходимых свойств личности: она должна стимулировать развитие психических процессов, способствующих успешному выполнению боксерских задач.

Психологическая подготовка боксера к предстоящему бою, естественно, диктуется задачами, которые надо решить в конкретном соревновании. К их числу относятся:

- осознание своеобразия спортивных задач предстоящего соревнования;
- изучение сильных и слабых сторон противников и подготовка к действиям в соответствии с учетом этих особенностей;
- формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях для достижения победы;
- преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящим соревнованием, и создание состояния психологической готовности к бою;
- приобретение готовности к максимальным волевым и физическим напряжениям и умение проявить их в условиях соревнования;
- умение максимально расслабиться после боя и вновь мобилизоваться к последующему бою.

1

Следовательно, сущность психологической подготовки спортсмена сводится к направлению его сознания и действий на решение тренировочных и соревновательных задач.

Итогом психологической подготовки боксера должно явиться состояние психической готовности, которое находит свое выражение в максимальной мобилизованности спортсмена, отдаче всех сил для достижения наилучших результатов в соревнованиях.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Организация тренировочного процесса

Тренировочные занятия проводятся в течение всего календарного года.

Основными формами тренировочного процесса являются практические и теоретические групповые занятия, культурно-массовые мероприятия. На каждом занятии решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных. Оздоровительные и воспитательные задачи проходят через весь процесс физического образования и решаются на каждом занятии. Каждое занятие является звеном системы тренировочного процесса, связанных в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на освоение учебного материала конкретной темы. Важнейшим требованием тренировочного занятия является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к спортсменам с учетом их состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка направлена на разностороннее развитие физических способностей. Она повышает уровень функциональных возможностей организма путем воспитания общей работоспособности, стимулирует развитие выносливости, скоростно- силовых качеств, координационных способностей и др. Общая физическая подготовка комплексно развивает физические способности в сочетании с вариативными двигательными навыками и действиями. Общее развивающее упражнение можно разделить на упражнение косвенного и прямого влияния.

Косвенные упражнения содействуют развитию общей гибкости, общей ловкости, общей силы, общей быстроты, т. е. помогают спортсмену стать более подготовленным для специальной тренировки. К косвенным упражнениям относятся прыжки, плавание, бег на лыжах. К прямым (часто их называют специализированными упражнениями по физ.подготовке) относятся спортивные игры, толкание и метание ядра, бег, смешанное передвижение, упражнения с набивными и теннисными мячами и подобные другие.

Педагогический мониторинг эффективности учебно-тренировочного процесса

Для оценки эффективности тренировочного процесса, качества освоения программного материала и уровня физической подготовленности используют метод педагогического наблюдения. Важнейшие требования к педагогическому наблюдению: планомерность; целенаправленность; систематичность.

Количественные показатели освоения программы оцениваются по журналу учета посещения тренировочных занятий.

АНТИДОППИНГОВЫЕ 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 издает 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 ведется ещё и потому, что рекорды даются ценой здоровья и жизни спортсменов.

Техника безопасности на занятиях по боксу.

Инструкция по технике безопасности для обучающихся¹

Общие правила безопасности.

К тренировочным занятиям по боксу допускаются обучающиеся, прошедшие медицинское освидетельствование и признанные годными к занятиям спортом и проинструктированными в объеме настоящей инструкции.

Занятия по боксу должны проводиться в спортивных залах, спортсооружениях, имеющие ровный нескользкий пол, прямое естественное освещение или комбинированное освещение не менее 20 лк. При боях над рингом обязательно должно быть дополнительное освещение. Пол спортзала должен быть вымыт и просушен, помещение зала проветрено. Оптимальная температура в спортзале +18 С, во время занятий спортзал должен

проветриваться или должны быть включены исправно работающие кондиционеры.

Одновременно в спортзале может находиться группа не более 20 человек.

К тренировочным боям допускаются участники, хорошо знающие правила ведения боя и освоившие основные приемы защиты и правильного нанесения ударов, применяемых в боксе.

Новички отрабатывают правильные приемы бокса на снарядах и спортивном инвентаре, под руководством тренера-преподавателя.

Применение защитных боксерских шлемов при тренировочных боях у боксеров обязательно.

Тренер-преподаватель должны знать и уметь практически оказывать первую доврачебную помощь пострадавшему при несчастном случае при проведении занятий по боксу. В спортзале должна находиться аптечка с набором необходимых медикаментов.

Требования безопасности перед началом занятий.

Занимающийся должен переодеваться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь на светлой подошве.

Снять с себя предметы, представляющие опасность для себя и других занимающихся (часы и т.д.)

Убрать из карманов спортивной формы, колющиеся и другие посторонние предметы.

Не отсутствовать на тренировках без уважительной причины, при отсутствии на тренировке необходимо до тренировки предупредить педагога, причины отсутствия должны быть переданы в письменной форме (справка от врача).

Ученики, которые должны покинуть тренировку раньше, чем обычно, должны информировать тренера-преподавателя перед началом тренировки.

Требования безопасности во время занятий.

Заходить в зал, брать спортивный инвентарь и т.д., только с разрешения тренера-преподавателя.

Бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и использовать его по назначению.

Пользоваться только исправным оборудованием.

Внимательно слушать и выполнять все требования тренера- преподавателя.

Знать и соблюдать правила бокса.

Под наблюдением тренера-преподавателя положить оборудование и инвентарь так, чтобы он не раскатывался по залу, и его легко можно было взять для выполнения упражнений; убрать в безопасное место инвентарь и оборудование, которое не будут использоваться на занятии.

Во время занятий не отвлекаться самому и не отвлекать других.

При выполнении бега и ходьбы соблюдать дистанцию, не толкать впереди бегущего.

Выполнять упражнения с предметами (набивные мячи, грифы) внимательно, осторожно, соблюдая дистанцию, интервал.

Использовать оборудование и спортивный инвентарь только по их прямому назначению, применяя правила приема показанные тренером- преподавателем.

Следить за гигиеной и внешним видом. Внешность должна быть опрятной, прическа аккуратной .

Постоянно содержать ногти на пальцах рук и ног в порядке.

Сохранять чистоту в спортивном зале.

Во время тренировки категорически запрещается громко разговаривать, шутить, смеяться.

Не употреблять в спортивном зале еду, жевательные резинки.

Вести себя спокойно и сохранять терпение на протяжении всей тренировки.

Не практиковать спарринги и другие технические приемы в парах без тренера.

С уважением относиться друг к другу.

Никогда не использовать в спортивном зале бранные слова или замечания, унижающие чье-либо достоинство.

Выходить из спортивного зала только с разрешения тренера-преподавателя.

Требования безопасности по окончании занятий.

По окончании тренировочных занятий в спортивном зале обучающиеся совместно с тренером-преподавателем собирают весь используемый на занятиях спортивный инвентарь, осматривают его целостность и убирают в комнату для хранения инвентаря.

Выйти из раздевалки полностью одетым.

Материально-техническое обеспечение.

Занятия боксом проводятся в спортивном зале. Для успешной реализации и данной программы необходимо следующее оборудование:

1. Ринг боксерский,
2. Боксерские груши,
3. Боксерские перчатки,
4. Гантели,
5. Гонг,
6. Секундомер,
7. Скакалки.

Кадровое обеспечение.

1

Уровень квалификации лиц, осуществляющих реализацию дополнительной общеразвивающей программы должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203).

Перечень информационного обеспечения:

1. Закон РФ «Об образовании».
2. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта бокс.
Методическая литература
3. Авдеева Т. Г. Детская спортивная медицина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2007.
4. Анатомия спортивных упражнений. –Минск.: Харвест, 2010.
5. Бархаев Б. П. Педагогическая психология. Учебное пособие. Спб.: «Питер Пресс», 2009.
6. Виленский М. Я. Физическая культура. – М.: Просвещение, 2007.
7. Власенко Н. Э. Комплексы общеразвивающих упражнений для детей среднего и старшего дошкольного возраста. Пособие для педагогов. Мозырь: Белый ветер, 2010.
8. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта. – Киев: Олимпийская литература, 2002.
9. Захаров Е.Н. Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств).- М.: Лептос, 1994.
10. Ильин Е. П. «Психология спорта» - С.пб; Питер, Серия «Мастера психологии», 2008.
11. Николаев А.Н. - Психология тренера в детско-юношеском спорте. – СПб, 2005.
12. «Специализированная подготовка боксера» - Б.И. Бутенко, Москва: «Физкультура и спорт», 1967 г.
13. Бокс «Спортивно-техническая и физическая подготовка», Москва: «Инсан», 2000 г.
14. Теория и методика физического воспитания. Учебник для институтов физкультуры. -М. 2007.
15. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности. - М.: Физкультура и спорт, 1991.
16. Фохтин В.Г. Атлетическая гимнастика без снарядов. -М.: Физкультура и спорт, 1991.

17. «Бокс» (обучение и тренировка) – В.Н. Остьянов, Н.Н. Гайдамак, Киев: Олимпийская литература, 2001 г.
18. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. - Теория и методика физического воспитания и спорта. – М., 2002.
19. Царик А. В. Справочник работника физической культуры и спорта.: М., 2006.

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 демонстрирует¹ 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 встает 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

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