

ГОРОДСКОЙ ОКРУГ УРАЙ
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры

**Муниципальное автономное учреждение
«Спортивная школа «Старт»**

Принята на заседании
педагогического совета МАУ «СШ «Старт»
Протокол № 1 от 14.10.2022 года

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ «СШ «Старт»
Капустин Р.А.
25.10.2022

УТВЕРЖДЕНА
Приказом от 25.10.2022 №480



**Дополнительная
общеразвивающая программа
«Бокс»
физкультурно-спортивной направленности**

Возраст обучающихся: 8 лет -17
лет 11 месяцев

Срок реализации программы: 1
год (144 часа)

Автор-составитель:
Тренер – преподаватель
Ерофеев Егор Дмитриевич

город Урай
2022

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|-----------|
| I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА | 3 |
| II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН | 6 |
| 2.1. План-график | 6 |
| 2.2. Содержание программы | 7 |
| III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ | 14 |
| 3.1. Организация тренировочного процесса | 14 |
| 3.2. Практический материал | 15 |
| 3.3. Общая физическая подготовка | 17 |
| 3.4. Специальная физическая подготовка | 18 |
| 3.5. Техничко-тактическая подготовка | 18 |
| 3.6. Воспитательная работа | 18 |
| 3.7. Система контроля | 19 |
| 3.8. Теоретическая подготовка | 20 |
| IV. ТРЕБОВАНИЯ К УСЛОВИЯМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ | 22 |
| 4.1. Требования к кадрам | 22 |
| 4.2. Требования к материально-технической базе и инфраструктуре | 22 |
| V. ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА | 23 |
| VI. ПРИЛОЖЕНИЕ | 24 |
| Инструкция по технике безопасности при проведении тренировочных занятий по боксу | |

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа по боксу - образовательная программа физкультурно-спортивной направленности, которая отражает единую систему подготовки начинающих боксеров в условиях детско-юношеской спортивной школы. Программа предназначена для детей и подростков от 8 до 17 лет, которые испытывают потребность в двигательном режиме, но не могут быть зачислены на этап начальной подготовки.

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Указом Президента РФ от 07.05.2018 № 204 (ред. от 21.07.2020) «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»
- Государственной программой Российской Федерации «Развитие образования»; утв. Постановлением Правительства РФ от 26 декабря 2017 г. №1642 (ред. от 24.12.2021)
- Концепцией развития дополнительного образования детей, утв. Распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- Федеральным приоритетным проектом «Доступное дополнительное образование», утвержденным президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30 ноября 2016г. №11);
- Федеральным проектом «Успех каждому ребенку», утвержденным проектным комитетом по национальному проекту «Образование» (протокол от 7 декабря 2018г. №3);
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 (ред. от 30.09.2020);
- Государственной программой Ханты-Мансийского автономного округа - Югры «Развитие образования», утв. Постановлением Правительства ХМАО-Югры от 30 декабря 2021 года № 634-п;
- Распоряжением Правительства Ханты-Мансийского автономного округа – Югры от 05.07.2019 № 356-рп «О реализации в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре отдельных мероприятий федеральных проектов национального проекта «Образование» (ред. от 25.12.2020 г.);
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 30.06.2020 № 16 (ред. от 02.12.2020) "Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»;
- Концепцией системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре, утвержденной приказом Департамента образования и молодежной политики Ханты-Мансийского автономного округа – Югры от 23.07.2018 № 10-п-1058;

– Правилами персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре, утвержденными приказом Департамента образования и молодежной политики Ханты-Мансийского автономного округа-Югры от 4.08.2016 № 1224 (в редакции приказов от 20.08.2018 №1142, 16.02.2021 №10-П-200);

– Постановлением администрации города Урай от 27.04.2021 № 1103 «Об утверждении Положения о персонифицированном дополнительном образовании детей в городе Урай»;

– Постановлением администрации города Урай от 15.12.2021 № 3089 «Об утверждении Программы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в муниципальном образовании городской округ город Урай на 2022 год»;

– Муниципальной программой «Развитие образования и молодежной политики в городе Урай» на 2019-2030 годы, утвержденной Постановлением администрации города Урай от 27.09.2018г. № 2502 (ред. от 21.01.2021г.);

– Уставом и локальными актами учреждения.

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

В спортивно-оздоровительных группах осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами техники бокса.

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

Актуальность программы обусловлена предоставляемой возможностью родителям и детям более раннего осознанного выбора подходящего вида спорта. В предлагаемой программе наряду с физкультурно-оздоровительной и воспитательной работой, направленной на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности, осуществляется обучение основам техники бокса.

Цель программы – осуществление физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы, направленной на укрепление здоровья, всестороннее физическое и личностное развитие, путем привлечения учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, подготовка учащихся к освоению предпрофессиональной программы.

Основные задачи программы:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;
- овладение техникой выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение основ техники подвижных и спортивных игр;
- расширение и углубление теоретических знаний в области гигиены, медицины, физической культуры, спорта и олимпийского движения;
- овладение умениями организовывать режим дня (утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- воспитание и совершенствование физических качеств;
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости).

- воспитание дисциплинированности, трудолюбия, целеустремленности, патриотических качеств, доброжелательного отношения к товарищам;
- коррекция недостатков физического развития;
- овладение необходимыми навыками безопасного падения на различных покрытиях (в том числе не только в условиях спортивного зала);
- обучение основам техники бокса, подготовка к действиям в различных ситуациях самозащиты;
- развитие физических качеств (силы, выносливости, быстроты, гибкости и ловкости);
- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям бокса и к здоровому образу жизни;
- воспитание моральных и волевых качеств;

отбор и специализация перспективных детей для дальнейших занятий спортом.

К занятиям в спортивно-оздоровительных группах допускаются все лица, желающие заниматься спортом независимо от их одаренности, способностей, уровня физического развития и подготовленности и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача).

Содержание программы может ежегодно незначительно корректироваться в зависимости от условий реализации.

Программа предназначена для работы с детьми 8 лет -17 лет 11 месяцев. Годовой план рассчитан с 1 сентября по 31 мая. При занятиях 4 часов в неделю.

Продолжительность одного занятия - не более 2-х академических часов.

Продолжительность 1 академического часа 45 минут.

Количество учащихся в группе:

- минимальная наполняемость – 10 человек;
- максимальная наполняемость – 20 человек.

Результатом реализации Программы является овладение обучающимися уровнем знаний, умений и навыков соответствующим требованиям для обучения на этапе начальной подготовки дополнительной предпрофессиональной программы.

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Таблица 1

| № п/п | Разделы подготовки | Этап подготовки |
|-------------------------|-----------------------------------|---|
| | | Спортивно-оздоровительный (весь период) |
| 1. | Общая физическая подготовка | 81 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 30 |
| 3. | Технико-тактическая подготовка | 21 |
| 4. | Психологическая подготовка | 4 |
| 5. | Контрольные соревнования | 4 |
| 6. | Теоретическая подготовка | 4 |
| Общее количество часов: | | 144 |

Таблица 2

Календарный учебный график

| Дата начала обучения по программе | Дата окончания обучения по программе | Всего учебных недель | Количество учебных часов | Режим занятий |
|-----------------------------------|--------------------------------------|----------------------|--------------------------|-------------------|
| 01 сентября | 31 мая | 36 | 144 | Два раза в неделю |

2.1. План-график

Основная цель - обеспечение отбора, физической и координационной готовности к простейшим упражнениям (общеразвивающих и специальных упражнений своего вида). На протяжении спортивно-оздоровительного этапа подготовки начинающие юные спортсмены должны познакомиться с техникой нескольких видов: легкой атлетики, акробатики, спортивных игр и единоборств.

Таблица 3

Примерный план-график распределения часов

| № п/п | Разделы подготовки | Всего | Месяцы | | | | | | | | |
|-------|--------------------|-------|----------|---------|--------|---------|--------|---------|------|--------|-----|
| | | | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май |
| 1 | Общая физическая | 81 | 9 | 8 | 10 | 9 | 8 | 10 | 9 | 8 | 10 |

| | | | | | | | | | | | |
|--------|-------------------------------------|-----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 2 | Специальная физическая | 30 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 2 | 4 | 3 |
| 3 | Технико-тактическая | 21 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 |
| 4 | Психологическая | 4 | - | 1 | - | 1 | - | 1 | - | 1 | - |
| 5 | Теоретическая | 4 | 1 | - | 1 | - | 1 | - | 1 | - | - |
| 6 | Контрольные испытания, соревнования | 4 | - | 2 | - | - | 2 | - | - | - | - |
| Всего: | | 144 | 15 | 18 | 16 | 17 | 16 | 17 | 14 | 16 | 15 |

2.2. Содержание программы

Изучение теоретического материала осуществляется в форме 5-7 минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий.

Практические занятия по физической, технико-тактической подготовке проводятся в форме игровых занятий по общепринятой методике. В ходе практических занятий учащиеся группы осваивают правила бокса, получая элементарные навыки ведения боя.

Физическая подготовка направлена на развитие физических способностей организма, ей в занятиях отводится значительное место. Выделяют общую и специальную физическую подготовку. Общая физическая подготовка предусматривает всестороннее развитие физических способностей, специальная – развитие качеств и функциональных возможностей, специфичных для бокса.

Таблица 4

Календарно-тематическое планирование на учебный год

| Дата занятия | Кол. часов | Раздел, тема | Содержание занятия |
|---------------------|------------|--|---|
| 1-я неделя сентября | 1 | Вводное занятие. Гигиена и здоровый образ жизни | <i>Теория.</i> Цель и задачи учебного года. Инструктаж по охране труда и технике безопасности. Правила организации рабочего места. Форма одежды. Влияние здорового образа жизни на здоровье человека. <i>Практика.</i> Проведение входного контроля (собеседование). Подвижные игры. |
| | 1 | История бокса | <i>Теория.</i> История развития бокса. Бокс в России. Беседы о здоровом образе жизни. <i>Практика.</i> Строевые упражнения, элементы ходьбы и бега. |
| | 2 | Стойка в боксе | <i>Теория.</i> Влияние физических упражнений на развитие организма. <i>Практика.</i> ОФП, стойки и перемещения. Эстафеты с предметами. |
| 2-я | 1 | Обманные | <i>Теория.</i> Умение пользоваться финтами в атаке и |

| | | | |
|---------------------|---|------------------------------|--|
| неделя сентября | | действия, финты | защите. <i>Практика.</i> Эстафеты с преодолением препятствий. |
| | 1 | ОФП в боксе | <i>Теория.</i> Упражнения для развития гибкости. <i>Практика.</i> Прыжки, челночный бег лицом вперед и назад. |
| | 1 | Специальные качества в боксе | <i>Теория.</i> Гигиена и самоконтроль. <i>Практика.</i> Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Подвижная игра «пятнашки». |
| 3-я неделя сентября | 1 | Специальные качества в боксе | <i>Теория.</i> Упражнения для развития координации движений. <i>Практика.</i> Челночный бег. Комбинации из освоенных элементов. |
| | 2 | Удары в боксе | <i>Теория.</i> ОРУ. <i>Практика.</i> Прямые удары. Бой с тенью. |
| | 1 | Защита в боксе | <i>Теория.</i> Защитные действия от прямых ударов. <i>Практика.</i> Комбинирование атаки и защиты прямыми ударами |
| 4-я неделя сентября | 1 | Удары в боксе | <i>Теория.</i> Правильная постановка кулака при нанесении удара по мешку. <i>Практика.</i> Отработка прямого удара по мешку |
| | 2 | Физические упражнения | <i>Теория.</i> ОРУ. <i>Практика.</i> Упражнения в висах и упорах. Челночный бег + удары и защита прямыми ударами. |
| | 1 | Прямые удары | <i>Теория.</i> Область применения прямых ударов. <i>Практика.</i> Отработка в парах передней рукой прямые удары. |
| 1-я неделя октября | 1 | Специальные качества в боксе | <i>Теория.</i> Строевые упражнения. <i>Практика.</i> Гимнастические упражнения. Обманные движения уходом, уклон, удар. Подвижная игра. |
| | 1 | Специальные качества в боксе | <i>Теория.</i> Упражнения для развития быстроты и координации. <i>Практика.</i> Двусторонняя подвижная игра. |
| | 1 | Специальные качества в боксе | <i>Теория.</i> ОРУ. Акробатические упражнения. <i>Практика.</i> Эстафеты с использованием набивных мячей. Бой с тенью. |
| 2-я неделя октября | 1 | Зачетное занятие | <i>Практика.</i> Сдача контрольных нормативов. |
| | 1 | Специальные качества в боксе | <i>Теория.</i> Строевые упражнения. <i>Практика.</i> Упражнения для развития быстроты. Бой с тенью с отягощениями. Подвижная игра. |
| | 1 | Специальные качества в боксе | <i>Теория.</i> Развитие выносливости. <i>Практика.</i> Упражнения на турнике и на канате Скакалка. |
| 3-я неделя октября | 1 | Прямые удары | <i>Теория.</i> Техника удара дальней рукой по мешку. <i>Практика.</i> В парах отработка прямых ударов в подставку партнера. |
| | 1 | Специальные качества в боксе | <i>Теория.</i> Упражнения для развития координации движений. <i>Практика.</i> Упражнения с мячом, со скакалкой. Подвижная игра «Салки». |
| | 1 | Специальные | <i>Теория.</i> Строевые упражнения. |

| | | | |
|--------------------------|---|------------------------------------|---|
| | | качества в боксе | <i>Практика.</i> Гимнастические упражнения. Передвижение спиной вперед, повороты, удары по воздуху, уклоны. |
| 4-я неделя октября | 2 | Защитные действия от прямого удара | <i>Теория.</i> Уклоны и подставки от прямого удара. <i>Практика.</i> В парах отработка защиты уклонами и подставками. |
| | 1 | Специальные качества в боксе | <i>Теория.</i> ОРУ. <i>Практика</i> Упражнения в висах и упорах, в парах. |
| | 1 | Специальные качества в боксе | <i>Теория.</i> Строевые упражнения. <i>Практика.</i> Элементы ходьбы и бега. Упражнения на развитие гибкости. Линейные эстафеты. Бег 30 м. |
| 5-я неделя октября | 2 | Комбинирование защиты и атаки | <i>Теория.</i> Переход от защиты в контратаку. <i>Практика.</i> Подвижные игры «пятнашки», эстафеты. |
| | 1 | Специальные качества в боксе | <i>Практика.</i> ОРУ. Совершенствование изученных приемов в боевых условиях, игра «Пятнашки». |
| 1-я неделя ноября | 2 | Тренировочный бой | <i>Теория и Практика.</i> Тренировочные бои. |
| | 1 | Подведение итогов боя | <i>Теория.</i> Подведение итогов боев. |
| | 1 | Специальные качества в боксе | <i>Теория.</i> ОРУ. <i>Практика.</i> Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Удар по снаряду-мешку, по воздуху. |
| 2-я неделя ноября | 2 | Боковые удары | <i>Теория.</i> Упражнения на развитие силы и скорости боковых ударов. <i>Практика.</i> В парах отработка боковых ударов и защиты от них. |
| | 2 | Работа на мешке | <i>Теория.</i> Строевые упражнения. Элементы ходьбы и бега. <i>Практика.</i> ОРУ. Отработка прямых ударов по мешку из различных положений, комбинации ударов. Подвижная игра. |
| | 1 | Удары в боксе | <i>Теория.</i> ОРУ. <i>Практика</i> Упражнения на развитие равновесия. Комбинирование прямых и боковых ударов. |
| 3-я неделя ноября | 2 | Работа на снарядах | <i>Теория.</i> Работа со снарядами. <i>Практика.</i> Отработка в парах прямых и боковых ударов на снарядах. |
| | 1 | Комбинация ударов | <i>Теория.</i> ОФП. Сочетание всех ранее изученных приемов. <i>Практика.</i> Упражнения на развитие равновесия. Комбинирование прямых и боковых ударов. |
| | 1 | Удары и защита от них | <i>Теория.</i> Легкоатлетические упражнения. <i>Практика.</i> Упражнения в парах – отработка прямых ударов и защиты. |
| 4-я неделя ноября | 2 | Работа в парах | <i>Теория.</i> Отработка защитных действий в парах. <i>Практика.</i> Отработка уклонов, нырков, подставок в парах. |
| | 1 | Специальные | <i>Теория.</i> Строевые упражнения. Элементы |

| | | | |
|--------------------------|---|------------------------------|--|
| | | качества боксера | ходьбы и бега. <i>Практика</i> Упражнения на развитие координационных способностей. Игры «Пятнашки», «Салки», эстафеты. |
| | 1 | Специальные качества боксера | <i>Теория.</i> Упражнения для развития гибкости в парах. <i>Практика.</i> ОФП. Подвижная игра. |
| 1-я неделя декабря | 2 | Работа в парах | <i>Теория.</i> Развитие чувства дистанции. <i>Практика.</i> Работа в парах, «Пятнашки» руками и ногами. |
| | 1 | Специальные качества боксера | <i>Теория.</i> Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. <i>Практика.</i> ОРУ, эстафеты с набивными мячами. Подвижная игра. |
| | 1 | Работа на мешке | <i>Теория.</i> Упражнения для развития быстроты и координационных способностей. <i>Практика.</i> Удары по мешкам, по воздуху, по лапам. |
| 2-я неделя декабря | 1 | Апперкот | <i>Теория.</i> Удары снизу по мешку. <i>Практика.</i> Отработка в парах и на мешках ударов снизу. |
| | 2 | Физическая подготовка | <i>Теория.</i> Висы и упоры на снарядах. <i>Практика.</i> Круговая тренировка на снарядах. |
| | 1 | Работа в парах | <i>Теория.</i> Строевые упражнения. <i>Практика.</i> Элементы ходьбы и бега. Упражнения в парах с набивными мячами. Подвижная игра. |
| 3-я неделя декабря | 1 | Отработка ударов | <i>Теория.</i> Бой с тенью. <i>Практика.</i> Подвижные игры, бой с тенью. |
| | 1 | Физическая подготовка | <i>Теория.</i> Легкоатлетические упражнения. <i>Практика.</i> Скоростной бег на короткие дистанции, челночный бег, упражнение в парах с мячами. Скакалка. |
| | 1 | Защитные действия в бою | <i>Теория.</i> Строевые упражнения. <i>Практика.</i> Упражнения в ходьбе и беге. Обманные движения в боевой стойке и удары после этого. |
| 4-я неделя декабря | 1 | Подготовительные упражнения | <i>Теория.</i> Строевые упражнения. Элементы ходьбы и бега. <i>Практика.</i> Упражнения на развитие координационных способностей. Игры «Пятнашки», «Салки», эстафеты. |
| | 1 | Работа в парах | <i>Теория.</i> Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. <i>Практика.</i> Действия против прямых и боковых ударов. |
| | 1 | Тактика боя | <i>Теория.</i> Умение распределять силы на весь бой. <i>Практика.</i> Упражнения на выносливость. |
| 2-я неделя января | 2 | Работа на мешке | <i>Теория и Практика.</i> Отработка ударов по мешку. |
| | 2 | Работа в парах | <i>Теория и Практика.</i> Отработка в парах ударов и защита от них. |
| 3-я | 1 | Работа на снарядах | <i>Теория.</i> Упражнения для развития координации движений. |

| | | | |
|--------------------------|---|----------------------------------|---|
| неделя января | | | <i>Практика.</i> Удары по мешку. Подвижная игра. |
| | 1 | Физическая подготовка | <i>Практика.</i> ОФП. Эстафеты с мячом и без. Бой с тенью. |
| | 1 | Ближний бой | <i>Теория.</i> Упражнения в висах и упорах. <i>Практика.</i> Удары снизу и боковые удары в парах. |
| 4-я неделя января | 1 | Ближний бой | <i>Теория.</i> Удары и защита в ближнем бою. <i>Практика.</i> В парах работа в ближнем бою ударами сбоку и снизу. |
| | 1 | Ближний бой | <i>Теория.</i> Упражнения в парах. <i>Практика.</i> Отработка прямых и ударов снизу и защита от этих ударов. |
| | 1 | Бой по заданию | <i>Теория.</i> Гимнастические упражнения. <i>Практика.</i> Тренировочные бои. |
| | 1 | Бой с тенью | <i>Теория.</i> Упражнения в ходьбе и беге. <i>Практика.</i> ОРУ. Перемещения боком, спиной, вперед. Передвижение в боевой стойке с ударами. |
| | 1 | Физическая подготовка | <i>Теория и практика.</i> Круговая тренировка. |
| 1-я неделя февраля | 1 | Физическая подготовка | <i>Теория.</i> Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. <i>Практика.</i> Перетягивание каната. Подвижная игра |
| | 2 | Работа на снарядах | <i>Теория.</i> Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. <i>Практика.</i> Работа на мешке на время. |
| | 1 | Спецподготовка | <i>Практика.</i> Упражнения на развития гибкости. Ускорения, остановки, повороты, упражнения в парах. Подвижная игра. |
| 2-я неделя февраля | 1 | Спецподготовка | <i>Теория.</i> Акробатические упражнения. <i>Практика.</i> Комбинации на освоение элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Бой с тенью. |
| | 1 | Физическая выносливость | <i>Теория.</i> Физическая выносливость. <i>Практика.</i> Развитие выносливости - эстафеты, скакалка. Тренировочный бой. |
| | 2 | Бой на средней дистанции | <i>Теория.</i> Умение вести бой на средней дистанции. <i>Практика.</i> В парах отработка защитных действий и контратака после них. |
| 3-я неделя февраля | 1 | Разбор ведения боя | <i>Теория.</i> Разбор основных видов ведения боя и противопоставлению им. <i>Практика.</i> ОФП. |
| | 2 | Ближний бой | <i>Практика.</i> Гимнастические упражнения, упражнения со скакалкой. Удары по воздуху снизу на средней дистанции. |
| | 2 | Ведения боя на разных дистанциях | <i>Теория.</i> Переход от дальней в ближнюю дистанцию <i>Практика.</i> Переход в ближнюю дистанцию после уклона, нырка. |
| 4-я неделя февраля | 1 | Защитные элементы | <i>Теория.</i> Легкоатлетические упражнения. <i>Практика.</i> Отработка защитных действий – уклоны, нырки. |
| | 1 | Работа на | <i>Теория.</i> Техника ударов по мешку. |

| | | | |
|-------------------------|---|--------------------------------|--|
| | | снарядах | <i>Практика.</i> Удары по мешку и в парах. |
| 1-я неделя марта | 1 | Бой по заданию | <i>Практика.</i> Тренировочные бои. |
| | 1 | Спецупражнения | <i>Теория.</i> Гимнастические упражнения. <i>Практика.</i> Упражнения в парах с набивными мячами, со скакалками, с гантелями. Подвижная игра. |
| | 2 | Упражнения по заданию | <i>Теория.</i> Бой с тенью. <i>Практика.</i> Упражнения в парах, удары в подставку, бой с тенью. |
| 2-я неделя марта | 1 | Работа в парах | <i>Практика.</i> Упражнения для развития координации движений. Ловля летящего мяча. Игра. Бой с тенью. |
| | 1 | Комбинации и удары | <i>Теория.</i> Сочетание прямых и боковых ударов. <i>Практика.</i> Прямые и боковые удары на мешках и в парах. |
| | 1 | Физическая подготовка боксеров | <i>Практика.</i> Эстафеты, упражнения на матах. |
| 3-я неделя марта | 1 | Работа в парах | <i>Практика.</i> Упражнения в парах - уклоны, нырки. Бой с тенью. |
| | 1 | Комбинации и удары | <i>Практика.</i> В парах отработка защитных комбинаций и ударов. |
| | 1 | Комбинации и удары | <i>Практика.</i> Упражнения парах с набивными мячами, упражнения со скакалкой, гантелями. |
| 4-я неделя марта | 1 | Разбор боя | <i>Теория.</i> Разбор моментов в бою и применение навыков. <i>Практика.</i> Строевые упражнения, упражнения со скакалкой. Тактика боя. |
| | 1 | Спецупражнения | <i>Практика.</i> Повторение в парах пройденного материала. |
| | 1 | Спецупражнения | <i>Практика.</i> Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Игры «Пятнашки», «Салки», елочный бег. |
| 1-я неделя апреля | 1 | Спецупражнения | <i>Практика.</i> Тренировочные бои по заданию. |
| | 1 | Спецупражнения | <i>Практика.</i> ОРУ, упражнения со скакалкой, гантелями, перетягивание каната. |
| | 1 | Спецупражнения | <i>Практика.</i> Упражнения для развития скоростно-силовых качеств, упражнения в парах – отработка ударов сбоку и защиты от него. |
| 2-я неделя апреля | 1 | Тактические действия в бою | <i>Теория.</i> Упражнения для развития ловкости. <i>Практика.</i> Упражнение с маленьким мячом. Индивидуальные тактические действия. Эстафета. |
| | 1 | Прямые удары и защита | <i>Практика.</i> Упражнения для развития ловкости. Упражнение в парах – отработка прямых ударов с дальней дистанции в защиту партнера. Подвижная игра. |
| | 1 | Спецупражнения | <i>Практика.</i> Упражнения для развития ловкости. Выполнение комбинаций из освоенных элементов. |
| 3-я неделя | 2 | Ближний бой | <i>Теория.</i> Знакомство элементами ближнего боя. <i>Практика.</i> Удары снизу, боковые. |
| | 1 | Спецупражнения | <i>Практика.</i> Строевые упражнения, ходьба, бег. Бой с |

| | | | |
|-------------------|------------|------------------------|---|
| апреля | | | тенью по заданию. |
| | 2 | Защитные действия | <i>Теория.</i> Обманные действия (финты) - виды, способы. <i>Практика.</i> ОФП. Быстрый бег с внезапной остановкой, резкие рывки, бой с тенью. |
| 4-я неделя апреля | 1 | Спецупражнения | <i>Практика.</i> Строевые упражнения, ходьба, бег. Бой с тенью по заданию. |
| | 1 | Бой по заданию | <i>Практика.</i> Тренировочные бои. |
| | 1 | Работа в парах | <i>Практика.</i> Упражнения на развитие гибкости. Из фронтальной стойки одиночные удары (прямые, боковые, удары снизу). Подвижные игры. |
| | 1 | Работа в парах | <i>Практика.</i> Двойные прямые удары в голову, в корпус из боевой стойки: двойка, два левых, левой в голову правой в живот. Защитные действия: уклон, нырок, «оттягивание». Челночный бег. |
| 1-я неделя мая | 2 | Работа в парах | <i>Практика.</i> Упражнения на развитие гибкости. Из фронтальной стойки одиночные удары (прямые, боковые, удары снизу). Подвижные игры. |
| | 1 | Работа в парах | <i>Практика.</i> Упражнения со скакалкой. 3 прямых удара под разноименную ногу из боевой стойки (правой - левой и правой); 3 прямых удара левой-левой и правой из боевой стойки. |
| | 1 | Работа в парах | <i>Теория.</i> Упражнения для развития ловкости. <i>Практика.</i> Выполнение комбинаций из освоенных элементов ударов и защит. |
| 2-я неделя мая | 2 | Работа в парах | <i>Практика.</i> Защитные действия: уклон, нырок, «оттягивание». Челночный бег |
| | 1 | Анализ проведения боя | <i>Теория.</i> Разбор итогов тренировочных боев <i>Практика.</i> Упражнения на развитие силы. Подвижная игра. |
| | 1 | Контрольные тесты | <i>Практика.</i> Сдача контрольных нормативов. |
| 3-я неделя мая | 1 | Контрольные тесты | <i>Практика.</i> Сдача контрольных нормативов. |
| | 1 | Тренировочный бой | <i>Практика.</i> Спортивные бои с отработкой изученных технических и тактических приемов. |
| | 1 | Специальные упражнения | <i>Практика.</i> Подвижные игры - «пятнашки», «салки», футбол. |
| 4-неделя мая | 1 | Специальные упражнения | <i>Практика.</i> Игра в футбол теннисным мячом, упражнения с набивными мячами. |
| | 1 | Игровой день | <i>Практика.</i> Подвижные игры - «пятнашки», «салки», футбол. |
| | 1 | Итоги года | <i>Теория.</i> Итоговое занятие. Подведение итогов учебного года. <i>Практика.</i> Подвижные игры. |
| Итого: | 144 | | |

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Организация тренировочного процесса

Каждое тренировочное занятие должно иметь ясную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые определяют содержание изучаемого материала, выбор методов, средств обучения и воспитания, способов организации учащихся. На каждом занятии решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных. В соответствии с задачами занятия, особенностями контингента учащихся, условиями проведения занятий определяют содержание учебного материала, методы и средства обучения и воспитания, способы организации занятий.

Обучение технике основных движений обеспечивается умелым применением подводящих и подготовительных упражнений, расчлененного и целостного методов обучения, интенсивных методов обучения (круговая тренировка, метод сопряженного обучения и развития двигательных качеств и др.).

В соответствии с дидактическими принципами (последовательность, систематичность и индивидуализация) тренер-преподаватель должен приучать воспитанников к тому, чтобы они выполняли задания на технику и тактику, прежде всего, правильно и точно. Затем необходимо постепенно увеличивать требования к скорости и рациональности выполнения изучаемых двигательных действий и, наконец, к находчивости при выполнении упражнений в изменяющихся условиях. В этой связи педагог должен умело переходить от стандартно-повторного к вариативному упражнению, игровому и соревновательному методам. Для развития координационных способностей во взаимосвязи с воспитанием скоростных, скоростно-силовых способностей, а также выносливости и гибкости необходимо постоянно применять общеразвивающие и специально развивающие координационные упражнения. Педагог не должен форсировать процесс обучения. Ученику следует, насколько возможно, осознать и понять каждое отдельное движение.

Образовательный процесс спортсменов включает в себя два направления для профессионально-личностного роста. Первое направление – освоение традиционной техники по международным требованиям и стандартам. По истечению определенного времени спортсмены принимают участие в контрольных нормативах, согласно установленным временным и техническим требованиям. Любой занимающийся может развивать и совершенствовать свой морально-волевой, эмоциональный, технический и физический уровень на протяжении многих лет, где возможности развития личности через занятия спортом не ограничены. Второе направление – это спортивный раздел, где спортсмены участвуют в соревнованиях различного уровня и ранга по правилам бокса. Процесс обучения сводится к освоению базовых техник, и на их основе построение тренировочного процесса. Тренировочный процесс включает в себя несколько этапов подготовки: базовый, предсоревновательный и соревновательный. Все эти этапы носят

разноплановый характер и включают в себя все аспекты специальной и общей физической подготовки.

Учтены все внешние и внутренние факторы воздействия на организм спортсмена, индивидуальные особенности (анатомо-физиологические, психические, психологические, социально-бытовые).

Так же учтены сенситивные периоды развития спортсмена. Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств у юных спортсменов. Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие тех качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и скоростных качеств, в развитии общей выносливости и силы, т.е. тех из них, которые имеют под собой разные физиологические механизмы.

Главной задачей является физическое развитие, техническое совершенствование в сочетании с изучением различных тактических моментов. Занятие вспомогательными видами спорта и общефизической подготовкой должно быть подчинено выработке скорости, силы и маневренности.

Судейскую практику юные боксеры проходят на занятиях и во время соревнований. Инструкторская практика проводится в процессе тренировочных занятий.

При проведении практических занятий особое внимание нужно обратить на дозировку нагрузки, подбор специальных упражнений и методы их выполнения. Следует помнить, что в возрасте 12-14 лет движение детей часто неkoordinированные, дети стесняются своей неловкости, быстро утомляются.

Для успешного решения задач многолетней подготовки юных боксеров на каждом этапе следует учитывать следующие методические рекомендации:

Многолетнюю подготовку боксеров надо рассматривать как единый педагогический процесс, обеспечивающий последовательное решение задач, использование средств и методов тренировки детей, подростков и юношей на всех этапах подготовки.

При построении многолетнего тренировочного процесса необходимо ориентироваться на возрастные границы, в пределах которых спортсмен добивается своих лучших результатов.

3.2. Практический материал

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

Основная цель этого этапа: обеспечение отбора, физической и координационной готовности к простейшим упражнениям (общеразвивающим и специальным упражнениям своего вида). На протяжении спортивно-оздоровительного этапа подготовки начинающие юные спортсмены должны познакомиться с техникой нескольких видов: легкой атлетики, акробатики, игровых видов спорта и единоборств.

Школьники в настоящее время ограничиваются двумя обязательными уроками физкультуры в неделю. При таком объеме физическая работоспособность практически не растет. Только насыщенный двигательный режим в спортивно-оздоровительных группах

даст благоприятные изменения в состоянии здоровья и адаптации организма детей к физическим нагрузкам, значительно повысит их интерес к занятиям спортом.

Для того чтобы значительно повысить работоспособность (физическую и умственную), создать надежные предпосылки к укреплению здоровья, необходимо заниматься не менее шести часов в неделю, с учетом факторов, ограничивающих физическую нагрузку – отсутствие специфических двигательных навыков и адаптации к физическим нагрузкам (вообще).

Возрастные особенности физического развития представлены в таблице 3.

Таблица 5

Примерные сенситивные периоды развития двигательных качеств

| № п/п | Морфофункциональные показатели, физические качества | Возраст (лет) | | | | | | | | | |
|-------|---|---------------|---|----|----|----|----|----|----|----|----|
| | | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 1. | Рост | | | | | + | + | + | + | | |
| 2. | Мышечная масса | | | | | + | + | + | + | | |
| 3. | Быстрота | | + | + | + | | | | + | + | + |
| 4. | Скоростно-силовые качества | | + | + | + | + | + | + | + | | |
| 5. | Сила | | | | | | + | + | | + | + |
| 6. | Выносливость (аэробные возможности) | + | + | + | | | | | + | + | + |
| 7. | Анаэробные возможности | | | | | | | | + | + | + |
| 8. | Гибкость | + | + | + | | + | + | | | | |
| 9. | Координационные способности | | + | + | + | + | | | | | |
| 10. | Равновесие | + | + | + | + | + | + | + | | | |

Основные средства тренировочных воздействий:

- общеразвивающие упражнения (с целью создания школы движения);
- подвижные игры и игровые упражнения;
- элементы акробатики (кувырки, повороты, кульбиты и др.);
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей);
- спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).

Основные методы выполнения упражнений:

- игровой;
- повторный;
- равномерный;
- круговой;
- соревновательный (в контрольно-педагогических испытаниях).

Основные направления тренировки.

Спортивно-оздоровительный этап подготовки необходим для создания предпосылок для последующей успешной спортивной специализации. Здесь происходит

отбор детей для дальнейших занятий боксом, поскольку именно в это время закладывается основа предпосылок 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 8-10 лет доступны упражнения с весом, равным около 20% собственного веса.

Упражнения скоростно-силового характера следует давать небольшими дозами (по 5-8 мин.) с чередованием промежутков активного отдыха.

Основные средства и методы тренировки.

Главное средство в занятиях с детьми на этом этапе - 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. Их применяют в начале основной части урока 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 занятия, так как к этому периоду наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляют соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями. Большое внимание необходимо уделять акробатике, направленной на развитие координационных способностей и вестибулярного аппарата. Обучение технике бокса на этом этапе подготовки носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам: боевые стойки, передвижения, дистанция, прямые одиночные удары и защиты от них.

Применение названных средств, при преимущественном использовании упражнений, направленных на развитие быстроты (40-50% основной части урока), позволяет достигнуть более высокого уровня физической подготовленности.

Особенности обучения на спортивно-оздоровительном этапе.

Обучение осуществляется на основе общих методических принципов. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), методы упражнений – игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение – простым. Тренеру-преподавателю нецелесообразно подробно анализировать детали.

Детям необходимо ставить двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным объяснением: поймать, догнать, бросить в кольцо, прыгнуть через препятствие.

3.3 . Общая физическая подготовка.

Средствами общей физической подготовки следует считать общеразвивающие упражнения и занятия видами спорта: легкой атлетикой, акробатикой, плаванием, спортивными играми. К числу ОРУ относятся упражнения, направленные на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц, связок, совершенствование координации движений. Применение ОРУ способствует улучшению функций сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем. Разновидности ходьбы, бега. Упражнения для мышц рук, ног, шеи, туловища: наклоны, вращения, повороты. Подвижные игры и эстафеты.

3.4.Специальная физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических качеств спортсмена–боксера: специальная быстрота, специальная сила, специальная ловкость, специальная выносливость.

Упражнения для развития быстроты.

Легкоатлетический (семенящий) бег. Бег на месте в быстром темпе с невысоким подниманием бедра. Упражнения в парах или ловля набивного мяча весом 2-5 кг.

Упражнения для развития специальной быстроты мышц рук и плечевого пояса.

Упражнения с отягощениями для развития быстроты специальных боксерских движений. Упражнения для развития быстроты прямых ударов, снизу (апперкотов), атакующих и защитных передвижений.

Упражнения для развития силы мышц ног, рук и плечевого пояса; мышц туловища, шеи, работа на тренажерах.

Упражнения для развития специальной ловкости: акробатические упражнения, акробатические прыжки на батуте, с подкидного мостика, упражнения на равновесие. Упражнения на координацию движений: спарринг, баскетбол, настольный теннис.

Упражнения для развития специальной выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности (кросс). Делительный бег 40-60 минут с переходом на ходьбу: многократное выполнение упражнений в заданном темпе: ходьба на лыжах, интервальный бег (10-50 м); работа на боксерском мешке, на тренажерах.

3.5.Технико-тактическая подготовка.

Обучение технике передвижений, ударов и защит в боксе. Одиночные удары, боковые удары; двухударные комбинации прямых и разнотипных ударов; удары в дистанциях ближнего и среднего боя; удары снизу; короткие прямые удары.

Обучение двухударным комбинациям ближней и средней дистанции боя; двухударные комбинации разнотипных ударов.

Обучение трехударных серий разнотипных ударов и четырехударных серий.

Обучение защиты в боксе: при помощи рук; при помощи ног; при помощи туловища.

Обучение особенностям тактики ведения боя.

3.6. Воспитательная работа

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и 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 путем формирования соответствующей системы отношений. При этом психическая подготовка к продолжительному тренировочному процессу осуществляется за счет непрерывного развития мотивов спортивной деятельности и за счет благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома – на все 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 являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

3.7. Система контроля

Спортивная школа самостоятельна в выборе системы форм и оценок занимающихся. Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения в спортивной школе. Состав нормативов может меняться в зависимости от поставленных целей и задач. Для спортивно-оздоровительных групп нормативы носят главным образом контролирующий характер.

В спортивно-оздоровительных группах возраст занимающихся – от 8 до 17 лет, в них могут заниматься как начинающие, так и спортсмены, прошедшие подготовку на других этапах. Нормативы, представленные в таблице 4, являются ориентиром на нормативы федерального стандарта, оценка *отлично* является показателем соответствия, предъявляемым требованиям на зачисление в группы начальной подготовки предпрофессиональной программы.

Нормативы по общей физической и специальной физической подготовке

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | Оценка | |
|-----------------------------------|--|--|--|
| | | Отлично | Удовлетворительно |
| Быстрота | Бег на 30 м | 5,4 сек. | 6 сек. |
| | Бег 100 м | 16 сек. | 20 сек. |
| Выносливость | Бег 3000 м | 15 мин | 18 мин |
| Сила | Подтягивание на перекладине | 6 раз | 2 раза |
| | Поднос ног к перекладине | 6 раз | 2 раза |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 35 раз | 15 раз |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места | 180 см | 130 см |
| | Толчок набивного мяча 2 кг | сильнейшей рукой не менее 6 м, слабой рукой не менее 4 м | сильнейшей рукой не менее 3 м, слабой рукой не менее 2 м |

3.8. Теоретическая подготовка

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

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в 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, с честью представлять свою спортивную школу, клуб, свой город, страну на соревнованиях любого ранга.

Воспитание морально-волевых качеств начинается с первых шагов, когда в секции, в школе нужно научиться подчинять свои интересы общественным, выполнять все требования тренера, болеть душой за честь коллектива. Необходимо воспитать у юных боксеров правильное, уважительное отношение к товарищам по спортивной школе, к соперникам, к тренеру, к судьям, к зрителям. Необходимо ознакомить учащихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Большое внимание необходимо уделять рассказам о традициях «бокса», его истории и предназначению. Причем знакомство детей с особенностями спортивного

единоборства проводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий, обращая их внимание на то, что данный удар или комбинацию ударов лучше всех выполнял такой-то известный спортсмен. Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких спортивных результатов.

IV. ТРЕБОВАНИЯ К УСЛОВИЯМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

4.1. Требования к кадрам

Тренер-преподаватель, осуществляющий образовательную деятельность по данной программе, должен иметь высшее образование, специальность – тренер и стаж работы не менее одного года по специальности.

4.2. Требования к материально-технической базе и инфраструктуре

1. наличие тренировочного спортивного зала;
2. наличие тренажерного зала;
3. наличие раздевалок, душевых;
4. обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки.

Оборудование, спортивный инвентарь, спортивная экипировка

| № п/п | Наименование | Единица измерения | Количество изделий |
|-------|---|-------------------|--------------------|
| 1 | Груша боксерская набивная | Шт. | 3 |
| 2 | Мешок боксерский | Шт. | 5 |
| 3 | Гантели 500 гр. | Пара | 4 |
| 4 | Мяч теннисный | Шт. | 12 |
| 5 | Мяч баскетбольный | Шт. | 1 |
| 6 | Мяч футбольный | Шт. | 1 |
| 7 | Скакалка | Шт. | 12 |
| 8 | Стенка гимнастическая | Шт. | 5 |
| 9 | Табло информационное световое электронное | Комплект | 1 |
| 10 | Ринг боксерский | Шт. | 1 |
| 11 | Набивные мячи 2-5 кг | Шт. | 3 |
| 12 | Перчатки боксерские | Пара | 12 |
| 13 | Перчатки боксерские снарядные | Пара | 12 |
| 14 | Шлем боксерский | Шт. | 4 |

V. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Информационное обеспечение Программы включает в себя следующие информационные материалы:

Список литературных источников, рекомендуемых при реализации Программы:

1. «Физическое воспитание начинающего боксера» - В.А. Чудинов, Москва: «Физкультура и спорт», 1976 г.;
2. «Физическая подготовка боксера» - А. Фесенко, Гос. издательство «Физкультура и спорт», 1959 г.;
3. «Специализированная подготовка боксера» - Б.И. Бутенко, Москва: «Физкультура и спорт», 1967 г.;
4. Бокс «Спортивно-техническая и физическая подготовка», Москва: «Инсан», 2000 г.;
5. Бокс «Эффективная система тренировок», - В.Щитов, Москва: торговый дом «Гранд», 2003 г.;
6. Бокс «Педагогические основы обучения и совершенствования», Москва: «Инсан», 2001 г.;
7. «Бокс» (обучение и тренировка) – В.Н. Остьянов, Н.Н. Гайдамак, Киев: Олимпийская литература, 2001 г.
8. Правила соревнований по боксу, Москва: «ФиС», 1987 г.;
9. Бокс: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – Акопян А.О., Калмыков Е.В. и др, М.: Советский спорт, 2007. – 72 стр.;
10. Бокс. Правила соревнований. - М.: Федерация бокса России, 2004.-34 с.;
11. Бокс: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. И.П. Дегтярева. -М.: ФиС, 1979. - 287 с.;
12. Бокс учителю и ученику - Ширяев А.Г.. Изд. 2-е перераб. и доп. – СПб.: Шатон, 2002. –190 стр.

Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования при реализации Программы:

1. <https://ru.wikipedia.org> – Википедия свободная энциклопедия.
2. <http://rusboxing.ru/> - Федерация бокса России.

VI. ПРИЛОЖЕНИЯ

ИНСТРУКЦИЯ

по технике безопасности при проведении тренировочных занятий по боксу

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

1.1. К проведению учебно-тренировочного занятия по боксу допускается тренер-преподаватель, прошедший ежегодную медицинскую комиссию и инструктаж по технике безопасности.

1.2. Опасные факторы:

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

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

1.4. Правильная организация и проведение тренировочных занятий.

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

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

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.2. Проверить санитарно-гигиенические условия в местах занятий.

2.3. Стены спортивного зала должны быть ровными, без выступающих частей и фрагментов (штырей, крюков и т.п.)

2.4. Проверить исправность ринга, спортивного инвентаря, одежды и обуви воспитанников.

2.5. Ознакомить воспитанников с правилами поведения и техникой безопасности во время учебно-тренировочного занятия.

2.6. Проверить наличие необходимых защитных приспособлений перед спаррингом: капа, шлем, бандаж, эластичный бинт, перчатки.

2.7. Проверить состояние здоровья воспитанников перед тренировкой.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

3.1. Правильное проведение разминки с соответствующей подготовкой мышечного и связочно-суставного аппаратов к работе.

3.2. Не выполнять технических действий и не проводить спарринг без тренера-преподавателя.

3.3. Не выполнять технических действий без самостраховки.

3.4. Правильное бинтование рук и применение защитных приспособлений.

3.5. Правильный подбор спарринг партнеров.

3.6. При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений. Соблюдать дисциплину на занятиях.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

4.1. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, эвакуировать воспитанников из спортивного зала и сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть. Приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.

4.2. При получении учащимися травмы немедленно оказать помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИЮ ЗАНЯТИЙ

5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.2. Снять спортивную одежду и спортивную обувь.

5.3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.