МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ИМЕНИ К.ЕРЕМЕНКО»

Рассмотрено и согласовано
на заседании тренерского совета
Протокол № 6 от 24.12.2021 г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказом директора
МАУ «СШ имени К. Еременко»
№ 77-О от 30.12.2021 г.

_____ С.П. Сидорчук

ПРОГРАММА
спортивно- оздоровительной работы
по боксу

Срок реализации программы 1 год
Возраст для зачисления с 6 лет

Разработчики программы:
Суходеева Светлана Владимировна-
тренер
Валиева Фирдауса Сабировна-
инструктор- методист ФСО

г. Новый Уренгой
2021 г.

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

1.Введение.

Спортивно-оздоровительная работа является программой физкультурно-спортивной направленности, которая отражает единую систему подготовки начинающих спортсменов в условиях спортивной школы. Программа по организации и проведению спортивно-оздоровительной работы с занимающимися в МАУ «СШ имени К. Еременко» (далее - Программа) ориентирована на сохранение здоровья и формирование здорового образа жизни среди населения, в первую очередь школьного возраста.

Одним из основополагающих условий, обеспечивающих здоровье, является рациональная двигательная активность. Двигательные действия - это мощные факторы, повышающие адаптационные возможности организма, расширяющие функциональные резервы.

Одной из основных задач реализации данной Программы - формирование у человека двигательных навыков и умений, а также подготовка к прохождению спортивной подготовки. Двигательная деятельность весьма разнообразна. Выбор конкретных видов физических упражнений во многом зависит от склонностей каждого человека, его индивидуальных особенностей.

1.1.Нормативно-правовые и научно-методические основы программы.

Настоящая программа основывается на многолетних научно-исследовательских работах в области теории и методики физического воспитания и спортивной подготовки, а также на практической работе организаций, осуществляющих спортивную подготовку в Российской Федерации.

Программа разработана на основании следующих нормативно-правовых актов:

- Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта бокс (утвержден приказом Минспорта России от 09 февраля 2021 г. N 62)
- Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
-Приказ Минспорта России «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» от 27 декабря 2013 г. № 1125.
- Приказ Минспорта России «Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку» от 16 августа 2013 г. № 645.
- Конвенция о правах ребенка
- Устав МАУ «СШ имени К. Еременко»

Также программа должна учитывать внутренние нормативные правовые акты организации, осуществляющей спортивную подготовку (устав, административный регламент, порядок приема и перевода в организацию лиц, проходящих спортивную подготовку).

В настоящей программе отражены основные цели, задачи, средства и методы работы с занимающимися на спортивно-оздоровительном этапе подготовки, распределение объёмов тренировочных нагрузок; участие в спортивных соревнованиях по виду спорта бокс.

1.2. Особенности вида спорта бокс.

Бокс – это один из самых сложных видов спорта, в котором от спортсмена требуется идеальное сочетание выносливости, силы и скорости. Бокс развивается в двух направлениях: как любительский, так и профессиональный. Различия между ними заключаются в правилах проведения соревнований, формуле боев, экипировке спортсменов и т.д. Бокс включен в олимпийскую программу. В конце 20 - начале 21 вв. широкое распространение получил также женский бокс.

Родина современного бокса – Англия (начало XVII века). Основателем и первым чемпионом по боксу принято считать Джеймса Фигга. Именно, ему присвоили титул чемпиона. Раннее титула под таким названием не существовало. В 1904 году бокс был включен в программу Олимпийских игр.

Современная история российского бокса началась в 1992 году, когда была утверждена Федерация Бокса России. Она включила в себя региональные организации, расположенные в 82 субъектах. На 2000 год общее количество занимающихся составило 210 тыс. человек. С тех пор регулярно проводятся чемпионаты страны и состязания на Кубок России, кроме того существуют еще и региональные соревнования.

В последнее время отечественный бокс испытывает очередной подъем, нашими спортсменами было завоевано множество европейских и мировых титулов. Многие боксеры участвуют в профессиональных турнирах.

Система спортивной подготовки в боксе должна обеспечивать комплексное решение специальных для данного вида спорта задач: развитие разносторонних навыков в мгновенной оценке пространственных, временных характеристик и градаций усилий, выработку четкой ответной реакции и точности координированных движений в условиях их вариативного применения и сложной обстановки.

Правила вида спорта бокс

Боксерские поединки проходят на ринге - специальной площадке помосте. Общие размеры площадки 8х8 м. Та её часть, где непосредственно проводится бой, ограничена по периметру тремя-четырьмя канатами (они

крепятся на специальных стойках) и представляет собой квадрат, длина стороны которого варьируется от 4,9 до 6,1 м. Деревянный помост крепится на жестких металлических опорах. Минимальная его высота - 91 см, максимальная - 122 см. Помост застилается плотным прессованным войлоком или другим похожим материалом толщиной от 1,3 до 1,9 см, поверх которого натягивают специальный брезент. Самый нижний канат крепится на высоте 40-40,6 см, а 2 самый верхний - 130-132,1 см. Специфика боксерских поединков требует от спортсменов хорошей физической подготовки: прежде всего, силы и колоссальной выносливости. Огромное значение имеет постановка дыхания, а также специфические навыки: реакция, умение «взорваться», способность держать удар. Регулярные занятия боксом развивают силу, выносливость, реакцию, координацию движений.

Занятия боксом в полной мере обеспечивают: укрепление здоровья, всестороннее гармоничное развитие юных спортсменов, привитие навыков здорового образа жизни, необходимых условий для личностного развития детей, нравственного воспитания, морально-волевых качеств, формирование жизненно-важных двигательных умений и навыков. Настоящего боксера отличает не только хорошая физическая подготовка и техника. В первую очередь, это - думающий спортсмен, способный «читать» и предвидеть действия противника. Не случайно поединок мастеров ринга иногда сравнивают с шахматной партией.

Подготовка боксера - многолетний целенаправленный процесс, который представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп.

Цель программы – создание условий для удовлетворения потребности в двигательной активности занимающихся, получения ими начальных знаний о физической культуре и спорте, а также обучение их элементарным навыкам бокса.

Общие задачи программы органически связаны с основной целью системы подготовки физически развитой личности – привитие потребности в здоровом образе жизни.

1.3. Задачи для спортивно-оздоровительных групп.

- привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям боксом;

- формирование базовых умений и навыков и овладение основами занятий боксом;
- обучение техники бокса;
- всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма занимающихся;

- выявление перспективных детей и подростков для последующего обучения в спортивных группах начальной подготовки.

- участие в показательных выступлениях и соревнованиях.

В спортивно-оздоровительных группах юные боксеры повышают уровень общей физической подготовленности; изучают технико-тактические приемы бокса, получают теоретические сведения о строении организма, гигиеническом обеспечении тренировочного процесса.

Как известно одним из реальных путей достижения высоких спортивных показателей считалась ранняя специализация, т.е. попытка с первых шагов определить специализацию спортсмена и организовать подготовку к ней. В отдельных случаях такой подход может дать положительные результаты.

Этап спортивно-оздоровительной подготовки один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладение спортивным мастерством в избранном виде.

1.4. Основные формы тренировочного процесса.

Основными формами тренировочного процесса являются: групповые тренировочные, практические и теоретические занятия, тестирование и медицинский контроль; физкультурные и спортивные мероприятия. Расписание тренировочных занятий составляется по представлению тренера в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных, средних специальных и высших профессиональных образовательных организациях.

II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ.

2.1. Специфика организации тренировочного процесса.

Отличительной особенностью данной программы является определенное количество учебных недель в году (39).

Тренировочные занятия в группах на спортивно-оздоровительном этапе проводятся по утвержденному расписанию, согласованному с тренерами групп в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся. Тренировочные занятия организуются, в основном, вовремя, свободное от занятий, в учреждениях общего образования.

2.2. Формы подведения итогов реализации программы.

- викторины по типу: «Веселые старты», «День здоровья»;
- контрольные и товарищеские спарринги;
- первенства школы, города.

2.3. Наполняемость групп и режим тренировочной работы.

Программа «Спортивно-оздоровительная работа по виду спорта флорбол» для спортивно - оздоровительных групп предназначена для детей от 6 лет до 18 лет.

Тренировочные занятия проводятся в групповой форме, продолжительностью от 1 до 2-х академических часов с перерывами. Продолжительность академического часа – 45 минут.

Срок реализации программы – 1 год.

Минимальный возраст для зачисления в группы, наполняемость групп, количество часов в неделю:

Возрастная категория обучающихся	Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)	Срок обучения
с 6 до 18 лет	14-16	25	1 год

2.4. Структура годичного цикла

Подготовительный период					Соревновательный период			Переходный период	
Втягивающий макроцикл	Базовый макроцикл				Предсоревновательный макроцикл	Соревновательный макроцикл		Восстановительный макроцикл	
Обще-подготовительный микроцикл	Обще-подготовительный микроцикл	Обще-подготовительный микроцикл	Специально-подготовительный микроцикл	Специально-подготовительный микроцикл	Подводящий микроцикл	Соревновательный микроцикл	Поддерживающий микроцикл	Восстановительно-реабилитационный микроцикл	Восстановительно-реабилитационный микроцикл
сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	март	апрель	май

2.5 Тренировочный план. Соотношение объемов тренировочной нагрузки.

№	ВИД ПОДГОТОВКИ	Теоретическая подготовка	Общая физическая подготовка	Специальная физическая подготовка	Технико-тактическая подготовка	Контрольные испытания и мероприятия	Медицинское обследование	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ:
1	Спортивно-оздоровительный	7	108	48	9	2	2	**175,5**

2.6. Годовой тематический план (теоретические занятия).

№	РАЗДЕЛЫ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ	Количество часов
1.	1. «Теоретическая подготовка в области физической культуры и вида спорта и вида спорта бокс» 1.1. «Теория физической культуры и спорта и вида спорта бокс»	7
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ:	**7**

2.7. Примерный план-график распределения тренировочных часов спортивно-оздоровительной группы (4,5 часа в неделю)

	МЕСЯЦ /виды подготовки	Теоретическая подготовка	Общая физическая подготовка	Специальная физическая подготовка	Техническая подготовка	Тактическая подготовка	Интегральная подготовка	Участие в соревнованиях	Восстановительные и организационно-воспитательные мероприятия	ИТОГО В МЕСЯЦ:
1	Сентябрь	-	5	4	4	2	4	-	2	**21**
2	Октябрь	-	4	5	4	2	4	-	2	**21**
3	Ноябрь	2	4	5	2	2	2	0,5	2	**19,5**
4	Декабрь	2	5	5	2	2	-	1	2	**19**
5	Январь	2	5	4	2	2	2	1	2	**20**
6	Февраль	-	5	5	2	-	2	1	2	**17**
7	Март	2	5	5	2	2	-	1	2	**19**
8	Апрель	2	5	5	2	2	2	-	2	**20**
9	Май	-	5	5	4	2	-	1	2	**19**

ИТОГО:	**10**	**43**	**43**	**24**	**16**	**16**	**6**	**18**	**175,5**

Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании.

Специальная физическая подготовка – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для успешной соревновательной деятельности.

Тактическая и теоретическая подготовка – это процесс повышения теоретических знаний занимающегося, вооружение его начальными знаниями и умениями использовать их в тренировочных занятиях и контрольных соревнованиях.

Объем соревновательной нагрузки для спортивно-оздоровительных групп состоит, прежде всего, из контрольных мероприятий, позволяющих определить текущий уровень подготовленности занимающихся, а также физкультурно-оздоровительных мероприятий. Участие не посредственно в соревновательной деятельности не является обязательным для всех занимающихся, в тоже время наиболее подготовленные из них могут принимать участие в проводимых соревнованиях.

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.

3.1. Содержание работы на спортивно-оздоровительном этапе подготовки.

Основные задачи:

-укрепление здоровья и всесторонне физическое развитие подростков;

-постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта;

-специально-двигательная подготовка, развитие умений ощущать и дифференцировать

-разные параметры движений;

-обучение техники бокса;

-повышение уровня физической подготовки на основе проведения подготовки;

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий боксом;

-привитие интереса к регулярным занятиям, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности;

-участие в показательных выступлениях и соревнованиях.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

1) недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;
2) возрастные особенности физического развития;

3) недостаточный общий объем двигательных умений. Основные средства:
1) подвижные игры и игровые упражнения;
2) общеразвивающие упражнения;
3) элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.);
4) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
5) метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.);
6) скоростно-силовые упражнения (отдельные в виде комплексов);
7) гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой тренировки;
8) введение в школу техники бокса;
9) комплексы упражнений индивидуальной тренировки (задание на дом).

Основные методы выполнения упражнений: игровой; повторный; равномерный; круговой; контрольный; соревновательный.

Основные направления тренировки. Спортивно-оздоровительный этап подготовки необходим для создания предпосылок последующей успешной спортивной специализации. Здесь происходит отбор детей для дальнейших занятий боксом, поскольку именно в это время закладывается основа предпосылок овладения спортивным ремеслом. На данном этапе подготовки существует опасность перегрузки еще не окрепшего детского организма. Поэтому дозировать нагрузку стоит очень осторожно. Особенно это относится к упражнениям с отягощениями. Так, детям 7-8 лет доступны упражнения с весом, равным около 20% собственного веса.

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

Методика контроля. Контроль на этапе используется для оценки дальнейшего достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется тренером.

Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующих уровень развития физических качеств.

Врачебный контроль за юными спортсменами предусматривает:

1) углубленное медицинское обследование (1 раз в год);
2) медицинское обследование перед соревнованиями;
3) врачебно-педагогическое наблюдению во время тренировочных занятий;
4) санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок, спортивными соревнованиями, одеждой и обувью;
5) контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение – допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей.

Участие в соревнованиях. Невозможно достигнуть в будущем высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. Особое преимущество отдается игровым соревновательным методам. На первых этапах рекомендуется использование соревнований в виде контрольно-педагогических экзаменов. Так как занимающиеся не выступают в соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется в стенах спортивной школы.

Начало тренировочного процесса начинается с января месяца, где главной задачей является набор группы и ознакомление с техникой и элементами бокса. В дальнейшем выполняется закономерное преобладание общей физической и технической подготовки, а вот интегральная подготовка значительно сокращается. В процессе тренировок появляется изучение теоретического материала и разнообразные виды соревновательной деятельности.

3.2. Соотношение видов подготовки в спортивно-оздоровительных группах.

№	ВИДЫ ПОДГОТОВКИ	РАСПРЕДЕЛЕНИЕ НАГРУЗКИ (%)
1	Теоритическая подготовка	2
2	Общая физическая подготовка	62
3	Специальная физическая подготовка	27
4	Тактико-техническая подготовка	7
5	Обеспечивающие мероприятия	2
ИТОГО		**100%**

3.3. Материал по теоретической подготовке.

На спортивно-оздоровительном этапе необходимо ознакомить учащихся 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. 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.

3.4. Материал по практической подготовке.

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 сердечно-сосудистой 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. 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, перелезанием.

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.

Технико-тактическая подготовка.

Тематический план занятий с боксерами-новичками.

<u>Тема 1.Общая физическая подготовка.</u>

Применение средств общей физической подготовки ставит основной задачей укрепление здоровья, общего физического развития занимающихся, укрепление мышц, несущих основную нагрузку, развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, общей и специальной выносливости, координации движений.

Средства и упражнения общей физической подготовки должны составлять неотъемлемую часть каждого занятия во всех учебных группах и во все периоды тренировки.

Подбор, содержание и дозировка упражнений зависят от уровня физического развития занимающихся, задач тренировочного периода, уровня физической подготовленности, возраста занимающихся и наличия материальной базы.

Тема 2. Специальная физическая подготовка.

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

Специальную физическую подготовку подразделяют на две части: предварительную, направленную на построение специального фундамента, основная цель которой — возможно более широкое развитие двигательных качеств, применительно к требованиям бокса, и основную.

Упражнения для развития силовых качеств.

Силу человека определяют, как способность преодолевать внешнее сопротивление либо противодействовать ему посредством мышечных напряжений.

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 тренировок и боев 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 спортсмена, его психологическая настроенность. Быстрота боксера характеризуется его способностью к эффективному осуществлению простой и сложной реакции.

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.

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 защит, 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 совершенствование 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.

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.

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.

Тема 3.Технико-тактическая подготовка.

Для успешных занятий боксом и ведения боя боксеру 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.

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.

В любом ударном движении участвуют отдельные звенья тела, включающиеся в работу в определенной последовательности:

1. Туловище поворачивается вокруг вертикальной оси с одновременным толчком от опоры, стоящей сзади или спереди ногой. При этом:

а) поворот туловища задает, начальную скорость бьющей руке;

б) толчок ногой создает дополнительный вращающий момент для туловища и способствует его лучшему повороту.

2. На фоне поворота туловища (продолжается толчок ногой) рука совершает ударное движение к цели. При этом:

а) поворот туловища обеспечивает выведение вперед плеча ударяющей руки, которая играет для нее роль опоры в продвижении вперед;

б) при толчке ногой от опоры используется сила реакции опоры для приращения скорости движения руки. Происходит продвижение всего тела вперед, ОЦТ (общий центр тяжести) смещается к передней границе опоры (говорят, что —вес тела переносится на впереди стоящую ногу);

в) разгибание руки в локтевом суставе на фоне продолжающегося движения туловища увеличивает скорость кисти, движущейся, ускоряясь к цели.

После выполнения удара боксер должен вернуться в боевую стойку, для чего необходимо:

1. приставить стоящую сзади ногу в положение боевой стойки с тем, чтобы ОЦТ проецировался на середину площади опоры:

2. возвратить туловище назад, оттолкнувшись стоящей впереди, но гой, чтобы проекция ОЦТ сместилась на середину площади опоры.

При выполнении удара боксёр обязан страховаться от возможной контратаки соперника для этого он должен быть готов прикрыть свободной рукой подбородок и туловище.

Правила бокса разрешают наносить удары только сжатым кулаком в специальной боксёрской перчатке (10-12 унций) с мягкой набивкой. При ударе кисть получает значительную нагрузку, поэтому необходимо правильно сжимать ее в кулак. Это главная причина травм кисти в момент удара.

Положение кисти, сжатой в кулак, должно быть следующим: пальцы согнуты и прижаты к ладони, большой палец прижат к средней фаланге указательного. Ударной поверхностью кулака служат головки пястных костей, которые при ударе испытывают вертикальное давление. Основные фаланги пальцев, испытывающие при ударе поперечное давление, имеют дополни тельную —рессорную функцию. В начальный момент удара пальцы не напряжены. Непосредственно перед ударом они напрягаются и крепко сжимаются, что обеспечивает необходимую жесткость при соударении. В момент касания цели предплечье бьющей руки располагается перпендикулярно цели, чтобы головки средних и пястных костей касались ее в первую очередь. При этом кулак сгибается вперед в лучезапястном суставе. Для предохранения от травм связок суставов кисти, лучезапястного сустава и от вывихов большого пальца в запястно-пястном суставе во время выполнения ударов (в бою, на тренировках и т.д.) боксёр перед выходом на ринг должен забинтовать кисти. При этом важно оценить, насколько плотно и туго уложена повязка: кисть должна быть забинтована так, чтобы бинт не

давил на кисть в ее раскрытом положении и хорошо стягивал ее в положении кулака, длина одного бинта должна быть 2 м в длину и 4-5 см в ширину.

Техника защиты.

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

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

1. Защита руками высоконадежна и эффективна. Одним из активных приёмов защиты является контрудар.

Контрудар - это встречный удар, который наносится во время удара соперника и останавливает развитие ею атаки. Чаще всего это удары прямой левой, а также прямой правой, как сильный, останавливающий наступление противника.

Подставка - это остановка удара соперника подставлением неуязвимых мест тела: предплечья, плечи, кисти.

Отбив - это встречное движение рукой, направленное на изменение на правления удара соперника с тем, чтобы он не достал до уязвимого места.

Блок - это встречные воздействия предплечьем или кистью, связывающие удар соперника и не позволяющие вы полнить его по оптимальной амплитуде и с оптимальной скоростью движения кулака.

2. Защита туловищем реализуется двумя способами: уклоном и нырком.

Защита уклоном заключается в том, что наклоном туловища отводят голову от линии удара противника, при этом руки боксера остаются свободными для удара.

Нырок - уклонение от удара с движением боксера вниз - в сторону под ударяющую руку соперника.

Неизменная цель каждой защиты - избежать или парировать удар и одновременно занять удобное исходное положение для контрудара и перехода в контратаку.

Тактика бокса

Тактика бокса заключается в органическом сочетании и своевременности применения тактических действий, которые подразделяются на подготовительные, наступательные и оборонительные.

Подготовительные действия - это действия, предшествующие непосредственному нападению и обороне. К ним относятся разведывательные, обманные и маневренные действия.

Наступательные действия состоят из подготовительных действий и не посредственного нападения. Они включают разностороннюю подготовку к

атаке и контратаке, атакующие, встречные и ответные удары на различных дистанциях.

Атака - одно из основных боевых средств в боксе, которое служит раз личным тактическим целям: для захвата инициативы, для решительного удара, чтобы получить преимущество в очках. Отдельная атака может быть ложной. Цель ее - вызвать противника на атаку или контратаку, а также создать удобное исходное положение для последующих действий. Атаки очень разнообразны. Они могут состоять из одиночных или двойных (в том числе повторных) ударов или же из серий ударов и начинаться как левой, так и правой рукой.

Контратака — переход к наступлению против атакующего, 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. Отличное владение техникой и решительность придают контратаке большую действенность. Неожиданной контратакой боксёр всегда застает противника врасплох. На контратаках может быть построен весь бой того или иного боксера. Подготавливают контратаку раскрытиями, ложными атаками, выжиданием, вызывая этим противника на атаку и мгновенно перехватывая ее встречными или ответными ударами в сочетании с защитами. Боксеры этой манеры ведения боя отличаются особой быстротой реакции и боевых движений.

Оборонительные тактические действия боксёр применяет, если ему не обходимо защищаться от быстрой и стремительной атаки или контратаки противника, которую он не успевает определить, изменить дистанцию боя, утомить противника и морально воздействовать на него, раскрыть противника, отдохнуть после пропущенного удара, подготовить контрудары, специально с тактической целью противопоставить непрерывным атакам ряд оборонительных действий.

К оборонительным действиям 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.

Современный бой — сложное сочетание передвижений, ударных и защитных действий, выполняемых на разных дистанциях. Дистанция, на которой противники ведут боевые действия, во многом определяет особенности техники, проявление тех или иных физических и во левые качества боксеров в бою. Поединок на каждой дистанции проходит в самых разнообразных условиях и имеет свои закономерности.

Существует три основные дистанции: дальняя, средняя и ближняя.

Дальняя дистанция определяется расстоянием, с которого боксёр, находящийся в боевой стойке, сделав шаг вперед, может достать противника ударом.

В бою боксёр тактически избирает дальнюю дистанцию в тех случаях, когда стремится облегчить себе защиту, в большей степени обезопасить себя от ударов противника и использовать свое превосходство в быстроте передвижения.

Средняя дистанция — такое расстояние до противника, при котором можно, не делая предварительного шага вперед, наносить удары. На этой дистанции, не подходя к противнику вплотную, можно инициативно вести бой с полной силой, применяя одиночные и двойные удары и сочетая их в сериях. Но в сфере действия ударов создается обстановка постоянной угрозы удара, и защищаться на этой дистанции труднее, чем на дальней и ближней. Поэтому постоянно действовать на средней дистанции может только ловкий, решительный и инициативный боксёр, умеющий сочетать свои удары с точной защитой.

Ближняя дистанция — такое положение боксёров, в котором они, находясь в боевой стойке, имеют возможность наносить лишь короткие удары. При этом боксеры могут и соприкасаться какими-либо частями тела. В бою на ближней дистанции боксёр должен быть особенно внимателен к защите. Поэтому его боевая стойка здесь становится более собранной, чтобы максимально прикрывать наиболее уязвимые места на своем теле. Существующими правилами боксёрам запрещается в ближнем бою толкаться, захватывать друг друга, просовывать руки за туловище противника.

3.5. Организационно – воспитательная работа.

В основу воспитательной деятельности спортивной школы заложен принцип взаимодействия тренера и занимающегося, творческое содружество единомышленников. Воспитательный процесс выстраивается на основе всестороннего изучения личности ребёнка, создания соответствующих условий для удовлетворения его растущих потребностей и активного участия в жизни социума.

3.6. Воспитательные средства.

- личный пример тренерского мастерства;
- высокая организация тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- система морального стимулирования;
- система наставничества опытных спортсменов.

3.7. Основные организационно-воспитательные мероприятия, проводимые в учреждении.

беседы с занимающимися (об истории округа, истории Ямальского спорта, перед выездами на соревнования, о здоровом образе жизни и т.д.);

- анкетирование занимающихся и родителей (законных представителей);
- встречи с выдающимися спортсменами;
- посещение спортивных праздников и соревнований городского, окружного регионального и всероссийского уровней;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности занимающихся;
- организация для занимающихся викторин, конкурсов на спортивную тематику с привлечением родителей;
- организация чествования лучших спортсменов школы.

3.8. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и на соревнованиях.

Общие требования:

- спортивный зал открывается за 5 мин до начала занятий по расписанию (графику). Вход в зал разрешается только в присутствии преподавателя;
- перед началом занятий преподаватель должен обратить особое внимание на исправность и целостность оборудования и инвентаря;
- освещение зала должно быть не менее 200 лк., температура - не менее 15-17 °С, влажность - не более 30-40%;
- все допущенные к занятию должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь);
- за порядок, дисциплину, своевременное построение группы к началу занятий отвечает преподаватель и дежурный группы;
- занимающиеся, опоздавшие к началу рапорта, к занятиям не допускаются;
- перед началом занятий преподаватель должен постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья занимающихся лиц, для принятия профилактических мер (освобождение от занятий, снижение нагрузки).

Требования безопасности во время занятий:

- занятия в спортивном зале начинаются и проходят согласно расписанию или по согласованию с руководителем образовательного учреждения;
- занятия должны проходить только под руководством преподавателя;
- преподаватель должен поддерживать высокую дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями занимающихся;
- для предупреждения травм преподаватель должен следить за дисциплинированностью обучающихся, их уважительным отношением друг к другу, воспитанием высоких бойцовских качеств;
- каждый обучающийся должен хорошо усвоить приемы страховки, самостраховки и упражнения для равновесия;
- преподаватель должен учитывать состояние занимающихся, реагировать на их жалобы о состоянии здоровья. При появлении во время занятий боли,

потертости кожи, а также при неудовлетворительном самочувствии занимающийся должен прекратить занятия и сообщить об этом учителю (тренеру, преподавателю);

- выход обучающихся из спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения преподавателя.

3.9. Требования безопасности при проведении спортивных соревнований.

Травмы по причине недочетов в организации занятий и соревнований в различные годы составляют от 5 до 10 % всех спортивных травм. Нарушение инструкций и положений по проведению тренировочных занятий, а также правил безопасности, неправильное составление программ соревнований, нарушение правил их проведения нередко являются причиной травм. Они могут быть связаны с проведением занятий в отсутствие тренеров, инструкторов или с тем, что на каждого из них приходится слишком много занимающихся.

Общие требования безопасности при проведении спортивных соревнований предусматривают следующее:

- соблюдение возрастных норм начала специализации в боксе и допуска к соревнованиям;
- участниками соревнований могут быть только лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж;
- правила соревнований должны строго соблюдаться всеми участниками;
- участники допускаются к соревнованию в спортивной одежде и обуви, соответствующих виду спорта бокс;
- должна быть медицинская аптечка для оказания первой помощи пострадавшим;
- о каждом несчастном случае следует немедленно сообщить руководителю соревнований и администрации учреждения;
- при неисправности инвентаря и оборудования соревнования немедленно прекращаются, и об этом сообщается руководителю.

В отношении лиц, допустивших невыполнение или нарушение общих требований безопасности при проведении спортивных соревнований, проводится расследование для принятия конкретного решения.

IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ ПРОГРАММЫ.

Оценка качества освоения программы в области физической культуры и спорта с элементами бокса производится на основе и с учетом требований контрольных, нормативов, установленных настоящим разделом Программы.

Таблица №1

Контрольные нормативы, для оценки качества освоения Программы занимающимися:

Контрольные упражнения	Значение норматива		
	Легкий вес (29-47 кг)	Средний вес (53-66 кг)	Свыше 73 кг
Бег на 30 м (с)	5,8	5,9	5,2
Бег 100 м (с)	16	19,4	17,6
Бег 3000 м (с)	14,55	14,33	15,17
Прыжок в длину с места (см)	153	168	185
Подтягивание на перекладине (раз)	6	8	12
Сгибание рук в упоре лежа (раз)	12	16	25
Поднос ног к перекладине (раз)	5	8	6
Толчок ядра 4 кг (м) -сильнейшей рукой -слабейшей рукой	5,89 4,76	7,10 5,56	8,23 6,73
Жим штанги (% от собственного веса)	18	9	11

Контрольные испытания по физической подготовке проводятся два раза в год декабрь, май.

Контрольные упражнения и нормативы для оценки результатов освоения Программы обучающимися (итоговая аттестация) представлены в таблице.

Таблица

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для оценки результатов освоения Программы занимающимися:

Оцениваемые параметры	Контрольные упражнения (тесты)	Контрольный норматив
Быстрота	Бег на 30 м (с)	Не более 5,4 с
Выносливость	Бег 100 м (с)	Не более 16 с
	Бег 3000 м (с)	Не более 15 мин
Сила	Подтягивание на перекладине	Не менее 6 раз
	Поднос ног к перекладине	Не менее 6 раз
	Жим штанги лежа	Не менее 1 раза
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Не менее 45 раз
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	Не менее 180 см
	Толчок ядра 4 кг -сильнейшей рукой -слабейшей рукой	Не менее 6 м Не менее 4 м

По результатам освоения теоритической части Программы в рамках собеседования занимающиеся должны показать достаточный уровень знаний по следующим темам: физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.

Методические указания по организации промежуточной аттестации.

Промежуточная аттестация проводится ежегодно в конце тренировочного года (декабрь), для приема контрольных нормативов создается аттестационная комиссия из представителей администрации, методиста и тренера отделения, утверждается план проведения промежуточной аттестации.

Практическая часть аттестации проводится в виде сдачи контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП. Нормативы принимаются во время тренировочного занятия в соответствии с планом проведения аттестации.

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

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

Результатом реализации программы

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по избранному виду спорта;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов.

V. ОСНОВАНИЕ И ПОРЯДОК ОТЧИСЛЕНИЯ ЗАНИМАЮЩИХСЯ

5.1. Отчисление обучающихся оформляется приказом директора учреждения.

Основаниями отчисления являются:

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

- нарушение режима спортивной подготовки.

VI. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ.

Интернет-ресурсы:
- Официальный сайт федерации бокса России [Электронный ресурс]. URL: http://www.boxing-fbr.ru/
- Официальный сайт министерства спорта РФ [Электронный ресурс]. URL: http://www.minsport.gov.ru/
- Спортивные ресурсы в сети Интернет
URL:http://www.nlr.ru/res/inv/ic_sport/index/php
- Официальный сайт Российского антидопингового агентства РУСАДА - http://www.rusada.ru/

Список литературы:

-Бокс: Примерная программа спортивной подготовки для детско- юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/ А.О. Акопян и др. - М.: Советский спорт, 2012г.
-Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. - Киев:
-Олимпийская литература, 2005.
-Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта [Текст] / Г.Д.Горбунов. - 3-е изд., испр. - М.: Советский спорт, 2007.
-Губа В.П. Резервные возможности спортсменов: монография / В.П.Губа, Н.Н.Чесноков. - М.: Физическая культура, 2008.
-Курысь В.Н. Основы силовой подготовки юношей. - М.: Советский спорт, 2004.
Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты [Текст]: учебник для вузов физической культуры / Л.П.Матвеев. - 5-е изд., испр. и доп.
- М.: Советский спорт, 2010.
-Никитушкин В.Г. и др. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография / В.Г.Никитушкин, П.В.Квашук, В.Г.Бауэр. - М.: Советский спорт, 2005.
-Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения [Текст] / В.Н.Платонов. - М.: Советский спорт, 2005.
-Ростовцев В.Л. Современные технологии спортивных достижений. - М.: «ВНИИФК», 2007.
-Теория и методика физической культуры: учебник для ВУЗов/ под ред. Ю.Ф. Курамшина.- М.: Советский спорт, 2010.
-Настольная книга тренера: Наука побеждать. - М.: ООО «Издательство Астрел»; ООО «Издательство АСТ», 2004 Озолин Я.Г.
-Теория и методика бокса/монография/ - М.М «ИНСАН», 2006 Филимонов В.И.
-Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования. – М.: ИНСАН, 2001 Филимонов В.И.

Оглавление

1.	**Пояснительная записка**	
	Введение	1
1.1.	Нормативно-правовые и научно-методические основы программы.	1
1.2.	Особенности вида спорта бокс	2-3
1.3.	Задачи для спортивно-оздоровительных групп	3-4
1.4	Основные формы тренировочного процесса	4
2.	**Нормативная часть**	
2.1.	Специфика организации тренировочного процесса.	4
2.2.	Формы подведения итогов реализации программы	4
2.3.	Наполняемость групп и режим тренировочной работы	4-5
2.4.	Структура годичного цикла	5
2.5.	Тренировочный план. Соотношение объемов тренировочной нагрузки	6
2.6.	Годовой тематический план (теоретические занятия)	6
2.7.	Примерный план-график распределения тренировочных часов	6-7
3.	**Методическая часть**	
3.1	Содержание работы на спортивно- оздоровительном этапе подготовки	7-8
3.2.	Соотношение видов подготовки в спортивно-оздоровительных группах	9
3.3.	Материал по теоретической подготовке	9
3.4.	Материал по практической подготовке	10-17
3.5.	Организационно- воспитательная работа	17
3.6.	Воспитательная работа	17
3.7.	Основные организационно- воспитательные мероприятия, проводимые в учреждении	17
3.8.	Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и на соревнованиях	18
3.9.	Требования безопасности при проведении спортивных соревнований	19
4	**Система контроля программы**	19
5	**Снование и порядок отчисления занимающихся**	
5.1	Отчисление обучающихся	21
6.	**Перечень информационного обеспечения программы**	22