

**Ростовский областной институт повышения квалификации
и переподготовки работников образования**
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа №3 г. Цимлянска

СОГЛАСОВАНО

Методическим советом МБОУ СОШ №3

Председатель _____

« ____ » _____ 2020г

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ №3

_____/Крахмалец Т.Г.

« ____ » _____ 2020г

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Юность России»
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

Уровень программы: базовый

Возраст обучающихся: 10-18 лет

Срок реализации программы: 3 года

Количество часов по программе: 648

Автор: Почетный работник воспитания
и просвещения Российской Федерации
педагог ДО: высшей категории
Щербаков В.В.

Руководитель: кандидат педагогических
наук, доцент, ст.преподаватель
РО ИПК и ПРО : Певецина Л.М.

г. Цимлянск
2020г.

СОДЕРЖАНИЕ		
I.	<i>ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА</i>	3
1.1	<i>Характеристика бокса как вида спорта</i>	3
II.	<i>НОРМАТИВНО -ПРАВОВЫЕ АСПЕКТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ.</i>	5
2.1	<i>Направленность программы</i>	7
2.2	<i>Новизна</i>	7
2.3.	<i>Актуальность программы</i>	8
2.4	<i>Цель и задачи дополнительной общеобразовательной программы</i>	10
2.5	<i>Отличительные особенности программы.</i>	11
2.6	<i>Сроки реализации программы</i>	12
2.7	<i>Формы занятий</i>	12
2.8	<i>Режим занятий</i>	13
2.9	<i>Планируемые результаты и мониторинг результатов освоения программы</i>	14
2.10	<i>Мониторинг результатов освоения программы</i>	17
2.11	<i>Формы подведения итогов реализации программы.</i>	18
III.	<i>УЧЕБНЫЙ ПЛАН</i>	18
IV.	<i>СОДЕРЖАНИЕ БАЗОВЫХ ТЕМ ПРОГРАММЫ</i>	19
4.1	<i>Теоретическая подготовка</i>	19
4.2	<i>Общая физическая подготовка</i>	20
4.3	<i>Специальная физическая подготовка</i>	21
4.4	<i>Технико-тактическая подготовка</i>	23
4.4.1	<i>Особенности технической подготовки в женском боксе</i>	31
4.5	<i>Другие виды спорта и подвижные игры</i>	32
4.6	<i>Система контроля и зачетные требования</i>	33
V.	<i>КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК</i>	36
VI.	<i>МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ</i>	37
5.1	<i>Воспитательная работа и психологическая подготовка</i>	37
5.2	<i>Средства и методы психологической подготовки</i>	39
5.3	<i>Развитие волевых качеств боксера</i>	41
5.4	<i>Специальная психологическая подготовка</i>	43
5.5	<i>Восстановительные средства и мероприятия</i>	49
VII.	<i>ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ</i>	51

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Характеристика бокса как вида спорта

Образовательная общеразвивающая программа дополнительного образования «Юность России» - физкультурно-спортивной направленности, разработана в соответствии с требованиями к содержанию и оформлению дополнительной образовательной программы детей. Программа «Юность России» составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании», от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ и Типовым Положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей (РФ от 07.12.2006г. №752).

Программа предусматривает осуществление физкультурно-оздоровительной работы, направленной на физическое образование, разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники бокса, выполнение контрольных нормативов для зачисления в группу начальной подготовки.

Бокс (от англ. box —коробка, ящик, ринг) —контактный вид спорта, единоборство, в котором спортсмены наносят друг другу удары кулаками в специальных перчатках.

Как вид спорта бокс представляет собой спортивное единоборство, обусловленное точными правилами. Бой проводится в мягких перчатках, на ограниченном пространстве (ринге) и разделяется на несколько раундов; к состязаниям допускаются боксеры по возрастным группам, равных весовых категорий и спортивных разрядов, определяющих примерно одинаковое соотношение сил состязующихся.

Образовательная общеразвивающая дополнительная программа детей по праву рассматривается как важнейшая составляющая образовательного пространства, сложившегося в современном российском обществе. Оно социально востребовано, требует постоянного внимания и поддержки со стороны общества и государства как образование, органично сочетающее в себе воспитание, обучение и развитие личности ребенка

Дополнительное образование физкультурно-спортивной направленности – это процесс свободно избранного ребенком освоения знаний, направленных на удовлетворение интересов личности, ее склонностей, способностей и содействующей самореализации, и культурной адаптации, входящих за рамки стандарта общего образования. В Концепции модернизации российской системы образования подчеркивается важность и значение системы дополнительного образования детей, способствующей развитию склонностей, способностей и интересов, социального самоопределения детей и молодёжи.

Современный бокс является одним из видов кулачного боя – одного из древнейших видов состязаний. Программа античных Олимпийских игр включала

кулачный бой. И на всех изображениях древнего кулачного боя обязательна была фигура судьи. По мере развития бокса разрабатывались и регламентировались его правила, техника и тактика боя, специальные методы обучения и тренировки.

Система дополнительного образования в школе выступает как педагогическая структура, которая максимально приспособляется к запросам и потребностям обучающихся, а именно:

- обеспечивает психологический комфорт и личностную значимость обучающихся;
- дает шанс каждому ребенку раскрыть себя как личность;
- предоставляет ученику возможность творческого развития по силам, интересам и в индивидуальном темпе;
- налаживает взаимоотношения всех субъектов дополнительного образования на принципах реального гуманизма;
- активно использует возможности окружающей социокультурной среды;
- побуждает обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию, к самооценке и самоанализу;
- обеспечивает оптимальное соотношение управления и самоуправления в жизнедеятельности школьного коллектива.

Еще несколько десятилетий назад бокс считался мужским видом спорта, и встретить здесь девочек было практически невозможно. Сегодня в секции идут как мальчики, так и девочки. Более того по последним данным статистики, за последние пять лет число девочек в боксерских клубах увеличилось практически вдвое.

По мнению врачей, этот вид спорта подходит обоим полам, ведь его влияние на организм позволяет не только укрепить здоровье, но и избавиться от таких проблем как лишний вес, анемия, остеохондроз, плоскостопие и др.

Любые единоборства для детей, такие как бокс или борьба помогают ребятам стать более уверенными. Они побеждают свой страх не только перед соперником, но и перед различными жизненными обстоятельствами, например экзаменами в школе или походом к стоматологу.

Из плюсов этого вида спорта можно выделить:

- ❖ Закалка характера и воли;
- ❖ Развитие выносливости и смелости;
- ❖ Развитие дисциплины и самоконтроля;
- ❖ Развитие реакции и координации движений;
- ❖ Укрепление всех систем организма.

Ребята занимающиеся боксом отличаются уравновешенностью, целеустремленностью, ловкостью, силой и сноровкой, обеспечивающие уважение и авторитет среди сверстников, и пожалуй основная причина того что молодые ребята хотят заниматься именно боксом, а не другими, по их мнению, менее престижным видом спорта.

Бокс - искусство ведения боя. Занятия боксом - это прекрасная возможность понять себя, свое тело и приобщиться к культуре спорта, здоровому образу жизни, к урокам физкультуры в школе.

Бокс, как силовой вид спорта, мобилизует, заставляет четко представлять цель и идти к ней, преодолевая любые препятствия.

Бокс учит думать. Гораздо важнее не пропустить удар соперника, нежели чем нанести серию своих, встретив сокрушительный ответ.

Бокс учит быть сильным, спокойным и великодушным.

Вполне естественно, что и в обычной жизни мальчик, занимающийся боксом, не станет хулиганом, не будет обижать слабых.

Умение бороться и «держать удар» пригодится не только на ринге, но и в жизни, которая, порой, бывает ничем не лучше в критических ситуациях.

Для поступления в секцию бокса, ребенку нужно будет обязательно взять справку от врача, причем не формальную, а выданная после соответствующего медосмотра и обследования. Правила допуска к занятиям боксом такие же как и в любом активном виде спорта, это, прежде всего, хорошее здоровье.

Единственное, что рекомендуется родителям, это осуществлять диагностику пригодности к занятиям, подходит ли этот вид спорта ребенку, перед записью в секцию.

Противопоказания к занятиям:

- ❖ Хронические лор заболевания;
- ❖ Болезни опорно-двигательного аппарата;
- ❖ Заболевания дыхательной системы;
- ❖ Болезни сердечно-сосудистой системы;
- ❖ Травмы головы;
- ❖ Кожные вирусные и грибковые заболевания;
- ❖ Эндокринные патологии;
- ❖ Болезни мочеполовой системы и желудочно-кишечного тракта.

Если у подростка имеются эти заболевания в острой форме, ему занятия боксом противопоказаны. Но со временем при улучшении общего состояния врач может дать допуск к тренировкам.

II. НОРМАТИВНО - ПРАВОВЫЕ АСПЕКТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ.

Нормативная база при разработке дополнительной общеразвивающей программы - основного документа составлена на основе Федерального Государственного образовательного стандарта и нормативно-правовой и конституционной базы:

- ❖ Федеральный закон РФ 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г.
- ❖ Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. N 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей".
- ❖ Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» содержит определение программы спортивной подготовки.
- ❖ Приказ Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 г. N 1125 "Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта".
- ❖ Приказ Министерства спорта РФ от 15 ноября 2018 г. N 939 "Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам".
- ❖ Приказ Министерства спорта РФ от 7 марта 2019 г. N 187 "О внесении изменений в Порядок приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта, утвержденный приказом Минспорта России от 12.09.2013 N 731"
- ❖ Приказ Министерства спорта РФ от 16 апреля 2018 г. N 348 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "бокс"
- ❖ Государственная программа Российской Федерации "Развитие образования" на 2013 - 2020 годы, утвержденная постановлением Правительства Российской Федерации от 15 апреля 2014 г. № 295.
- ❖ Федеральная целевая программа развития образования на 2016 - 2020 годы, утвержденная постановлением Правительства Российской Федерации от 23 мая 2015 г. № 497.

- ❖ Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р.
- ❖ Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р.
- ❖ Концепция общенациональной системы выявления и развития молодых талантов (утв. Президентом РФ 03.04.2012 N Пр-827).
- ❖ Стратегическая инициатива "Новая модель системы дополнительного образования", одобренная Президентом Российской Федерации 27 мая 2015 г.
- ❖ Паспорт приоритетного проекта "Доступное дополнительное образование для детей" (утв. президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам, протокол от
- ❖ 30 ноября 2016 г. N 11) (с изменениями и дополнениями).
- ❖ Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 N 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ" (Зарегистрировано в Минюсте России 18.09.2017 N 48226).
- ❖ Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (с изменениями и дополнениями)

2.1. Направленность программы

Программа направлена на приобщение детей школьного возраста к занятиям физкультурно-спортивной направленности. За период обучения происходит развитие физических качеств, таких как: выносливость, гибкость, ловкость. Происходит укрепление мышечного корсета, тренировка вестибулярного аппарата, формируется выносливость, координация, пластичность, концентрация внимания.

2.2. Новизна

В соответствии с целями и задачами Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы №3 г. Цимлянска, деятельность учреждения по реализации дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программы в области физической культуры и спорта по виду спорта «Бокс», не только соответствует специфике, современным требованиям и тенденциям в сфере образования, физической

культуры и спорта в Российской Федерации, но и в силу собственного содержания и особенностей вида спорта, создает максимальные условия и возможности для физического образования, воспитания и развития детей.

Новизна данной программы заключается в том, что составлена она в поддержку основной рабочей программы по физической культуре. В программе прослеживается углубленное изучение различных игровых видов с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, скоростно-силовой выносливости, овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами в игровой деятельности. Учитываются возрастные и индивидуальные особенности и склонности каждого ребенка для более успешного физического развития.

Важным условием выполнения данной программы является сохранение ее образовательной направленности. Отбор и подготовка одаренных детей к поступлению в эту образовательную организацию, реализующую дополнительную общеразвивающую программу в области физкультурно - спортивной направленности, организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни и занятий спортом.

2.3. Актуальность программы

Проблема развития физической культуры детей, начиная с раннего возраста, в наше время стоит достаточно остро. Увлечшись интеллектуальным развитием школьников, мы отодвинули физическое воспитание на задний план и физическая сила, как правило, даже не обсуждается.

Развитие бокса очень важно для решения актуальных задач, которые сегодня стоят перед нами, воспитания здорового духа в подрастающем поколении и популяризации здорового образа жизни. Таким образом, актуальность данной программы определяется ее острой востребованностью в современных условиях, необходимостью подготовки подрастающего поколения к будущей военной и профессиональной деятельности.

Актуальность программы заключается и в том, что она, учитывая специфику дополнительного образования детей, охватывает значительно большее количество обучающихся желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя высокие требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться боксом с «нуля» (раздела нет в школьной программе по физической культуре), а также уделяет огромное внимание вопросам воспитания здорового образа жизни.

Бокс является одним из любимых видов спорта у мальчиков, так как является соревновательным и в то же время оборонительным видом спорта.

Статистические данные доказывают, что бокс для детей является одним из самых безопасных видов спорта. Занятия боксом смогут помочь детям развить качества, которые помогут ему в дальнейшем стать успешным человеком.

Преимуществами детского бокса являются:

Борьба с ожирением.

На сегодняшний день проблема детского ожирения становится угрожающе актуальной. Бокс как форма физических упражнений, это отличный способ держать детей в отличной физической форме. Данная программа включает в себя не только специальный комплекс упражнений, но и систему правильного питания для детей.

Фокус и самодисциплина.

Бокс формирует в ребенке стремление к самодисциплине и фокусированию внимания на чем-то конкретном. Он помогает стать детям более ответственными и организованными в школе. Детям проще контролировать себя и свои действия. Ведь дисциплина и контроля помогут в будущем принимать им правильные решения и в любых ситуациях оставаться эмоционально уравновешенными.

Баланс и координация.

Бокс может помочь улучшить баланс и координацию. Овладение этими навыками в начале жизни может помочь им с легкостью адаптироваться к другим видам спорта для детей, например, таким, как езда на велосипеде, катание на роликах или коньках. Равновесие и координация не только идут в паре, но и являются основными навыками физического развития, что позволяет детям преуспеть в любом виде спорта.

Интеллект.

Бокс – это спорт интеллектуальный. На ринге нужно очень быстро просчитывать удары, их траекторию, силу и точность, предугадывать дальнейшие действия соперников, строить совместно с тренером собственную стратегию и тактику боя. Логическое мышление и высокая скорость принятия подобных решений – не менее важные ресурсы спортсмена, чем проработанные мышцы. Бокс помогает каждому ребенку обрести уверенность в себе и сохранить ее на протяжении дальнейшей жизни.

Педагогическая целесообразность программы.

Одно из преимуществ данной программы состоит в том, что первостепенное внимание уделяется развитию индивидуальных способностей учащихся, и их творческому подходу к спортивно-тренировочной деятельности. Идеологической основой программы стали важнейшие этические принципы Конвенции о правах ребенка, что соответствует современным нормам воспитания и развития ребенка. Дополнительное образование физкультурно-спортивной направленности должно выполнять свои образовательно-развивающие задачи, сделав приоритетным использование здоровьесберегающей деятельности.

Программа сохраняет лучшие традиции педагогической деятельности –это всестороннее, гармоничное развитие ребенка, четкое определения цели и образовательных, воспитательных и развивающих задач.

Данная программа предназначена для учащихся 10-18лет и рассчитана на 3 года обучения.

2.4. Цель и задачи дополнительной общеобразовательной программы - физическое, нравственное и интеллектуальное развитие личности школьника средствами бокса, укрепление здоровья, мотивация к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Задачи программы:

Образовательные:

- изучить базовые элементы бокса;
- научить правильному дыханию;
- обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- углубить познания, умения, навыков по основам бокса;
- обучить требованиям по физической, тактической и теоретической подготовке данного вида спорта.

Воспитательные:

- воспитание самодисциплины, инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности:
- воспитание и развитие силы воли, стремления к победе;
- воспитать психологическую устойчивость;
- воспитать целеустремленность и ответственность за свои действия;
- воспитание и работа над морально - волевыми качествами;
- воспитание патриотизма; любви к своей стране;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- профилактика асоциального поведения учащихся.

Развивающие:

- развитие быстроты реакции, в быстро изменяющихся игровых условиях;
- развитие умения думать, умения передвигаться по рингу, умения анализировать свои действия, умения взаимодействовать;
- укрепление здоровья и закаливание организма учащихся;
- обеспечение разносторонней физической подготовленности средствами ОФП и СФП;
- развитие скоростно-силовых качеств;
- совершенствование всестороннего физического развития;

- развитие силовых и координационных способностей, выносливости, быстроты и ловкости;
- развитие умения самостоятельно мыслить и самостоятельно усовершенствовать приобретенные навыки;
- развитие быстроты реакции, ловкости;
- выполнение рациональных движений;
- развитие скоростно-силовых качеств и спортивной выносливости;
- развитие уверенности в себе, силы-воли;
- развитие общей физической выносливости.

Характеристика программы:

- тип программы –дополнительная общеразвивающая
- направленность –физкультурно-спортивная
- вид –модифицированная

2.5. Отличительные особенности программы.

Отличительной особенностью программы является то, что она даёт возможность каждому обучающемуся попробовать свои силы в разных (более десяти) видах физкультурно - спортивной направленности.

В отличие от существующих данная программа позволяет развивать ключевые компетентности средствами своей неприхотливостью в средствах дополнительного образования; концентрировать педагогическое внимание на индивидуальных интересах обучающихся, своевременно идентифицировать проблемы обучения; осуществлять реальную педагогическую поддержку ребенка в достижении им поставленных образовательных целей; реализовать права каждого воспитанника на выбор содержания, способов и темпа освоения образовательной программы; конструировать оптимальный учебно-методический комплекс общеразвивающей программы дополнительного образования.

Особенности новизны образовательной программы физкультурно-спортивной направленности: занятия базируются на многообразии применяемых автором физических упражнений аэробики, гимнастики и подвижных игр, которые благотворно влияют на здоровье детей; исключаются травмоопасные упражнения и максимальные физические нагрузки; в процессе обучения используется танцевальная музыка, мультимедийные программы и видеозаписи, которые помогают детям с интересом освоить изучаемый материал; вырабатывается система постоянного контроля состояния здоровья детей.

Отличительная особенность программы в том, что предварительная подготовка детей к занятиям не имеет значения, в одной группе могут обучаться разновозрастные дети.

Возраст обучающихся

Программа адресована детям (подросткам, девочкам, мальчикам) 10-18 лет. На основании СанПиН 2.4.4.3172-14 зачисление детей для обучения по дополнительным общеобразовательным программам в области физической культуры и спорта осуществляется при отсутствии противопоказаний к занятию соответствующим видом спорта.

Условия набора детей в коллектив: принимаются все желающие (не имеющие медицинских противопоказаний). Наполняемость в объединении устанавливается в количестве от 15 до 20 обучающихся. Рекомендуемая наполняемость групп составляет: в группах физкультурно-спортивной направленности - не менее 10 человек.

В первый год обучения — 15 человек; второй год обучения — 12 человек; третий год обучения — 10 человек. Уменьшение числа обучающихся в группе на втором и третьем годах обучения объясняется увеличением объема и сложности изучаемого материала.

В исключительных случаях раннего физического развития начала занятий боксом по программе психомоторной направленности при соблюдении правил безопасности и принципов искусного боксирования может быть снижена с 11 до 9 - 10 лет.

Группа формируется разновозрастной, объем тренировочной нагрузки подбирается для каждого обучающегося индивидуально, на основании уровня его подготовленности.

2.6. Сроки реализации программы

Программа рассчитана на 3 года.

1 год обучения: 216 часа в год,

2 год обучения: 216 часа в год,

3 год обучения: 216 часов в год.

Форма обучения: очная.

Учебный год составляет 36 учебных недель. На полное освоение программы требуется 648 часа, включая индивидуальные консультации, посещение экскурсий, товарищеские встречи, спарринги, соревнования разного уровня.

Программа рассчитана на 3 года в зависимости от психологической готовности обучающихся к обучению, физического, интеллектуального уровня готовности обучающихся к освоению дополнительной общеобразовательной программы физкультурно-спортивной направленности.

Психологическая готовность и уровень готовности обучающихся к освоению дополнительной общеобразовательной программы определяются по результатам тестирования при наборе.

2.7. Формы занятий

Формы организации занятий (*индивидуальная, групповая, индивидуально-групповая*):

- групповые практические занятия;
- групповые и индивидуальные теоретические занятия;
- индивидуальные занятия с отдельными спортсменами;
- самостоятельные тренировки по заданию педагога;
- просмотр учебных кинофильмов и соревнований;
- участие в спортивных соревнованиях.

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:

объяснительно-иллюстративный - дети воспринимают и усваивают готовую информацию; репродуктивный - учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности; частично-поисковый - участие детей в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с педагогом; исследовательский - самостоятельная творческая работа учащихся.

Чтобы лучше организовать педагогическую работу, полноценнее решать задачи воспитания, обучения и тренировки боксера, сделать учебно-тренировочный процесс более интересным, организуются специальное практическое занятие по общей физической подготовке и теоретические — лекции и беседы.

Практические занятия разделяются по своей направленности, содержанию и структуре. Различие их зависит от педагогических задач, стоящих на этапе обучения или тренировки.

Общая задача всех практических занятий — повысить всестороннее физическое развитие занимающихся, их спортивное мастерство. Каждое занятие вместе с тем имеет и конкретные задачи.

Теоретические занятия входят круг вопросов: история развития бокса, физическая культура и спорт в России, основы гигиены спортсмена, предупреждение спортивного травматизма, основы техники и тактики бокса, основы тренировки боксера и правила состязаний.

2.8. Режим занятий

Год обучения	Количество часов в неделю	Количество занятий в неделю	Общее количество в год	Наполняемость групп(человек)
1 год	6	3	216	12-20
2 год	6	3	216	12-20
3 год	6	3	216	12-20

Поскольку программа носит физкультурно-спортивную направленность, перерыв в течение занятий не предусмотрен. Продолжительность одного академического часа - 45 мин.

Периодичность занятий: нагрузка равномерно разнесена в течение недели – занятия проводятся с промежутками в один и два дня (например, понедельник–среда–пятница, вторник–четверг–суббота).

2.9. Планируемые результаты и мониторинг результатов освоение программы

Характеристика знаний

- повышение качества знаний учащихся в рамках физкультурно-спортивной направленности;
- увеличение количества учащихся, занимающихся физической культурой и спортом;
- снижение уровня заболеваемости учащихся школы;
- повышение уровня культуры здоровья учащихся;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

По окончании (первого второго, третьего) года обучения обучающийся:

- будет знать и понимать базовые элементы бокса;
- овладеет правильным дыханием;
- овладеет двигательными навыками и умениями;
- углубит познания, умения, навыки по основам бокса;
- будет иметь представление по физической, тактической и теоретической подготовке данного вида спорта;
- овладеет понятиями самодисциплина, инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности:
- разовьет силу воли, будет стремиться к победе;
- иметь психологическую устойчивость;
- научится быть целеустремленным и ответственным;
- будет знать и воспитан морально-волевой дух;
- будет сформирована активная позиция патриотизма;

- будет расширено представление о здоровом образе жизни;
- будет расширено представлением об асоциального поведения.
- будет сформирована устойчивая потребность быстроты реакции;
- будет уметь передвигаться, научиться думать, делать анализ своих действий;
- укрепит свое здоровья, научиться закаливать свой организм;
- расширит представление разносторонней физической подготовленности средствами ОФП и СФП;
- будет иметь представление развитию скоростно-силовым качеств;
- будет развита устойчивая потребность всестороннего физического развития;
- будет развита устойчивая потребность к самообразованию;
- будет знать о быстроте реакции, ловкости;
- будет обучен рациональным движениям;
- будет знать о скоростно-силовых качествах, спортивной выносливости;
- будет сформирована потребность уверенности в себя, свою силу;
- будет сформирована устойчивая потребность физической выносливости.

К концу **первого** года обучения, занимающиеся должны:

- овладеть основами технических и тактических приемов в боксе;
- демонстрировать в бою и в специальных упражнениях владение ударной техникой и защитными действиями;
- показывать оптимальные результаты в тестировании двигательных способностей, соответствующие их возрастным нормам

К концу **второго** года обучения, занимающиеся должны:

- овладеть технико-тактическими знаниями;
- демонстрировать в бою и в специальных упражнениях более высокий уровень овладения техническими действиями;
- показывать оптимальные результаты в тестировании двигательных способностей, соответствующие их возрастным нормам;
- участвовать в соревнованиях.

К концу **третьего** года обучения, занимающиеся должны:

- демонстрировать в бою и в специальных упражнениях высокий уровень владения технико-тактическими элементами бокса;
- показывать стабильно высокие оптимальные результаты в тестировании двигательных способностей, соответствующие их возрастным нормам;

– показывать высокие результаты в соревнованиях;

Основной формой обучения является учебно-тренировочное занятие, которое выстраивается по следующему плану:

– **Разминка** - бег, общеразвивающие упражнения;

– **Теоретическая подготовка** – это введение в историю бокса, в основные понятия бокса, правила соревнований по боксу, основы знаний и влияния физических упражнений на организм и состояние здоровья занимающихся.

– **Общая физическая подготовка** – включает разновидности бега, прыжков, бросков, подтягивания, спортивные и подвижные игры, элементы других видов спорта; воспитание и развитие физических качеств производится по возрастам в соответствии с наиболее благоприятными возрастными зонами для развития отдельных физических качеств.

– **Специальная физическая подготовка** – решается специальными задачами, средствами, упражнениями в боксе. Сдача контрольных нормативов по специальной физической подготовке.

– **Техническая подготовка** – в каждом процессе двигательного навыка выделяется три процесса обучения двигательному действию: начальное, углублённое, закрепление и дальнейшее совершенствование.

Главными задачами Технической подготовки являются:

- достижение высокой стабильности и рациональной вариативности двигательных навыков, повышение их эффективности в соревновательных условиях.

- частичная перестройка двигательных навыков, совершенствование кинематики или динамики отдельных деталей навыка.

Главные результаты обучения по технической подготовке:

1 год обучения – умение выполнить технику двигательного действия в «грубой» форме;

2 год обучения – довести первоначальное «грубое» владение до относительно совершенного;

3 год обучения – совершенное владение техникой в соревновательных условиях. Так же включает контрольные нормативы по технической подготовке.

Тактическая подготовка юных спортсменов формируется в тесной связи с физической и психологической подготовкой. Тактическая подготовка как способность спортсмена вести борьбу с полной отдачей своих физических сил и психологических возможностей, морально-волевых качеств, которые

воспитываются при правильной организации учебно - воспитательного процесса для достижения успехов в соревнованиях.

Основные *способы и формы работы* с учащимися индивидуальные и также групповые, практические и теоретические. Занятия проводятся в спортивном зале и на улице.

- Фронтальная – наиболее часто используется в вводной и заключительной части при выполнении несложных двигательных действий. В этом случае преподаватель имеет возможность контролировать действия всех занимающихся.

- Поточная – при поточном способе занимающиеся, выполняют упражнения поочередно, применяется, когда необходимо обеспечить контроль за действиями каждого из них.

- Групповая – каждая группа выполняет отдельные задания; педагог одновременно осуществляет контроль за деятельностью всех групп, находясь при этом с группой, получившей самое сложное задание.

- Индивидуальная – применяется в целях устранения имеющихся недостатков или для углубленного освоения учебного материала.

- «Круговая тренировка» - один из наиболее эффективных способов организации деятельности юных спортсменов на занятиях, обеспечивающих высокую общую и моторную плотность. В «круговую тренировку» могут включаться упражнения, направленные на развитие специальных умений и навыков.

2.10. Мониторинг результатов освоение программы

Методы отслеживания успешности овладение обучающимися ДООП

Педагогический мониторинг	Мониторинг образовательной деятельности
Контрольные задания и тесты	Самооценка воспитанника
Диагностика личного роста	Ведение зачетных книжек
Ведение журнала учета или педагогического дневника	Оформление фотоотчетов

Промежуточный и итоговый контроль - аттестация освоения учащимися дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы:

- ✓ Начальный или входной контроль – сентябрь
- ✓ Текущая диагностика и контроль – декабрь
- ✓ Итоговая диагностика и контроль – май

Мониторинг результата обучения для корректировки программы

Контрольное опрос, тестирование, зачет, соревнование, практическая подготовка ребенка, контрольное задание, самоанализ, общеучебные умение и навыки ребенка , открытое занятие для родителей, игра-испытание, коллективная рефлексия и др.

2.11. Формы подведения итогов реализации программы.

Документальные формы подведения итогов реализации образовательной программы необходимы для подтверждения достоверности полученных результатов освоения программы и могут быть использованы для проведения педагогом, родителями и органами управления образованием своевременного анализа результатов.

Дневники достижений воспитанников, карты оценки результатов освоения программы, дневники педагогических наблюдений, документальные формы, в которых могут быть отражены достижения каждого обучающегося.

III. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 1-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

/п	Наименование базовых тем	Всего часов	Теория	Практика
	Теория и методика основ физической культуры и спорта	2	1	1
	Общая физическая подготовка	80	4	76
	Специальная физическая подготовка	60	4	56
	Технико - тактическая подготовка	56	4	52
	Другие виды спорта и подвижные игры	10	0	10
	Прием контрольных нормативов	6	1	5
	Самостоятельная работа (работа по индивидуальным планам и в каникулярный период)	2	1	1
	Итого по программе (в рамках учебно-тренировочного процесса)	216	15	201

- Учебный план раскрывает:
- содержание и последовательность изучения программного материала;
- объёмы основных параметров подготовки;
- распределение объёмов основных средств тренировки.

Планирование годичного цикла тренировки обучающихся ДООП школы определяется:

- задачами, которые поставлены в годичном цикле;
- улучшения развития и становления спортивной формы.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 2-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

/п	Наименование базовых тем	Всего часов	Теория	Практика
	Теория и методика основ физической культуры и спорта	2	2	0
	Общая физическая подготовка	70	2	68
	Специальная физическая подготовка	60	2	58
	Технико - тактическая подготовка	56	2	54
	Другие виды спорта и подвижные игры	6	0	6
	Прием контрольных нормативов	6	1	5
	Соревнования	16	0	16
	Итого по программе (в рамках учебно-тренировочного процесса)	216	9	207

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 3-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

/п	Наименование базовых тем	Всего часов	Теория	Практика
	Теория и методика основ физической культуры и спорта	2	2	0
	Общая физическая подготовка	60	2	58
	Специальная физическая подготовка	70	2	68
	Технико - тактическая подготовка	56	2	54
	Другие виды спорта и подвижные игры	5	0	5
	Прием контрольных нормативов	3	0	3
	Соревнования	20	0	20
	Итого по программе (в рамках учебно-тренировочного процесса)	216	8	208

IV. СОДЕРЖАНИЕ БАЗОВЫХ ТЕМ ПРОГРАММЫ

4.1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

Вводное занятие:

- правила поведения в спортивном зале;
- инструктаж по технике безопасности на занятиях бокса;
- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта;
- техника безопасности на соревнованиях;
- история бокса;
- выдающиеся боксеры прошлого и настоящего;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приемов борьбы, в том числе за превышение пределов необходимой обороны;
- гигиенические требования к одежде и обуви; гигиена спортивных сооружений;
- место для проведения занятий и соревнований по боксу;
- жесты рефери на ринге;
- психическая подготовка боксеров.
- общая физическая подготовка:
- физическая культура как воспитания трудолюбия организованности;
- средство укрепления здоровья;
- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости);

4.2. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общая физическая подготовка (ОФП) направлена на всестороннее физическое развитие, укрепление здоровья, подъем функциональных возможностей организма, совершенствование важнейших физических и волевых качеств, приобретение жизненно необходимых навыков. Такая подготовка содействует умственному, эстетическому развитию, создает базу для дальнейшего совершенствования. Поэтому, на первых этапах изучения бокса используется широкий комплекс общеразвивающих упражнений, отличающихся естественностью движений и не требующих специального разучивания:

различные виды ходьбы, бега, прыжков, простейшие гимнастические упражнения, броски мячей, упражнения с набивными мячами, скакалками, палками, подвижные и спортивные игры.

Строевые упражнения. Построения и перестроения. Повороты. Различные виды ходьбы и бега.

Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата плечевого пояса и рук. Различные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах. Различные упражнения с предметами в различных исходных положениях, упражнения с отягощениями, сгибание и разгибание рук в упоре. Подтягивание в висе. Лазание по канату, Упражнения с гантелями, мешками с песком, со штангой и др. Упражнения для рук с сопротивлением партнера.

Упражнения для развития мышц туловища. Наклоны с различными положениями и движениями рук. Круговые движения туловища. Упражнения для развития мышц брюшного пресса из положения лежа на животе, лежа на спине, из положения виса на кольцах, перекладине, гимнастической стенке.

Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног. Различные движения ногами, махи в различных положениях. Приседания. Выпады. Подскоки, выпрыгивания, прыжки. Упражнения со скакалкой на месте и с передвижением в разные стороны.

Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений.

Упражнения на формирование правильной осанки. Упражнения в равновесии. Упражнения на полу, на уменьшенной опоре, на гимнастической скамейке. Усложнение упражнений путем уменьшения площади опоры, повышения высоты снаряда.

Упражнения других видов спорта. Спортивные игры – футбол, баскетбол, регби, элементы гимнастики, акробатики.

Подвижные игры и эстафеты.

4.3. 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. Чем прочнее первая

ступень, тем крепче и выше может быть вторая, что, в свою очередь, позволит достичь большего развития двигательных качеств.

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.

Упражнения для развития быстроты: бег с низкого старта на 15 м, 30 м, бег на скорость на 30 м, 40 м, 60 м, 100 м. Бег на месте в быстром темпе с одновременным выполнением ударов. Бег с внезапной остановкой, со сменой направления движения. Ускорение и смена темпа при различных передвижениях в боевой стойке. Всевозможные эстафеты. Передвижения в боевой стойке с изменением скорости. Выполнение ударов на тренажерах с шагом и без, с максимальной скоростью; при изменении направления движения.

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. Ловкий боксер умело выбирает время и место для решительных ударных действий, использует положение защиты для контратак, своевременно уходит от ударов противника и остается неуязвимым.

Упражнения для развития ловкости: жонглирование теннисными мячами. Челночный бег. Перебрасывание теннисных мячей в парах. Метание мячей. Различные упражнения в равновесии, ходьба в боевой стойке по уменьшенной площади опоры. Подвижные игры.

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

Упражнения для развития силы: сгибание и разгибание рук в упоре. Из упора лежа отталкивание от пола с хлопками. Приседание с отягощениями на двух и одной ноге. Броски набивного мяча одной и двумя руками из различных положений, при имитации ударов. Штанга (вес 70-80 % от максимального), жим, толчок, рывок, приседания, прыжки со сменой ног. Упражнения с гантелями. Подтягивание на перекладине, поднимание ног до перекладины. Передвижение в боевой стойке с отягощениями.

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.

Упражнения для развития специальной выносливости: продолжительные бои с тенью. Бой с тенью с короткими паузами между раундами 3-4 раунда.

Упражнения на легких (3-4 раунда) снарядах, преимущественно используя серии ударов. Учебные и вольные бои по 5-7 раундов. Спарринги.

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 способствует и скорости сокращения мышц, а это необходимо для своевременного выполнения уклонов, нырков, поворотов туловища и т. д. Чем лучше растягиваются мышцы, тем большая подвижность в суставе, тем меньшее сопротивление оказывают мышцы-антагонисты.

Упражнения для развития гибкости: различные маховые движения руками и ногами в сагиттальной и фронтальной плоскостях. Покачивания в выпаде, шпагат. Различные вращения и наклоны туловищем. Основными средствами развития специальной гибкости являются упражнения в наклонах, отклонах, уклонах, «нырках», выполняемые как под одиночные, так и серии ударов.

4.4. ТЕХНИКО - ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Техника бокса – система движений, действий и приемов спортсмена, наиболее рационально приспособленная для достижения победы с наименьшей затратой сил и энергии, в соответствии с его индивидуальными способностями.

К ним относятся:

- стойки;
- передвижения;
- удары;
- защиты.

Тактика – раздел бокса, включающий теорию ведения боя и практическую реализацию приемов и средств, необходимых для достижения цели в соответствии с реальными возможностями спортсменов (единства атакующих и защитных действий).

Положение кулака при нанесении ударов: давление на мешок или настенную подушку ударной частью кулака; давление ладонью одной руки на

головки пястных костей другой руки; нанесение ударов по настенной подушке, мешку или «лапам».

Боевая стойка: усвоение рационального положения ног, туловища и рук; изучение всех положений стойки, их исправление перед зеркалом; перемещение веса тела в боевой стойке с ноги на ногу; повороты в боевой стойке с сохранением равновесия; свободное передвижение по рингу в боевой стойке.

Передвижения. Перемещение по рингу может осуществляться либо шагами (обычный, приставной), либо скачками (толчком одной или двумя ногами).

Контрудары. Тактическое обоснование контрударов. Встречные и ответные контрудары и защиты от них. Боевые дистанции.

Дальняя дистанция: боевая стойка; передвижение, удары и защиты на дальней дистанции.

Средняя дистанция: боевая стойка, передвижение, удары и защиты на средней дистанции

Ближняя дистанция: боевая стойка, вход и выход из ближней дистанции, удары и защиты на ближней дистанции. Упражнения в парах. Атакующие действия на дальней и средней дистанциях. Применение изученного материала в условных и вольных боях.

Группы начальной подготовки.

В процессе тренировочных занятий боксеры данной группы решают следующие задачи:

- повышение уровня общей физической подготовленности;
- развитие физических качеств;

изучение и совершенствование технико-тактических приемов бокса.

Реализация двух первых задач производится с помощью средств и методов общей и специальной физических подготовок. Для изучения и совершенствования технико-тактических действий используются следующие средства и методы.

1.Положение кулака при нанесении ударов: давление на мешок или настенную подушку ударной частью кулака; давление ладонью одной руки на головки пястных костей другой руки; нанесение ударов по настенной подушке, мешку или «лапам».

2.Боевая стойка: усвоение рационального положения ног, туловища и рук; изучение всех положений стойки, их исправление перед зеркалом; перемещение веса тела в учебной и боевой стойке с ноги на ногу; повороты в боевой стойке с сохранением равновесия; свободное передвижение по рингу в боевой стойке.

3.Передвижения. Перемещение по рингу может осуществляться либо шагами (обычный и приставной), либо скачками (толчком одной или двумя ногами).Перемещение обычным шагом более удобно, если противник находится

на значительном расстоянии (до 3-х и более шагов). Этот способ применяется как в атаке так и в защите.

Перемещение приставными шагами выполняется скользящими шагами без переноса веса тела на одну из ног. Стоящая сзади нога приставляется к ноге, выполнившей шаг на расстоянии, сохраняющее положение боевой стойки. При перемещении вперед шаг выполняется левой (для левши - правой) ногой, приставляется правая нога (у левши - левая), при перемещении назад роли ног меняются. При перемещении в сторону начальный шаг выполняется ногой одноименной направлению движения.

Перемещение скачком может осуществляться вперед, назад и в стороны. Перемещения скачком (толчок одной ногой) по своей структуре соответствует перемещению приставным шагом. Отличием является наличие фазы полета при перемещениях скачком. В остальном структура однотипна, т.е. толчковая нога подставляется на дистанцию боевой стойки. Направление перемещения скачком регулируется началом движения одноименной ноги «вперед - впереди стоящей, назад - сзади стоящей, вправо - правой, влево - левой». Небольшая высота скачка обеспечивает «скользящий» характер передвижений скачком. Перемещение толчком двух ног осуществляется за счет активного разгибания ног голеностопных суставов и, как правило, на небольшое расстояние. Этот вид передвижений наиболее удобен, т.к. обеспечивает высокую мобильность в атаке и защите и создает трудность для атак противника, являясь элементом тонкого тактического маневра, уточняющего ударно-защитную позицию.

Для совершенствования передвижений используются следующие упражнения: передвижения в боевой стойке одиночным и двойными приставными шагами вперед -назад, влево -вправо; передвижения в боевой стойке по четырехугольнику в слитой последовательности (4-ки) - шаги влево - вперед - вправо -назад и то же в другую сторону (8-ки); передвижения по кругу приставными скользящими шагами правым и левым боком вперед; передвижения с поворотами на 180° через каждые 2-3 приставных шага; «челночное» передвижение; передвижение в боевой стойке в различных направлениях.

Для изучения и совершенствования ударов и защит от них применяются следующие упражнения:

– прямой удар с шагом левой; защиты подставкой правой ладони; отбивом правой рукой влево вниз; уклоном вправо, отходом назад; сайдстепом;

– прямой удар правой в голову с шагом левой, защита подставкой левого плеча; подставкой правой ладони; уклоном влево; уходом назад; сайдстепом влево;

– прямой удар в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад.

Двойные прямые удары и защита от них: прямые удары (левой-правой) в голову, защита подставкой правой ладони с отходом и подставкой левого плеча;

– прямой удар левой в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад .

– прямой удар правой в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад.

Двойные прямые удары и защиты от них:

– прямые удары (левой-правой) в голову, защита подставкой правой ладони с отходом и подставкой левого плеча;

– прямой удар левой в голову, правой в туловище, защита подставкой правой ладони и согнутой в локте левой руки;

– прямой удар левой в туловище, правой в голову, защита подставкой согнутой в локте левой руки и правой ладони.

Трёх и четырёхударные комбинации прямыми ударами и защиты от них.

Одиночные удары снизу и защиты от них:

– удар снизу влево в голову и защита от него подставкой правой ладони; уходом назад;

– удар снизу левой в туловище и защита от него подставкой согнутой правой руки;

– удар снизу правой в голову и защита от него подставкой правой ладони или уходом;

– удар снизу правой в туловище и защита от него подставкой согнутой левой руки. Двойные удары снизу и защиты от них. Трёх и четырёхударные комбинации ударами снизу и защиты от них. Серии ударов снизу и защиты от них.

Одиночные боковые удары и защиты от них. Скорости их выполнения. Важнейшим условием для выполнения быстрого движения является умение предварительно расслабить основные группы мышц, участвующие в нём. Кроме того, выполнение движения на большой скорости неразрывно связано с силой мышц, выполняющих его.

Развитие силы, в основном, происходит в ходе выполнения упражнений специальной физической подготовки, когда специфические боксёрские движения (удары) выполняются в усложнённых (применение тяжестей, сопротивлений) условиях.

Боксёры тренировочных групп совершенствуют следующие удары и их сочетания.

Совершенствование одиночных ударов левой и правой в голову и туловище, их силы и точности:

- прямой удар левой: сильный длинный, сильный короткий, быстрый длинный, быстрый короткий;
- прямой удар правой: сильный длинный, сильный короткий, быстрый длинный, быстрый короткий;
- боковой удар левой: длинный и короткий, быстрый длинный и короткий;
- боковой удар правой: сильный длинный и короткий, быстрый длинный и короткий;
- удар снизу левой: сильный длинный, быстрый длинный и короткий;
- удар снизу правой: сильный длинный и короткий, быстрый длинный и короткий.

Совершенствование сочетаний различных ударов.

- повторные удары -последовательное нанесение двух ударов одной рукой;
- двойные удары -последовательное нанесение двух ударов одной и другой рукой;
- серийные удары -последовательное нанесение трёх и четырёх и более ударов с определённым чередованием рук.

Защита.

При совершенствовании защитных действий решаются задачи:

- изучения и совершенствования всего арсенала защитных действий; обеспечение надёжности защит, подбором их комбинаций;
- обеспечение активности защитных действий, т.е. изменения быстро перейти от надёжной защиты к контратаке и атаке.

Эффективность защитных действий зависит от:

1. Умения прогнозировать нападающие действия соперника, предугадывая их развитие, а также способы, которыми может быть реализовано собственная атака.

2. Умения опередить действие соперника организацией противодействия в виде использования защитных приёмов.

При совершенствовании защитных действий необходимо сохранить общие принципы движения:

1. Активная работа ног, направленная на перемещение тела и сохранение устойчивости.

2. Активная работа туловища, направленная на уклоне от ударов соперника.

- Активная работа обеих рук, направленная на остановку ударов и создание готовности встречных и ответных ударов-уклонения:
 - отходом назад, влево; уклоном вправо, влево; отклонением назад, назад - вправо, назад - влево; нырком вниз, вниз - влево;
 - остановки: подставкой кисти, предплечья, плеча, отбивом кистью наружу, кистью внутрь, предплечьем наружу, предплечьем внутрь, блоком предплечьем, кистью;
 - сочетание приёмов защит: отходом назад и подставкой кисти, отходом вправо и отбивом кистью внутрь и т. д.
 - Сочетание приёмов защит с ударами: переключение от защитных действий к ударам -уклон вправо -прямой удар правой в голову;
 - уклон влево -боковой удар левой в голову и переключение от ударов к защитным действиям: прямой удар правой в голову нырок вниз -вправо; боковой удар левой в голову -нырок вниз -влево и т. д.
 - атака повторными прямыми ударами левой в голову; в голову и туловище; в туловище и в голову;
 - атака прямыми ударами левой и правой в голову; в голову и туловище; в туловище и в голову;
 - атака боковыми ударами левой и правой в голову;
 - атака боковым ударом левой и прямым в голову, то же в обратной последовательности;
 - атака разнотипными ударами (снизу, боковыми и прямыми) левой и правой в голову и в туловище;
 - встречная контратака прямым ударом левой в голову под левую руку противника с уклоном вправо;
 - встречная контратака прямым ударом правой в голову под левую руку и через левую руку («кросс») противника с уклоном влево;
 - ответная контратака прямым ударом левой в голову после защиты подставкой правой ладони от прямого левой в голову;
 - ответная контратака прямым правой в голову после защиты уклоном вправо от прямого левой в голову;
 - ответная контратака прямым правой в голову после защиты подставкой левого плеча правой в голову;
 - ответная контратака ударом снизу левой в туловище после защиты уклоном влево от прямого удара правой в голову, то же с боковым ударом левой в голову;

– ответная контратака двойными, повторными и разнотипными сериями из 3-4х ударов и правой после защит подставками, уклонами и нырками от прямых, боковых и ударов снизу.

Совершенствование тактических действий .

Действия на дальней дистанции: маневрирование. Подготовительные действия (ложные и обманные), начало, развитие и завершение атак, защиты и ответные действия.

Действия на средней дистанции: вхождение в среднюю дистанцию, стойки передвижения и перемещения, особенности ведения боевых действий (высокая плотность ударов, дифференцировка их по силе, возрастание роли защит подставками, блокировками, уклонами и т. п.), уход на дальнюю дистанцию, защитные действия.

Действия на ближней дистанции: вхождение, стойки, комбинации ударов, защиты, уход на дальнюю дистанцию.

Совершенствование в условных боях действий на дальней дистанции с вхождением в среднюю и развитием атаки при входе в ближнюю дистанцию с последующим эффектным уходом на дальнюю дистанцию, совершенствование тактических действий в работе с боксёром -левшой.

Группы учебно-тренировочного совершенствования.

Задачи обучения и тренировки:

- доведение выполнения изученных приёмов до уровня автоматизации;
- изучение различных вариантов ударов и защит от них;
- изучение и совершенствование технико-тактических приёмов в работе с боксёрами различных стилей ведения боя;
- повышения уровня специальной физической подготовки и специальных качеств.

В группах спортивного совершенствования процесс строится с учётом индивидуальных особенностей занимающихся и направлен на совершенствование индивидуальной манеры ведения боя и развития у них тактического мышления.

Совершенствование технико-тактических действий на дальней дистанции.

Изучение различных вариантов нанесения ударов (свинг, в голову и туловище, «кросс» в голову, «хуки», апперкоты и т. п.) и защиты от них.

Совершенствование ранее изучаемых технико-тактических действий на дальней дистанции:

- передвижения, одиночные, двойные, повторные удары, защиты от них и контрудары;
- серии приёмных ударов, защиты от них и контрудары;

- одиночные, двойные и повторные боковые удары, защиты от них и контрудары;
- серии прямых и боковых ударов, защиты от них и контрудары.

Совершенствование технико-тактических действий на средней дистанции.

- одиночные, двойные и серии прямых ударов, защиты от них и контрудары;
- одиночные, двойные и серии ударов снизу, защиты от них и контрудары;
- удары левой снизу в голову и туловище на месте одиночным и двойным шагом, удар снизу в голову и туловище с переносом веса тела на правую ногу и с переносом веса тела на левую ногу;
- защиты от ударов левой снизу в голову и туловище накладкой одноимённой и разноимённой ладонью на сгиб локтевого сустава, отклонением и отходом;
- удар снизу правой в голову и туловище с переносом веса тела на левую ногу и переносом на правую;
- трёх и четырёх ударные серии снизу левой и правой в туловище и голову, защиты от них подставками локтей и предплечий;
- боковой удар левой в голову с переносом веса тела на правую ногу и без переноса, защита подставкой правого предплечья «нырком» вправо или отходом;
- боковой удар правой в голову и перенос веса тела на левую ногу и без переноса, защита подставкой левого предплечья «нырком» влево или отходом;
- трёх и четырёх ударные серии боковых ударов и защита от них подставками предплечий или «нырками». Сочетание боковых ударов и ударов снизу и защит от них.
- удар левой снизу в туловище, правой в туловище и боковой левой в голову, защита подставками предплечий;
- удар правой снизу в туловище, боковой левой в голову и боковой правой в голову, защита подставками предплечий;
- разнотипные сочетания боковых ударов и ударов снизу в голову и туловище и защита от них.

Совершенствование технико-тактических действий на ближней дистанции.

- активно-защитная, наступательная и защитная позиция;
- удары левой снизу в голову и туловище с распределением веса тела на правую ногу и с переносом веса тела на левую;

- удары правой снизу в голову и туловище с распределением веса тела на обе ноги, с переносом веса тела на левую ногу и с переносом веса тела на правую;
- удар правой снизу в туловище с шагом вправо, вперёд, назад;
- удар левой снизу в туловище с шагом влево, вправо, вперёд и назад;
- боковой удар левой в голову с распределением веса тела на обе ноги, с переносом веса тела на правую ногу, на левую;
- боковой удар правой в голову с распределением веса тела на обе ноги, с переносом веса тела на левую ногу, на правую;
- короткие прямые удары левой и правой в голову;
- защита от ударов снизу подставками локтей и предплечий, остановкой -наложением предплечий и ладоней;
- защита от боковых ударов голову подставкой предплечья, остановкой -наложением предплечья, «нырком», приседанием, комбинированная защита;
- комбинация из двух ударов -в туловище, в голову, в голову и туловище, защиты от них;
- трёх и четырёхударные разнотипные серии в туловище и голову, защита от них;
- введение рук внутрь позиции противника;
- выход из ближнего боя (5способов);
- вхождение в ближний бой во время собственной атаки, в момент атаки противника.

Совершенствование тактических действий.

Подготовительные действия (разведка): маневр (выбор положения для атаки), обманные действия, обманные удары, лёгкие удары, финты, движения туловища и глаз на дальней и средних дистанциях.

Наступательные движения -атака, встречная и ответная контратака, нанесение ударов при отходе.

Оборонительные действия -обеспечение надёжности и активности обороны и переход к атакующим действиям. Ведение условного боя со сменой дистанции: овладение тактикой боя против боксёров различных стилей (нокаутёра, темповика, игровика и боксёра-левши), планирование соревновательных боёв и изменение тактики ведения боя.

4.4.1. Особенности технической подготовки в женском боксе.

Техническая подготовка в женском боксе по действующим правилам мужского бокса должна иметь:

на тренировочном этапе

- ограниченные контакты в ситуациях условных поединков;

на этапе спортивного совершенствования

– также как можно меньше число контактных боев.

Физическая подготовка женщин в боксе.

Учитывая необходимость иметь достаточное физическое развитие для реализации ударной техники в боксе, женщины должны уделять внимание общей физической подготовке. Тренер должен учитывать индивидуальные особенности, а поскольку каждую женщину никто в бокс не тянул, можно надеяться на абсолютную объективность их ощущений.

Психологическая подготовка женщин в боксе.

Главное заключается в том, чтобы не требовать от женщин подготовки ради участия в соревнованиях. Максимально щадящие режимы подготовки в неконтактных спаррингах с постепенным увеличением жесткости только по настоятельному требованию самих занимающихся могут обеспечить и спортивных успех в женском боксе. Тренер-мужчина при контактах с женщинами, занимающимися боксом, не должен заставлять их делать что-либо помимо собственного желания. Если женщина не хочет выполнять, то или иное упражнение, не стоит ее заставлять. В общем, можно заключить, что при работе с женщинами в боксе не следует использовать командные методы, не забывая о том, что это все-таки женщины

4.5. ДРУГИЕ ВИДЫ СПОРТА И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ.

Игра рассматривается, как своеобразная модель элементов реальной жизни, воспроизводящая практическое поведение человека в границах заранее определенных условностей. Признаки игрового метода:

- 1) элементы соперничества и эмоциональности;
- 2) изменчивость условий;
- 3) творческая инициатива;
- 4) отсутствие строгой регламентации, дозирования нагрузки;
- 5) комплексное проявление разнообразных двигательных навыков и физических качеств в соответствии с задачами игровой деятельности;
- 6) взаимодействие через предметы;
- 7) сюжетно-ролевая основа.

Занимаясь различными видами спорта наша программа имеет цель вовлечь в занятия спортом как можно больше людей, на основе спортивной ориентации каждому человеку помочь определить вид спорта, в большей степени соответствующий его индивидуальным особенностям и склонностям. Стимулом для поддержания оптимальной двигательной активности является сам факт участия в и стремление к улучшению личных достижений. Важно создать условия для занятий спортом по месту учебы.

Основу избранного вида спорта составляет школьный спорт, ориентированный на достижение базовой физической подготовленности и оптимизацию общей физической дееспособности, достижение спортивных результатов массового уровня в системе образования и воспитания.

4.6. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Способами проверки знаний и умений являются:

- тестирование по теоретическому разделу;
- опрос по основным терминам в боксе;
- сдача контрольных нормативов;
- текущий контроль умений и навыков;
- промежуточный тематический контроль умений и навыков;
- итоговый контроль умений и навыков.

Время проведения	Цель проведения	Форма подведения итогов
Начальный (начало учебного года)	Определение уровня развития обучающихся	Сдача нормативов по ОФП, педагогическое наблюдение, беседа.
Текущий контроль (в течении учебного года)	Определение степени усвоения обучающимися дополнительных программ. выявление обучающихся, отстающих и опережающих обучение. Подбор наиболее эффективных методов и средств обучения	Педагогическое наблюдение, опрос, сдача нормативов, участие в соревнованиях различного уровня.
Промежуточная аттестация (годовая)	Определение результатов обучения	КПН
Итоговый контроль	Определение уровня спортивных способностей. Определение результатов обучения. Получение сведений для совершенствования	Итоговая аттестация

	дополнительной общеразвивающей программы и методов обучения	
--	--	--

Основными **критериями оценки работы** учащихся являются качество освоения технико-тактических элементов программы, уровня развития физических способностей, свое желание мотивации к тренировочным занятиям, дисциплина в учебном процессе, а также умение применять приобретенные умения и навыки в соревновательных условиях.

Проверка усвоения дополнительной общеразвивающей программы проводится в течение всего процесса обучения.

В качестве критерии оценки выступают зачетные требования и практические нормативы, а также дополнительные тесты, разрабатываемые преподавателем с учетом специфики подготовки обучающихся в данной образовательной организации. В учебном заведении контингент обучающихся относится к юношескому и молодежному возрастам. Проводя занятия, необходимо принять во внимание возрастные особенности.

В этот период биологического развития, период завершения становления организма молодого человека, его организм обладает пластичностью, адаптацией к физическим нагрузкам. Вместе с тем у большей части обучающихся не сформированы потребности и интересы в активной двигательной деятельности, поэтому формирование соответствующей мотивации рассматривается как основная педагогическая задача.

Учащиеся осваивают программу и сдают нормативы по общей физической подготовке, спортивной и технической подготовке.

Аттестация по **технико-тактической подготовке** проводится на основании экспертной оценки тренера-преподавателя. Выполнения учащимся технико-тактических приемов в процессе учебных занятий, контрольных стартов, улучшение показателей, с выставление оценки «зачет», «незачет».

Тесты:

- на координацию (способность запоминать движения и точность восприятия;
упражнения со сменой положения рук стоя на месте и в ходьбе);
- на ловкость (бросание и ловля гандбольного мяча в упражнениях с одним партнером и с двумя и тремя попеременно, бросая одному и ловя от другого, прыжки по меткам, по лабиринтам из булав, бег со сменой направлений, прыжки через планку, защита гандбольных ворот).

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)
Скорость Выносливость	Бег на 30 м(не более 5,4 с)
	Бег 100 м(не более 16 с)
	Бег 3000 м(не более 15 мин)
Сила	Подтягивания из виса на перекладине(не менее 6 раз)
	Подъем ног к перекладине(не менее 6 раз)
	Жим штанги лежа(весом не менее веса собственного тела)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу(не менее 35 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)
	Толчок набивного мяча (медицинбола) 4 кг(сильнейшей рукой не менее 6 м, слабейшей рукой не менее 4 м)
	Прыжки через скакалку за 1 мин. (55раз)

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
(2-го и 3-го года обучения)**

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)
Скорость Выносливость	Бег на 30 м(не более 5,1 с)
	Бег 100 м(не более 15,8 с)
	Бег 3000 м(не более 14 мин 40сек)
Сила	Подтягивания из виса на перекладине(не менее 8 раз)
	Подъем ног к перекладине(не менее 8 раз)
	Жим штанги лежа(весом не менее веса собственного тела)

	собственного тела)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу(не менее 40 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 188 см)
	Толчок набивного мяча (медицинбола) 4 кг(сильнейшей рукой не менее 6,5 м, слабейшей рукой не менее 4 м)
	Прыжки через скакалку за 1 мин. (70раз)

РАССМОТРЕНО
на заседании педагогического
протокол № 1__08. 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор Т.Г.Крахмалец школы

приказ №..... от

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК НА 2020-2021 УЧЕБНЫЙ ГОД

сентябрь					октябрь					ноябрь					декабрь					январь										
Пн		7	14	21	28	Пн		5	12	19	26	Пн		2	9	16	23	30	Пн		7	14	21	28	Пн		4	11	18	25
Вт	1	8	15	22	29	Вт		6	13	20	27	Вт		3	10	17	24	Вт	1	8	15	22	29	Вт		5	12	19	26	
Ср	2	9	16	23	30	Ср		7	14	21	28	Ср		4	11	18	25	Ср	2	9	16	23	30	Ср		6	13	20	27	
Чт	3	10	17	24		Чт	1	8	15	22	29	Чт		5	12	19	26	Чт	3	10	17	24	31	Чт		7	14	21	28	
Пт	4	11	18	25		Пт	2	9	16	23	30	Пт		6	13	20	27	Пт	4	11	18	25		Пт	1	8	15	22	29	
Сб	5	12	19	26		Сб	3	10	17	24	31	Сб		7	14	21	28	Сб	5	12	19	26		Сб	2	9	16	23	30	
Вс	6	13	20	27		Вс	4	11	18	25		Вс	1	8	15	22	29	Вс	6	13	20	27		Вс	3	10	17	24	31	
февраль					март					апрель					Май					Июнь										
Пн	1	7	15	22		Пн	1	8	15	22	29	Пн		5	12	19	26	Пн		3	10	17	24	31	Пн		7	14	21	28
Вт	2	9	16	23		Вт	2	9	16	23	30	Вт		6	13	20	27	Вт		4	11	18	25	Вт	1	8	15	22	29	
Ср	3	10	17	24		Ср	3	10	17	24	31	Ср		7	14	21	28	Ср		5	12	19	26	Ср	2	9	16	23	30	
Чт	4	11	18	25		Чт	4	11	18	25		Чт	1	8	15	22	29	Чт		6	13	20	27	Чт	3	10	17	24		
Пт	5	12	19	26		Пт	5	12	19	26		Пт	2	9	16	23	30	Пт		7	14	21	28	Пт	4	11	18	25		
Сб	6	13	20	27		Сб	6	13	20	27		Сб	3	10	17	24		Сб	1	8	15	22	29	Сб	5	12	19	26		
Вс	7	14	21	28		Вс	7	14	21	28		Вс	4	11	18	25		Вс	2	9	16	23	30	Вс	6	13	20	27		

Начало учебного года – 01.09.2020 г.

Окончание учебного года: для 1-х,9-х11 классов – 25. 05. 2021 г., для 2-8-х, 10 классов -28.05.2021г.

К – каникулы: осенние – 31. 10. 2020- 08.11. 2020г.; зимние – 30.12. 2020 - 10.01.2021г.; весенние –20.03.2021 - 28.03.2021г.

К – дополнительные каникулы для 1 класса: 15. 02. 2021г. – 21.02.2021г.

ВП – выходные и праздничные дни

А – государственная итоговая аттестация

V. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

5.1. Воспитательная работа и психологическая подготовка

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.

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

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. 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.

Для таких современных единоборств, как бокс, характерен очень высокий уровень тренировочных и соревновательных нагрузок. Пройти очень жесткий отбор на всех этапах подготовки может лишь спортсмен, обладающий хорошим здоровьем и умеющий предельно мобилизовать свои возможности в случае необходимости. Это возможно лишь при высокой мотивации достижения результата.

Напомним, что мотив - это побуждение к деятельности, связанное с удовлетворением определенных потребностей. Потребность - состояние человека, в котором выражена его зависимость от определенных условий существования.

Высочайшая мотивация достижений, определяемая как желание добиться результата, мобилизует возможности спортсмена, вскрывает творческий потенциал, заставляет его искать и находить интереснейшие варианты поведения, дает чувство меры, ответственности и все необходимое для высокого результата, если не сразу, то по истечении определенного времени. Спортсмен внутренне преобразуется, становится достойным рекордных высот, проявляет лучшие качества.

Конечно, в данном случае речь идет о желании достичь победы, оставаясь в рамках правил и высоких нравственных идеалов.

Степень мобилизации возможностей спортсмена является важнейшим показателем его желания решить поставленную задачу и, соответственно, влияя на это желание (мотивацию), можно увеличить степень мобилизации соответствующих возможностей. Чем больше человек хочет достичь определенного результата, тем больше усилий он способен приложить к его достижению.

В практике бокса задача мотивации решается двумя путями: отбором спортсменов с высоким уровнем мотивации и повышением ее уровня за счет поощрений (моральных и материальных), наказаний, убеждений, принуждений и т.д. Оптимальным при этом может считаться тот вариант, при котором мотивация спортсмена, имеющая исходно высокие значения, повышается за счет специальных воздействий.

5.2. Средства и методы психологической подготовки

По содержанию средства и методы делятся на следующие группы:

- психолого-педагогические -убеждающие, направляющие, двигательные, поведенческо - организующие, социально-организующие;
- психологические - суггестивные, ментальные, социально-игровые; психофизиологические-аппаратурные, психофармакологические, дыхательные.

По направленности воздействия средства можно подразделить на:

- средства, направленные на коррекцию перцептивно-психомоторной сферы;
- средства воздействия на интеллектуальную сферу;
- средства воздействия на эмоциональную сферу;
- средства воздействия на волевую сферу;
- средства воздействия на нравственную сферу.

В работе с юными спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов воздействия. К таким методам в условиях детско-юношеской спортивной школы в большей мере относятся методы словесного воздействия (вербальные, образные, вербально-образные).

К основным средствам вербального воздействия на психическое состояние юных спортсменов относятся:

1. Создание психических внутренних опор. Наиболее эффективен этот метод при необходимости создать определенную уверенность в собственных силах при сочетании таких индивидуальных свойств, как сенситивность, неуравновешенность, эмоциональная реактивность, тревожность. Этот метод основывается на создании и формировании уверенности в том, что у юного спортсмена есть выраженные сильные элементы подготовленности (сила, скорость, «коронный удар» и т.д.). Убеждения подкрепляются (тренером) искусственным созданием соответствующих ситуаций в тренировочных занятиях. Созданием «психических внутренних опор», с одной стороны, оптимизируются актуальные и особенно квазистационарные психические состояния, с другой - действительно повышается уровень специальной подготовленности юных спортсменов.

2. Рационализация -наиболее универсальный метод, применяемый практически к любым спортсменам и на всех этапах подготовки. Наиболее эффективен данный метод при работе с особо мнительными, отличающимися повышенной сенситивностью и эмоциональной реактивностью. Этот метод наиболее эффективен в микроциклах с экзаменационными испытаниями (прием контрольных нормативов или обязательной программы ТТК), контрольными спаррингами и в условиях соревнований. Заключается этот метод вербального воздействия в рациональном объяснении тренером юному спортсмену (гетерорационализация) некоторых механизмов возникновения неблагоприятных состояний в период, предшествующий какому-то спортивному испытанию.

3. Сублемация представляет собой искусственное вытеснение одного настроения другим, в большей мере это «работает» при смене задачи тренировки или поединка (изменить целевую установку, например от силового давления на решение выполнения конкретного технического приема). Особенно остро

нуждаются в таком вербальном воздействии спортсмены с неуравновешенной нервной системой, мнительные, впечатлительные, не очень уверенные в своих силах.

4. Деактуализация -искусственное занижение силы соперника, с которым решаются задачи тренировочного занятия или встречаются на соревнованиях. Различают прямую дезактуализацию, когда юному спортсмену показывают слабые стороны подготовленности соперника, и косвенную дезактуализацию, когда подчеркиваются и выделяются сильные стороны юного спортсмена, которые косвенно подтверждают относительную «слабость» соперника. Для применения такого вербального воздействия нужен определенный педагогический такт тренера, чтобы не создать завышенный уровень самоуверенности. Наиболее эффективен этот метод по отношению к юным спортсменам со слабой и подвижной нервной системой.

Все указанные средства вербального воздействия могут применяться тренером, так как в настоящее время тренер не может уходить от проблем воспитательной работы и психологической подготовки юных спортсменов.

Высокий результат в боксе предполагает выполнение самой разнообразной по объему, интенсивности и содержанию работы, направленной на реализацию достигнутого спортсменом потенциала в соревновательных условиях. Они характеризуются активным противодействием

противника, угрозой получения сильного удара, травмы, ответственности за результат выступления и т.д. Эффективно действовать в этих условиях, выдерживая колоссальные нагрузки, может лишь индивид, обладающий определенными особенностями психики.

5.3. Развитие волевых качеств боксера

Волевые качества единоборца -настойчивость, инициативность, целеустремленность, выдержка, уверенность в своих силах, смелость и решительность -в основном развиваются непосредственно в учебно-тренировочном процессе, при выполнении различных требований данной спортивной деятельности.

Одно из важнейших качеств, обеспечивающих достижение намеченной боксером цели, это **настойчивость**.

Ясное представление цели и желание ее добиться помогает преодолевать трудности тренировки и соревновательных боев. Для развития этого качества необходимо применять в тренировке упражнения с большой интенсивностью, использовать дополнительные раунды в вольных боях и в упражнениях со снарядами, продлевать время раундов, применять «рывки» во время боя с тенью и «спуртовую» работу на снарядах.

Для развития *инициативности* в условном бою рекомендуется требовать, чтобы боксеры вели атакующий бой, прибегали к вызовам на удары и к контратакам и т.д. Полезно использовать вольные бои с различными партнерами по манере ведения боя. Во время выполнения упражнений боксеры должны быть активными, применять множество ложных действий (финтов), развивать атаки, контратаки, не переходя к грубому обмену ударами и др.

Целеустремленность можно воспитать при условии, что спортсмен проявляет глубокий интерес к боксу как искусству и личную заинтересованность в спортивных достижениях.

Тренер должен обсудить с боксером все положительные и отрицательные стороны его подготовленности; наметить этапы работы над исправлением ошибок и пути совершенствования в технике и тактике.

Надо добиваться того, чтобы боксер относился к тренировочным заданиям не как к обязанности, а рассматривал их как источник творческих действий. Он не должен ждать напоминаний тренера, а самостоятельно заниматься подготовкой, подбирая для этого наиболее соответствующие ему упражнения; совершенствовался в излюбленных приемах.

Надо все время напоминать боксерам, упражняющимся в парах, в чем лейтмотив действий каждого из них. Причем тренирующиеся обязаны выполнять эти действия в соответствии с поставленной задачей.

Например, при целевой установке совершенствоваться в защитах, ни в коем случае не переходя в атакующий бой, надо заставить себя применять разнообразные защитные действия и избегать ударов спарринг-партнера. При отработке средств боя на дальней дистанции надо не задерживаться на средней и ближней дистанциях.

Для развития волевого качества *выдержки* надо постоянно вырабатывать у боксеров умение стойко переносить в боях болевые ощущения, преодолевать неприятные чувства, появляющиеся при максимальных нагрузках и утомлении, при сгонке веса. Во время тренировок необходимо приводить боксерам примеры о том, как выдающиеся мастера советского ринга, скрывая от окружающих плохое самочувствие или полученные ранее повреждения, побеждали сильных противников благодаря выдержке.

Уверенность в силах появляется в результате формирования совершенной техники, тактики и высокого уровня физической подготовленности. Например, овладев хорошо несколькими защитами и хотя бы одним излюбленным ударом, боксер начинает верить в свою «неуязвимость» и в возможность в любой момент оказать противнику успешное противодействие.

Поражение не должно вызвать у спортсмена большого разочарования, его нужно убедить в том, что если бы он не допустил некоторых ошибок в бою, то,

несомненно, победил бы. После поражения следует заставлять боксера встречаться в тренировочных боях с партнерами, обладающими примерно теми же особенностями, что и противник, которому он проиграл бой.

Самообладание. В данном случае речь идет о способности не теряться в трудных и неожиданных обстоятельствах, управлять своим поведением, контролировать ситуацию в условиях помех, высокой напряженности психики. Проявлению данной способности помогает наличие плана действий, учет возможных вариантов развития событий, знание закономерностей спорта.

Стойкость боксера проявляется в том, насколько он способен выдерживать трудности в ходе занятий данным видом спорта (отрицательные эмоциональные состояния, боль, сильное утомление и др.), не сдаваясь, продолжать следовать избранным путем.

Примерами заданий, направленных на совершенствование волевых способностей, может являться введение дополнительных трудностей и помех в тренировки. Например, после достаточно напряженного тренировочного занятия объявляется о дополнительных раундах боя, которые необходимо еще провести. Широко практикуются варианты тренировок с «неудобным» противником, в утяжеленных перчатках, без защитного снаряжения; спарринги в присутствии большого количества зрителей, тотализатора; бой со свежими партнерами и др. Важнейшим средством воспитания способностей к проявлению волевых усилий является выполнение рекордных нагрузок для данного спортсмена.

5.4. Специальная психологическая подготовка

Специальная психологическая подготовка направлена на решение следующих частных задач:

- ориентация на те социальные ценности, которые являются ведущими для спортсмена в его соревновательной деятельности вообще, в данном турнире в частности;
- формирование у спортсмена психических «внутренних опор», облегчающих преодоление психических барьеров;
- преодоление психических барьеров, особенно тех, которые возникают в борьбе с конкретным соперником;
- моделирование условий предстоящей борьбы, создание психологической программы действий непосредственно перед соревнованием и ее реализация в ходе турнира.

Специальная психологическая подготовка в основном направлена на регуляцию состояния тревожности, которое испытывает боксер перед соревновательным боем.

Признаки тревожности перед боем делят на две основных группы: признаки соматической и когнитивной тревожности.

Наиболее типичные для первой группы (соматическая тревожность):

- ощущение сердцебиения;
- сухость во рту;
- частая зевота;
- неприятные ощущения в желудке, жидкий стул, частые позывы к мочеиспусканию;
- влажные ладони и ступни;
- изменение голоса (хриплый голос);
- дрожание мышц, пальцев рук (тремор);
- покраснение кожи, особенно лица (вазомоторика);
- ощущение утомления уже в начале разминки.

Соматическая тревожность не очень страшна для единоборца и часто снимается хорошей разминкой. Более того, многие спортсмены не могут эффективно действовать, пока не испытают предстартовую соматическую тревожность. И при ее появлении сразу вспоминают, как успешно действовали именно в таком состоянии. Всегда можно внушить, что соматическая тревожность -хорошая исходная позиция для формирования нужного настроения на победу: без сильного возбуждения на активные действия не настроишься.

Другое дело - когнитивная тревожность, т.е. та, которая связана с переработкой информации и решением тактических задач. При таком перенапряжении снижается работоспособность, отсутствует твердая установка на успех.

Признаки когнитивной тревожности:

- заметная раздражительность по любому поводу, проявляющаяся за один-два дня до турнира;
- бессонница, появление в сновидениях сюжетов, связанных с потерей чего-то, сожалением, невыполненным делом;
- ощущение неполного отдыха после сна, нередко «тупая» головная боль;
- мысли постоянно «перескакивают» с одного объекта на другой;
- любимая, привычная спортсмену музыка на этот раз не производит никакого впечатления;
- раздражительность в ответ на «ненужные приставания» окружающих, даже близких друзей;
- спонтанная смена чрезмерной говорливости молчаливостью;

– спортсмен невнимательно, рассеянно выслушивает наставления тренера перед стартом.

В этом случае применяются следующие программы психической регуляции. Программы воздействия на когнитивную (умственную) сферу:

– средства целеполагания:

постановка целей, при которой спортсмен ориентируется на преодоление прогнозируемых психических барьеров (например, «неудобный» соперник-левша, слишком высокий, с нокаутирующим ударом и т.д.);

– организация направленности мыслей в нужное русло, отвлечение сознания от стресс-факторов:

мысленное повторение технических приемов, безотносительно к модели предстоящего боя;

– аутотренинг как регуляция, которая связана с формированием готовности к единоборству не вообще, а с конкретным соперником.

Программы воздействия на физиолого-соматический компонент спортсмена, когда не только регулируется соматическая напряженность, но и создается необходимое состояние готовности к соревновательной деятельности:

– варианты психомышечной тренировки, по А.В. Алексееву (1997);

– самоконтроль за состоянием мимических мышц;

– самоконтроль дыхания.

Любая работа такого рода должна основываться на хорошем навыке релаксации, прежде всего мышечной релаксации. Ее назначение состоит в том, чтобы снять эмоциональное и физическое напряжение. Это достигается за счет переключения деятельности нервной системы на восстановление биологического потенциала организма.

Исходным пунктом психорегулирующей работы является четкое представление единоборца о себе и своем теле. Зная в подробностях свое тело, четко ощущая функции каждой его части, спортсмен лучше понимает свое «Я» и лучше управляет своим поведением.

Активному использованию мимики как средства психической регуляции помогает зеркало. Глядя на себя, можно оценивать все варианты мимики, соответствующей тому или иному настроению (в чем наиболее выразительно проявляется тревога, неуверенность в своих силах, жажда реванша, нетерпеливость и т.д.), и регулировать настроение.

Эффект релаксации намного сильнее, если параллельно с формулами психомышечной тренировки используется самоконтроль дыхания. Чем спокойнее и размереннее дыхание (сначала за этим необходимо специально следить, затем такой самоконтроль приходит неосознанно), тем глубже релаксация.

Одним из универсальных средств психического воздействия является так называемая пауза психорегуляции. Ее нужно использовать при работе повышенной напряженности, большой длительности и(или) при длительном воздействии монотонных раздражителей (например, тренировки технической направленности).

Продолжительность паузы обычно не превышает 5 мин. Она состоит из 4-х частей.

1-я часть паузы посвящается подготовке к последующей релаксации. Она длится 20-30 с и состоит из 3-х видов физических упражнений. Первое - потягивание с подъемом на носки и сильным прогибом туловища назад; второе - статическое напряжение большинства мышечных групп (например, позы участников соревнований по бодибилдингу); третье - расслабление всех мышц.

2-я часть составляет 2-3 мин. Ее задача - добиться состояния релаксации для ускорения восстановительных процессов в организме, а также достичь состояния повышенной внушаемости. Делается это следующим образом. Принимается удобное исходное положение (лежа или сидя) и с помощью формул саморегуляции достигается расслабление. В частности могут быть рекомендованы формулы: «Мышцы расслаблены, я отдыхаю»; «Мышцы рук расслаблены... приятный покой»; «Мышцы ног расслаблены... спокойное, приятное состояние»; «Все тело расслаблено... полный покой и отдых»; «Отдыхают мозг, нервы, мышцы... хороший, приятный отдых».

3-я часть продолжается 1,5-2 мин. Здесь необходимо оптимально настроить и мобилизовать психические и физические возможности. Начинается эта часть формулой: «Я настраиваюсь на следующий этап работы». Затем мысленно проговаривают предстоящее задание, стараясь идеомоторно выполнить наиболее трудные элементы атакующих или защитных действий, 5-6 раз.

В 4-й части спортсмен выполняет те элементы задания, которые он сможет сделать без соперника.

Таким образом, с помощью пауз психорегуляции можно быстро восстановиться после нагрузок, сформировать оптимальное состояние для выполнения тренировочных заданий, настроиться на их целенаправленное выполнение, совершенствовать навыки саморегуляции.

Относительно самостоятельным подвидом психического управления является секундирование - форма вербальных (словесных) воздействий тренера на своего ученика в экстремальных условиях подготовки к бою и в перерывах самого боя. Речь не идет о «подсказках» тренеров во время поединка, которые запрещены правилами соревнований и далеко не всегда приносят пользу спортсмену.

Нигде не играет такой роли принцип индивидуального подхода, как при секундировании. Любой тренер знает, что на одного спортсмена надо

воздействовать спокойными, убеждающими словами, а на другого - жесткими и категоричными. В первом случае это, как правило, спортсмен с недостаточно выносливой нервной системой, а во втором - типичный представитель сильного типа нервной системы, как называл его И.П. Павлов. Мнительному, тревожному спортсмену в момент секундирования лучше подчеркивать его сильные стороны, а не тревожному, из тех, кого в обиходе называют «толстокожими», - сильные стороны его соперника. Хотя в реальной жизни так не бывает и, подчеркивая, например, сильные стороны спортсмена, тренер обязательно упомянет и о возможностях соперника.

Многое зависит от того, считает ли спортсмен своего соперника «удобным» или «неудобным» для него. Именно в этой ситуации убедить спортсмена, что сейчас есть объективные возможности преодолеть «неудобство» соперника, - важнейшая задача секундирования. А также предостеречь о сегодняшней опасности «удобного» соперника. Во всех этих случаях тренер должен использовать возможности «психологических внутренних опор» своего спортсмена.

Секундирование обычно начинается за 20-30 мин до начала боя.

Как правило, процедура секундирования включает в себя следующие компоненты: информация о сопернике (если это давно знакомый соперник о его сегодняшнем состоянии);

- анализ опыта удачной и, в меньшей степени, неудачной борьбы с данным соперником в сравнении с сегодняшним состоянием самого спортсмена и соперника;

- анализ физического и психического состояния спортсмена с выделением всех нюансов состояния в предстоящем поединке;

- рекомендации по наиболее подходящим средствам противодействия данному сопернику;

- обсуждение наиболее вероятного течения поединка и тактики поведения при тех или иных вероятных его изменениях;

- формирование эмоционально окрашенного отношения к сопернику и к предстоящему поединку;

- внушение отношения к предстоящему поединку как таковому, который должен безусловно завершиться успешно;

- формирование состояния психической готовности к поединку.

Секундирования перед боем и в перерывах между раундами боя различаются весьма существенно. Ведь при секундировании во время перерыва важными становятся задачи изменить психическое состояние спортсмена, а если оно отвечает поставленным задачам, надо создать условия, чтобы оно не

ухудшилось в последующем. Важно подсказать спортсмену, какие тактические задачи он решал успешно, а какие требуют коррекции, какие замыслы соперника пока распознать не удалось. Необходим хладнокровный анализ допущенных ошибок с указанием реальных путей исправления ситуации.

Как бы то ни было, гораздо чаще эффект дают внушения: *«Так держать!»* (даже если не все получается удачно), чем *«Поменяй свои действия на противоположные»*. Смена тактики - психологически очень трудное действие. А вот коррекция тактики в рамках избранной с самого начала линии - это более реально. Часто тренер говорит: *«Лучше будет, если теперь ты сам начнешь атаковать»*. Спортсмен начинает новый раунд непродуманными атаками и постоянно наталкивается на контратаки соперника. Другое дело, когда заранее было решено перейти во втором раунде к более активным атакующим действиям. Тогда в голове спортсмена сформировалась соответствующая модель поведения, которую вполне психологически реально реализовать.

Самое главное: спортсмену необходимо внушить, что все-таки в целом он действовал неплохо, но необходимы те или иные конкретные коррекции, которые ведут к реальному результату.

Что касается категоричности внушения во время перерыва, то это еще в большей степени зависит от индивидуальных особенностей, чем при секундировании перед поединком. И не только от индивидуальных особенностей спортсмена, но и тренера. От иного тренера спортсмен просто не может не ожидать самых категоричных суждений в перерыве неудачно складывающегося поединка, например такого: *«Если тебе сейчас так плохо - иди и умри в бою, но лицом к противнику!»*. Будет просто смешно услышать такие слова от одного тренера, а у другого они не только звучат естественно, но и предельно мобилизуют спортсмена.

Основной мотив беседы после соревнований (это уже не секундирование в прямом смысле этого слова), естественно, определяется их результатом. Главный мотив таких бесед при успехе: *«Не так уж блестяще ты победил. И твои главные победы впереди»*. При неудаче мотив может быть таким: *«Сопернику во многом повезло. Твоя неудача имеет такие конкретные причины... Но жизнь на этом турнире не заканчивается - все впереди!»*.

Специфика средств секундирования определяется громадным числом субъективных и объективных факторов. Личность тренера здесь является едва ли не главным фактором. Главное - его искренность, убежденность в своих словах.

И еще один фактор - психическое состояние самого тренера. Перевозбужденный тренер, с трясущимися руками и охрипшим голосом - не лучший секундант. Не зря в боксе некоторые чрезмерно возбудимые тренеры избегают секундировать своим ученикам и просят помочь в этом своих коллег. Но

здесь все же лучше самому овладеть приемами психической саморегуляции, потому что никто не заменит личного тренера.

5.5. Восстановительные средства и мероприятия

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависят от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические, медико-биологические и психологические.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности.

- Рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности.
- Правильное сочетание нагрузки и отдыха как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе.
- Введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок.
- Выбор оптимальных интервалов и видов отдыха.
- Оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности.
- Полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий.
- Использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.).
- Повышение эмоционального фона тренировочных занятий.
- Эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления.
- Соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

Медико-биологические средства восстановления

С ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма юных спортсменов. На УТ этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления. К медико-биологическим средствам восстановления относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна. Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

Психологические методы восстановления

К психологическим средствам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта; создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия. Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является *психомышечная тренировка* (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия. В учебно-тренировочных группах ПМТ рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок или в дни учебных и учебно-тренировочных поединков (подробно о методах психологических воздействий смотри в предыдущем разделе).

Методические рекомендации

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем - локального.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также объективные показатели контроля в тренировочных занятиях, рекомендованные выше.

VI. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Список литературы

1. Булычев А.И. Бокс: Учебное пособие для секций коллективов физической культуры. Изд. третье/Для занятий с начинающими. - М.: ФиС, 1965. - 200 с.
2. Бокс: Примерная программа спортивной подготовки для детей детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. -М.: Советский спорт, 2007, 2005г. -71с.
3. Бокс: Учебник для институтов физической культуры /Под общ. Ред. И.П. Дегтярёва.-М.:ФиС, 1979.
4. Всё о боксе /Сост. Н.А. Худадов, И.В. Циргиладзе; под ред. Л.Н. Сальникова. - М., 1995.
5. Выносливость у спортсменов. -М., «НИИ физкультуры», 1992.
6. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд).-М.: Олимпия Пресс, 2004.
7. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. М.: ООО «Издательство Астрель», ООО «Издательство АСТ», 2004.
8. Педагогическое мастерство тренеров -М., «Просвещение», 1999.
9. Романов В. Подготовка боксеров-юношей. –М., 1999.г.
10. Теория и методика бокса: учебное пособие/ В.А.Санников, В.В.Воропаев.- М.: Физическая культура, 2006
11. Никаноров Б.Н. Методические рекомендации по обучению боксёров-новичков. –М.,1995
12. Современная спортивная тренировка боксёра: Практическое пособие. В 2 т. Т. 1/ В.П.Баранов, Д.В.Баранов.- Гомель: Сож, 2008
13. Филимонов В.И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования. -М.: ИНСАН,2001.
14. Хрущев СВ., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. - М.: Физкультура и спорт, 1982.-157с.

Аудиовизуальные средства

1. Видеозаписи с соревнований различного уровня
2. Тематические презентации

Интернет-ресурсы

1. www.allboxing.ru - /новости бокса/
2. <https://mipt.ru/education/chair/sport/sections/boxing/papers/romanenko/glava04.php> - /Физическая подготовка боксера/
3. www.boxing-fbr.ru - /Федерация бокса России/
4. www.boxing.ru - /новости профессионального бокса/

5. <http://uroki-online.com/sport/boxing/341-video-obuchenie-boksu-smotret-onlayn.html>
- /видео уроки/