Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»

Рассмотрено
на заседании педагогического совета
«30» августа 2019 г.
Протокол №1

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО ДЮСШ
_____Е.О.Гузий
«30» августа 2019 г.

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «БОКС»

Форма обучения: очная
Возраст обучающихся: 8-18 лет
Срок реализации программы: 1 год

Разработчики:
Тренер-преподаватель
по боксу
Таскаева Л.В.

рп Магистральный, 2019 г.

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН
2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ7
2.1. Теоретическая подготовка
2.2. Общая физическая подготовка

2.3. Специальная физическая подготовка
2.4. Основы технико-тактической подготовки
2.5. Подвижные, спортивные игры
2.6. Участие в соревнованиях
2.7. Итоговая аттестация
3. Методические рекомендации
4. Воспитательная работа
5. Ожидаемый результат
6. Материально-техническое обеспечение
7. Техника безопасности при проведении тренировочных занятий по боксу
8. Информационно-методическое обеспечение

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая программа является основным документом определяющим направленность и содержание дополнительного образования на отделении бокса МБУ ДО ДЮСШ с детьми 8-18 лет, обучающихся по общеразвивающей программе.

Нормативная и правовая база для составления данной программы:

- ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности

по дополнительным общеразвивающим программам,

- Методические рекомендации по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации.

Данная программа составлена на основании примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва «Бокс», 2007 г.

Программа предназначена для детей и подростков от 8 до 18 лет. Срок реализации программы- 1 год.Начало учебного года 1 сентября.

Программа предусматривает осуществление физкультурно-оздоровительной работы, направленной на физическое образование, разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники бокса, выборе спортивной специализации.

Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение основами физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Программа является актуальной в силу того, что позволяет удовлетворить как запросы родителей в организации занятий единоборствами для детей начального школьного возраста, так и для подростков, не прошедших отбор на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта бокс.

Цель программы:привлечение детей к регулярным занятиям физической культурой посредством организованных занятий боксом.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих **основных задач:**

- укрепление здоровья, содействие физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- обучение основам техники бокса, развитие двигательных и координационных способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности.

Особенностями данной программы является направленность на овладение начальных основ бокса, как вида спорта, а так жереализацию принципа вариативности, задающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса.

После обучения по данной программе возможно дальнейшее продолжение обучения в группах начальной подготовки.

Основополагающие принципы программы:

- Комплексность - предусматривает тесную взаимосвязь всех видов подготовки для всестороннего развития занимающихся (общей и специальной физической подготовки, технико-тактической, теоретической, воспитательной работы).

- Преемственность - определяет последовательность изложения программного материала,преемственности задач, средств и методов, объемов тренировочныхнагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

- Вариативность - предусматривает, в зависимости от индивидуальных особенностей включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок.

Способы определения результативности.

Проверка знаний и умений проводится на каждом занятии. Итоговые испытания технической подготовленности учащихся проводятся в спарринг-боях.

Уровень общей физической подготовленности определяется при сдаче контрольных нормативов по ОФП.

Критериями успешности обучения служат положительная динамика уровня общей физической подготовленности, определяемая по результатам контрольных нормативов по ОФП и желание продолжить занятия боксом.

Организация образовательной деятельности и режим тренировочной работы.

Тренировочная деятельность организуется в течение всего календарного года, включая каникулярное время. Годовой учебный план рассчитан на 42 недели(38 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительные 4 недели – для тренировки в спортивно-оздоровительном лагере и (или) по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха.)

1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Подготовки боксеров(42 недели)

№	**Разделы подготовки**	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	**Всего**
1	Теоретическая подготовка	1	2	1	1	-	1	-	1	2	1	**10**
2	ОФП	9	9	8	8	8	8	9	6	6	7	**78**
3	СФП	4	5	5	5	5	4	5	5	5	5	**48**
4	Основы технико-тактической подготовки	6	8	8	8	8	8	11	9	8	10	**84**
5	Подвижные, спортивные игры	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	**24**
6	Участие в соревнованиях				2				2			**4**
7	Итоговая аттестация		-	-	-	-	-	-	-	4	-	**4**
Всего за месяц		**22**	**26**	**24**	**26**	**23**	**23**	**28**	**26**	**28**	**26**	**252**

Учебный план график для спортивно-оздоровительная группа весь период (42 недели)

Виды подготовки	Всего часов	**Месяц**								
		Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
Теоретическая подготовка	**10**	1	2	1	1	-	1	-	1	2
Общая физическая подготовка	**78**	9	9	8	8	8	8	9	6	6
Специальная физическая подготовка	**48**	4	5	5	5	5	4	5	5	5
Основы технико-тактической подготовки	**84**	6	8	8	8	8	8	11	9	8
Участие в спортивных соревнованиях	**4**				2				2	
Спортивные и подвижные игры	**24**	2	2	2	2	2	2	3	3	3
Оценка физического состояния	**4**	-	-	-	-	-	-	-	-	4
Итого часов	**252**	**22**	**26**	**24**	**26**	**23**	**23**	**28**	**26**	**28**

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1 Теоретическая подготовка

На занятиях по теоретической подготовкенеобходимо ознакомить учащихся с правилами гигиены, правилами поведения в спортивном зале и спортивной дисциплиной. Основное внимание при построении бесед и рассказов должно быть направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и формирование желания добиться высоких спортивных результатов.

Теоретические занятия органически связаны с физической, технической и другими подготовками. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить начинающего боксера осмысливать и анализировать как свои действия, так и действия противника. Не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Начинающих боксеров необходимо приучать посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, просматривать фильмы и спортивные репортажи по боксу.

При проведении теоретической подготовке следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

На практических занятиях следует дополнительно разъяснять занимающимся отдельные вопросы техники выполнения упражнений, правил соревнований.

План теоретической подготовки

Тема	Краткое содержание	Количество часов
Вводное занятие	Правила поведения в спортивном зале. Инструктаж по технике безопасности при занятиях физкультурой и спортом в условиях спортивного зала и спортивной площадки.	1
История бокса	История развития бокса в древнем мире. История развития бокса и России и за рубежом. Выдающиеся боксеры прошлого и настоящего.	2
Места занятия боксом. Оборудова	Место для проведения занятий и соревнований по боксу. Жесты рефери в ринге.	3

ние и инвентарь.		
Гигиенические навыки. Режим дня.	Режим дня школьников, занимающихся спортом; основные элементы режима дня и их выполнение. Понятие о рациональном питании. Основы профилактики инфекционных заболеваний. Вредные привычки и их профилактика.	4
	ИТОГО	10 часов

2.2 Общая физическая подготовка (ОФП)

- **Общеразвивающие упражнения** должны быть направлены на всестороннее физическое развитие занимающихся: равномерное развитие мышечной системы, укрепление костно-связочного аппарата, развитие большой подвижности в суставах, координации движений и умения сохранять равновесие, а также улучшение функции сердечно-сосудистой системы и органов дыхания.

- Упражнения для комплексного развития качеств.

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

- **Упражнения для развития силы**. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре лежа, приседания на одной и двух ногах. Упражнения на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью и без помощи ног.

- **Упражнения для развития быстроты.**Повторный бег по дистанции от 30 до 100 метров со старта и с ходу с максимальной скоростью; Выполнение ОРУ в максимальном темпе, прыжки в длину и высоту с места.

- **Упражнения для развития гибкости**. ОРУ с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения рук до предела, мост). Упражнения на гимнастической стенке и скамейке.

- **Упражнение для развития ловкости**. Разнонаправленные движения рук и ног. Перекаты, кувырки.

- **Упражнение для развития скоростно-силовых качеств**. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, перелезанием.

- **Упражнения для развития общей выносливости**. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 метров.

- Упражнения других видов спорта.

Спортивные игры – футбол, баскетбол, ручной мяч. Элементы гимнастики, акробатики.

- Подвижные игры и эстафеты.

2.3. Специальная физическая подготовка (СФП)

Специальная физическая подготовка является специализированным развитием общей физической подготовленности. Задачи ее более узки и более специфичны:

1.Совершенствование физических качеств (скоростно-силовых, силовых, координационных и выносливости), наиболее необходимых и характерных для бокса.

2. Преимущественное развитие тех двигательных навыков, которые наиболее необходимы для успешного технико-тактического совершенствования в боксе.

3.Избирательное развитие отдельных мышц и групп мышц, несущих основную нагрузку при выполнении соревновательных нагрузок.

Основными средствами СФП являются:

- Упражнения с отягощениями,
- Упражнения для боксеров со специальными снарядами,
- Бой с тенью.

Упражнения с отягощениями используются во всех периодах подготовки боксеров в зависимости от задач периода и каждого занятия в отдельности. Следует выделить специально-подготовительные, способствующие развитию силовой и скоростной выносливости у боксеров упражнения с небольшими гантелями (0,5—2 кг). С гантелями проводят бой с тенью, отрабатывают действия, связанные с защитами.

Упражнения для боксеров со специальными снарядами. Неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса являются упражнения со специальными боксерскими снарядами, развивающие необходимые физические качества и совершенствующие технические навыки.

Упражнения со скакалкой.Длительные подскоки и прыжки через скакалку укрепляют мышцы ног, развивают координацию, легкость движений. В каждой тренировке, в особенности специализированной, упражнения со скакалкой уделяется 5-15 мин.

Упражнения с мешком вырабатывают навык правильно держать кулак при ударе, рационально использовать мышечные усилия в ударах на разных дистанциях, рассчитывать силу удара, особенно если наносятся быстро несколько ударов. Мешок служит хорошим снарядом также для развития силовой и скоростной выносливости. Стремление нанести как можно больше сильных ударов в определенный промежуток времени способствует развитию специальной выносливости. Для занятий используются мешки различной формы. Продолговатый небольшого диаметра мешок удобен для нанесения ударов прямых и сбоку, более короткие мешки — прямых и снизу. В большинстве залов имеется универсальный мешок. Мешки подвижные, на них боксер совершенствует навыки в нанесении ударов при поступательном

движении вперед и назад, развивает чувство дистанции. Обычно начинают с одиночных ударов, потом—два последовательных в разном сочетании и, наконец, серии с отдельными акцентированными ударами. На мешке, который движется по кругу, совершенствуются удары при движении боксера вперед и по кругу. Удары по мешку наносятся прямые, боковые и снизу, длительные и короткие (как при боковом положении боксера, так и при фронтальном).

Упражнения с грушей. По характеру применяемых упражнений насыпные груши имеют много общего с мешками. Груши с песком и опилками—тяжелые и жесткие; наполненные горохом — легче и мягче, подвижные, с большей амплитудой движений, по ним можно наносить более сильные одиночные, двойные и серии ударов, развивают чувство дистанции. Удары по грушам боксер наносит со всех боевых положений.

2.4.Основы технико-тактической подготовки

1. Изучение и совершенствование боевой стойки и передвижений, изучение прямых ударов левой и правой в голову и защиты от них.
2. Изучение и совершенствование прямых ударов в туловище (одиночных, двойных и серии) и защита от них,
3. Применение изученного материала в условных и вольных боях.

При освоении учебного материала основное внимание уделяется качеству, стабильности и правильности боевой стойки, а также правильности нанесения прямых ударов в голову, причем удары должны выполняться как на месте, так и в движении одиночными и слитными шагами в различных направлениях.

Изучение тактики на этом ограничивается маскировкой начала удара, нанесением обманных ударов в голову, а также неожиданными чередованиями атак, уходов и контратак.

Изучая тактику ведения боя прямыми ударами в голову и в туловище, следует особое внимание обратить на то обстоятельство, что обманные удары в голову дают возможность наносить неожиданные удары в туловище и наоборот. Кроме того, необходимо научить боксеров пользоваться такими тактическими приемами, как смена цели при нанесении серии ударов (серия начинается ударами в голову и заканчивается ударов в туловище и наоборот), рекомендуется принять такой тактический прием, как чередование последнего удара, т.е. боксер, атакуя или контратакуя, сериями ударов должен заканчивать серию каждый раз другим ударом.

2.5. Подвижные, спортивные игры

Подвижные игры:

- на стимулирование двигательной активности обучающихся;
- на разностороннее развитие и совершенствование основных движений детей.

Игры:«Кто подходил»,"Космонавты","Караси и щука",« Белые медведи», «Два мороза»,"Совушка", "Волки во рву", "Мяч на полу"," Передача мячей в колоннах","Гуси-лебеди", "Команда быстроногих" ,"Эстафета зверей"," Вызов номеров","Лиса и куры", "Кто дальше бросит?" ,"Метко в цель", "Шишки, жёлуди, орехи","Альпинисты", "Прыжки по полоскам" ,"Кто обгонит?", "Попади в мяч",«Салки сведением мяча», «Чай-чай выручай», «День и ночь».

Эстафеты с отягощением(медицинболы, гантели),легкоатлетические эстафеты с заданием.

Спортивные игры: Мини-баскетбол, футбол, регби,волейбол.

2.6.Участие в соревнованиях

Участие в соревнованиях - необходимое условие проверки и совершенствования моральных, волевых качеств, уровня физической и технической подготовленности обучающихся.

Участие обучающихся в соревнованиях: групповых, районных, городских, областных.

По окончанию соревнований тренер- преподаватель учит находить ошибки в технике соперника. Выявляет положительные и отрицательные стороны поединка, причины недостатков.

Обучающиеся приобретают на учебных занятиях, соревнованиях начальные навыки работы в качестве помощника педагога и судьи.

2.7. Итоговая аттестация

1. Итоговая аттестация представляет собой форму оценки степени и уровня освоения обучающимися образовательной программы.
2. Итоговая аттестация проводится на основе принципов объективности и независимости оценки качества подготовки обучающихся.
3. Итоговая аттестация завершает освоение дополнительной общеразвивающей программы, является обязательной и проводится в форме тестирования(принятие контрольных нормативов) по общей физической подготовке.

4. К итоговой аттестации допускается обучающиеся,в полном объеме выполнившие учебный план по соответствующей дополнительной общеразвивающей программе по боксу.

Программа тестирования:

- Челночный бег 3х10м., сек. Тест проводится на ровной дорожке, отмеряют 10 метровый участок, начало и конец, которого отмечают линей старта. За чертой два полукруга радиусом 50 см с центром на черте. На дальний круг за финишной чертой кладут кубик. Спортсмен становится за ближней чертой на стартовую линию и по команде «марш» начинает бежать в сторону финишной черты, берет кубик и возвращается к линии старта. Затем кладет кубик в полукруг на стартовой линии и снова бежит к дальней - финишной черте, пробегая ее.
- Прыжок в длину с места, см- выполняется толчком двух ног от линии. Измерения дальности прыжка осуществляется рулеткой. Дается три попытки.
- Подтягивание на высокой перекладине(мальчики-юноши),низкой перекладине(девочки-девушки) кол-во раз – выполняется из положения вис хватом, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибание рук подборок выше перекладины.
- Бег 30м.(сек). Тест проводится на ровной дорожке. Бег выполняется с высокого старта. Учитывается время преодоления дистанции.
- Поднимание туловища из положения лежа. Упражнение выполняется за 30 секунд. Ноги зафиксированы в голеностопном суставе, руки в замке за головой, грудью касаться калений. Фиксируется количество раз.

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП

ЮНОШИ	8 лет	9-10 лет	11-12 лет	13-15 лет	16-17 лет	18 лет

	Контрольные / оценка нормативы	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
О Ф П	Челночный бег 3х10м(сек)	10,1	10,4	10,7	9,8	10,1	10,4	9,5	9,8	10,1	9,1	9,4	9,8	8,7	9,0	9,4	8,2	8,5	8,8
	Прыжок в длину с места(см)	120	115	110	140	130	120	160	150	140	185	175	165	210	200	185	215	210	200
	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	3	2	1	4	3	1	4	3	2	6	4	3	10	8	6	12	10	8
	Бег 30 м (сек)	6,0	6,6	7,1	5,7	6,0	6,6	5,4	6,0	6,6	5,1	5,8	6,5	4,3	5,1	5,8	3,8	4,3	5,1
	Поднимание туловища из положения лежа (30сек)	15	12	9	18	15	12	19	17	13	19	17	15	21	19	17	24	22	20
ДЕВУШКИ		**8 лет**			**9-10 лет**			**11-12 лет**			**13-15 лет**			**16-17 лет**			**18 лет**		
	Контрольные / оценка нормативы	**5**	**4**	**3**	**5**	**4**	**3**	**5**	**4**	**3**	**5**	**4**	**3**	**5**	**4**	**3**	**5**	**4**	**3**
О Ф П	Челночный бег 3х10м(сек)	10,7	10,9	11,1	10,4	10,6	10,9	10,1	10,4	10,6	9,8	10,1	10,4	9,5	9,8	10,1	9,2	9,5	9,8
	Прыжок в длину с места(см)	115	110	105	130	125	120	145	140	135	155	150	145	170	160	150	175	165	155
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	5	4	3	9	7	5	11	9	7	12	10	8	13	11	9	14	12	10
	Бег 30 м (сек)	6,3	7,0	7,4	6,0	6,3	7,2	5,8	6,3	7,2	5,5	6,2	6,8	5,2	6,0	6,6	4,3	5,1	5,8
	Поднимание туловища из положения лежа (30сек	15	12	9	16	13	10	17	14	11	18	15	12	20	16	13	22	20	18

3.МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1. Организация тренировочного процесса

Тренировочные занятия проводятся в течении всего календарного года, включая каникулярное время.

Основными формами тренировочного процесса являются практические и теоретические групповые занятия, участие в контрольных соревнованиях, культурно-массовые мероприятия.

На каждом занятии решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных. Оздоровительные и воспитательные задачи проходят через весь процесс физического образования и решаются на каждом занятии.

Каждое занятие является звеном системы тренировочного процесса, увязанных в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на освоение учебного материала конкретной темы.

Важнейшим требованием тренировочного занятия является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом их состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Расписание занятий в группах составляется тренером-преподавателем, с учетом того, что они являются дополнительной нагрузкой к обязательной учебной работе детей и подростков в общеобразовательном учреждении.

2. Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка направлена на разностороннее развитие физических способностей. Она повышает уровень функциональных возможностей организма путем воспитания общей работоспособности, стимулирует развитие выносливости, скоростно- силовых качеств, координационных способностей и др.

Общая физическая подготовка комплексно развивает физические способности в сочетании с вариативными двигательными навыками и действиями.

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

3. Педагогический контроль эффективности учебно-тренировочного процесса

Для оценки эффективности тренировочного процесса, качества освоения программного материала и уровня физической подготовленности используют метод педагогического наблюдения.

Важнейшие требования к педагогическому наблюдению:

- планомерность;
- целенаправленность;
- систематичность.

Количественные показатели освоения программы оценивается по журналу учета посещения тренировочных занятий. Качественные показатели определяются по результатам прохождения итоговой аттестации.

4. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Главной задачей в занятии с юными спортсменами является воспитание моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственная спортивная деятельность. Формирование чувства ответственности перед товарищами, обществом и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием волевых качеств.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, хорошее поведение в школе и дома - на все это обращать внимание тренер. Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет тренера-преподавателя. Тренер, работающий с юными спортсменами, должен быть особенно принципиальным и честным, требовательными и добрым, любить свою работу, всегда доводить начатое дело до конца.

Воспитательнаяработа, в процессе тренировочной деятельности, должна быть направлена на развитие и совершенствование значимых свойств личности. Она включает мероприятия, которые обеспечивают решение задач по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни, воспитания гражданственности и патриотизма.

Психологическая подготовка на данном этапе выступает как воспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением юных спортсменов во время учебно-тренировочных занятий и соревнований. На спортивно-оздоровительныхгруппах важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, дисциплины, самооценки. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных занятий. На конкретных примерах нужно убеждать юных спортсменов, что успех в современном спорте во многом зависит от трудолюбия. Психологическая подготовка в спортивно-оздоровительных группах направлена на преодоление чувства страха перед соперником, на воспитание умения проявлять волю, терпеть усталость и превозмогать боль.

Тренер-преподаватель должен успешно сочетать задачи физического и общего воспитания.

5. ОЖИДАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

В результате обучения по программе, учащиеся должны

Знать:

1. Основные понятия, термины бокса,
2. Роль физической культуры и спорта в здоровом образе жизни,
3. Историю развития бокса,
4. Правила соревнований в избранном виде спорта,
5. Знать значение жестов рефери в ринге.

Уметь:

1. Применять правила безопасности на занятиях,
2. Владеть основами гигиены,
3. Соблюдать режим дня,
4. Владеть техникой выполнения ударов, защиты, предусмотренные программой.

В результате освоения программы ожидается повышение уровня общей физической подготовленности.

6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Занятия боксом проводятся в спортивном зале.

Для успешной реализации и данной программы необходимо следующее оборудование:

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

7. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО БОКСУ

1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям по боксу допускаются дети прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
1.2. При проведении занятий соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
1.3. На боксёрском ринге не должно быть посторонних предметов, поверхность ринга должна быть сухой, ринг не должен иметь повреждений.
1.4. На ринге не должны находиться посторонние лица, и спортсмены занимающиеся другими видами спорта.
1.5. При проведении занятий по боксу возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:
- травмы при падении на скользком полу;
- травмы в связи с неиспользованием средств защиты;
- травмы при выполнении упражнений без разминки.
1.6. При проведении занятий по боксу должна быть медицинская аптечка, с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом руководству школы. При неисправности спортивного инвентаря, оборудования, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.
1.7. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.
1.8. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции по охране труда, привлекаются к внеплановому инструктажу по охране труда.

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Надеть спортивную форму соответствующую действующим требованиям.
2.2. Проверить готовность учебного места к занятиям.
2.3. Провести разминку.
2.4. Надеть необходимые средства защиты.
2.5. Провести инструктаж по мерам безопасности.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. При выполнении заданий находиться только на указанном месте.

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

4.Требования безопасности по окончании занятий

4.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
4.2. Снять спортивную форму. Принять душ или тщательно вымыть лицо руки с мылом.

ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва по боксу, Москва, 2007 г.,
2. Поурочная программа «Бокс» для ДЮСШ и СДЮСШОР (для групп НП 1-й и 2-й годы обучения), Москва 1984 г.;
3. Бокс. Учебник для институтов физической культуры. Под ред. И.П.Дегтярева. М., ФиС, 1979
4. Камалетдинов Р. Идущим дорогой через ринг. М., 2000
5. Степанов А.И. Обучение боксера-новичка. М., Фис, 1959
6. Филимонов В.И. Бокс – педагогические основы обучения и совершенствования. М., 2001
7. Ширяев А. Бокс – учителю и ученику. С-Пб, 2002
8. Бауэр В.Г. Организация педагогического контроля деятельности спортивных школ.- М., 2003.
9. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать. Профессия тренера. - М., 2003.
10. В.Г. Никитушкин Многолетняя подготовка юных спортсменов — М.:Физическая культура, 2010.
11. Ю.В. Менхен Физическое воспитание: теория, методика, практика — М.:СпортАкадемПресс, ФиС,2006.

Перечень используемых интернет-реурсов:

1. boxmir.com/index.php/shkola-boksa/praktika/46-video-trenirovki
2. video-uroki-online.com/sport/boks/