

Можно, конечно, возразить: зачем же все-таки друг друга колотить? Но...не нужно быть сентиментальными – в жизни нам придется еще подражаться... нам нужно вынести из приемов бокса... стойкость, бесстрашие.

А. В. Луначарский.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Каждый ребёнок - неповторимая личность, он уникален с момента своего рождения, его физические способности генетически заложены. Причём, какими бы феноменальными не были задатки, сами по себе, вне обучения, вне деятельности они развиваться не могут. Во все времена и в любом обществе воспитанию подрастающего поколения уделялось особое внимание и забота, так как от этого зависит будущее общества, его процветание.

Проблема воспитания, развития способностей и интересов, сохранения и укрепления здоровья детей и подростков всегда находилась в центре внимания всех социальных институтов нашего государства. В условиях гуманизации образования и реформирования нашего общества, эта проблема все более обострилась.

Чтобы дети были здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически, необходимо детей с самого раннего возраста учить ценить, беречь и укреплять свое здоровье, вести здоровый образ жизни. Для того, чтобы значительно повысить работоспособность (физическую и умственную), создать надежные предпосылки к укреплению здоровья, необходимо заниматься не менее шести часов в неделю. Введение в общеобразовательных учреждениях третьего обязательного часа физкультуры не решает данную проблему в полной мере. Поэтому особое значение придается физкультурно-спортивной работе в системе учреждений дополнительного образования детей.

Детское объединение «Спортивные единоборства» - команда детей и подростков, которые занимаются боксом.

Сущность физкультурно-спортивной деятельности в детском объединении «Спортивные единоборства» определяется ее функциональным назначением – это процесс формирования разносторонне развитой личности посредством приобщения обучающихся к занятиям спортом вообще, и боксом в частности.

Актуальность программы «Спортивные единоборства. Бокс» состоит в том, что насыщенный двигательный режим в детском объединении физкультурно-спортивной направленности позволяет добиться благоприятных изменений в состоянии здоровья и адаптации организма детей к физическим нагрузкам, сформировать стойкий интерес к занятиям спортом, потребность и умение самостоятельно осуществлять оздоровительную деятельность.

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ: создание условий для гармоничного развития обучающихся средствами физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности и, в частности, бокса.

ЗАДАЧИ:

- способствовать овладению обучающимися технико-тактическими навыками бокса;
- воспитывать у обучающихся морально-этические и волевые качества;
- содействовать физическому развитию и укреплению здоровья обучающихся.

Программа дополнительного образования «Спортивные единоборства. Бокс» имеет физкультурно-спортивную направленность и выполняет следующие функции:

образовательная функция осуществляется в форме самообразования, расширения знаний, полученных на уроках физкультуры, валеологии, анатомии в школе;

воспитательная функция осуществляется в сфере досуга, когда дети и подростки более раскрепощены и чувствуют себя более свободно и уверенно в коллективе единомышленников;

физкультурно - оздоровительная функция формирует стойкий интерес к совершенствованию физических качеств и здоровому образу жизни;

спортивная функция осуществляется через выполнение нормативов единой всероссийской спортивной классификации, подготовку и участие обучающихся в соревнованиях различного уровня;

социально-адаптационная функция формирует межличностные отношения, профессиональные навыки.

Бокс - благородный и мужественный вид спорта, способствующий универсальному развитию двигательных возможностей, силы, ловкости, выносливости, гибкости. Боксер на ринге должен уметь находить правильные решения множества тактических задач. Для этого требуется внимание, память, мышление и развитые интеллектуальные способности, воспринимающие, оценивающие и перерабатывающие информацию поединка.

За время своего существования бокс (кулачные бои) из узкоприкладного упражнения системы подготовки воинов превратился в самостоятельное средство всестороннего развития и воспитания человека. Поэтому бокс пользуется широкой популярностью у разных народов, и число его поклонников растет.

Отличительной особенностью программы дополнительного образования «Спортивные единоборства. Бокс» является объединение эффективной системы тренировок, разработанной мастером спорта по боксу, тренером с более чем 20-летним стажем Валерием Щитовым и системы подготовки «мирного воина» мастера владения кулачным боем Андрея Алимова, который значительное внимание уделяет не только совершенствованию боксерских техник, изучению психологических моделей поведения, но и сложившимся из многолетнего опыта традициям, которые формируют систему профессионального роста спортсмена, включающую:

- подготовительную базу - общую и специальную разминку, общую и специальную физическую подготовку, основы дыхания и психологии;

- начальные элементы мастерства, выстроенные циклически в сторону увеличения сложности;
- правильно распланированные тренировочные и соревновательные циклы;
- методики восстановления и реабилитации.

Такая система подготовки юных боксеров позволяет каждому спортсмену получать удовольствие от роста своего мастерства.

Программа включает теоретический и практический материал по общей и специальной физической подготовке, технике и тактике бокса, психологической подготовке, восстановительные и здоровьесберегающие мероприятия.

Занятия по общей физической подготовке (ОФП) направлены на укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие обучающихся, развитие гибкости, ловкости, двигательного-координационных способностей. Для этого применяются общеразвивающие упражнения, подвижные и спортивные игры, беговые и прыжковые упражнения. На втором и третьем годах обучения используются занятия другими видами спорта – легкой атлетикой (бег, прыжки), спортивной гимнастикой, футболом. Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий успешной специализации.

Для развития специальных физических качеств (быстроты, выносливости, скоростных и скоростно-силовых качеств) применяется широкий комплекс упражнений специальной физической подготовки (СФП), направленных на подготовку наиболее важных в боксе мышц туловища, ног, рук.

Техническая и тактическая подготовка направлены на освоение широкого набора технических приемов и тактических вариантов применения отдельных ударов и их комбинаций при ведении боя. При этом основными педагогическими принципами работы являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному.

Успешное выступление в напряженном турнире, где приходится встречаться с разнообразными, порой опасными противниками, требует от боксера наряду с большим технико-тактическим совершенством и физической работоспособностью также и высокого уровня психологической подготовленности.

Психологическая подготовленность боксера определяется во-первых, степенью развития специализированных восприятий: чувства дистанции и времени удара, ориентировки на ринге, быстроты реакции, умения предугадывать действия соперника, тактического мышления, внимания и, во-вторых, психологическим состоянием спортсмена. При оптимальной психологической подготовленности у спортсмена наблюдается наивысший уровень развития перечисленных качеств и состояния так называемой психологической готовности. Его характеризуют уверенность в себе, стремление бороться до конца и победить, способность мобилизовать все силы для достижения поставленной в бою цели, значительная психическая устойчивость.

Мероприятия по обучению навыкам произвольной релаксации и мобилизации сочетаются с теоретическими занятиями, когда спортсменам поясняют психофизиологический смысл формируемых состояний, механизмы возникновения тех или иных ощущений, анализируют ошибки и рассматривают варианты их устранения с помощью средств саморегуляции.

Восстановление и повышение спортивных результатов возможны только при рациональном построении тренировки и соответствии ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена. Поэтому основными являются психолого-педагогические средства восстановления (оптимальное соотношение нагрузки и отдыха как в отдельном занятии, так и на отдельных этапах подготовки, оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых). Важны также гигиенические (режим дня, уход за телом, одеждой, обувью, калорийность пищи, питьевой

режим, закаливание) и медико-биологические средства (витаминация, физиотерапия, гидротерапия, массаж, русская парная баня и сауна).

Значительное место в образовательном процессе уделяется развитию и совершенствованию не только физических, но и морально-этических качеств юных боксеров. Этому способствуют воспитательные мероприятия: участие в беседах, встречах с бывшими воспитанниками объединения, со знаменитыми людьми спорта и труда. Важным фактором воспитательного воздействия является личный пример педагога: его дисциплинированность, трудолюбие, идеальное соблюдение спортивного режима, объективность, справедливость в принятии решений.

Программа ориентирована на детей 12 -17 лет. Необходимым условием зачисления в детское объединение «Спортивные единоборства» является заключение врача физкультурного диспансера о допуске на занятия боксом.

Численность обучающихся в группе 12 человек.

Срок реализации программы: три года обучения.

Объем программы - 216 часов в год. Занятия проводятся три раза в неделю по 2 часа.

Основными формами организации образовательного процесса являются: теоретические и практические занятия, спарринги, соревнования, судейская практика, тренировочные занятия, профилактические, оздоровительные и воспитательные мероприятия.

Теоретические занятия проводятся в форме кратких популярных бесед, демонстрации наглядных пособий, видеопросмотров соревнований – боев.

Занятия по вопросам гигиены, врачебного контроля, применению восстановительных средств и психологической подготовки проводятся с привлечением специалистов (врача, педагога - психолога)

На протяжении всего курса обучения система практической спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. Спортивная тренировка детей проводится с учётом особенностей возрастного и полового развития детей.

Обучающихся первого года обучения интересует сиюминутное удовлетворение потребностей, поэтому на занятиях с детьми этого возраста особенно важна эмоциональность. Подвижные игры должны быть с обязательным подведением результатов, эстафеты – с четким определением победителей. В этом возрасте дети наиболее способны к выполнению темповых упражнений, поэтому программой предусмотрено развитие быстроты и ловкости движений, координационных способностей, гибкости – подвижности в суставах. Занятия проводятся в игровой форме с положительным эмоциональным фоном и поддержанием интереса к тренировке на всем ее протяжении. Для обучающихся первого года обучения обязательны домашние задания с конкретными задачами: какое упражнение, как выполнять и сколько раз.

Обучающихся второго года интересует достижение конкретного определенного результата занятий (улучшение телосложения, увеличение силы мышц и т.д.). В этом возрасте наступает период полового созревания, значительно изменяются весовые показатели, сужаются кровеносные сосуды, при выполнении упражнений наступает быстрое утомление, тяжело выполняются сложные по координации движения, часты нервные срывы. При работе со спортсменами в этом возрасте обязателен индивидуальный подход к планированию физических нагрузок. Наиболее тяжело переносятся учащимися этого возраста упражнения, направленные на развитие быстроты. Однако, объем упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых и силовых качеств, скоростной выносливости, необходимо увеличивать. С целью предупреждения перенапряжения в процесс тренировки необходимо включать восстановительные упражнения.

Занятия третьего года обучения направлены на воспитание волевых, смелых, инициативных, дисциплинированных молодых спортсменов и подготовку грамотных инструкторов и судей по боксу. Повышается уровень развития физических качеств и координационных способностей: скорости, выносливости, быстроты передвижений, силы ударов. Совершенствуются

техничко-тактические приемы. Обучающиеся пробуют себя в роли помощника тренера, рефери, бокового судьи при проведении соревнований.

На протяжении всего периода обучения одним из важных моментов организации занятий является четкое знание и соблюдение техники безопасности.

Методы и приемы, используемые на занятиях: словесные (рассказ, описание, объяснение, беседа); наглядные (демонстрация, зеркальное отражение, фотографии, видеофильмы); практические (индивидуальная самостоятельная работа), соревновательные, метод круговой тренировки.

Преобладают наглядные и практические методы, которые предусматривают самостоятельную деятельность детей. В процессе работы дети учатся самостоятельно оценивать достоинства и находить недостатки, анализировать технику и качество выполнения упражнений.

Техническое оснащение и оборудование: боксерские мешки (большие, маленькие), боксерские лапы, скакалки, перчатки, штанга, гантели, теннисные мячи, гимнастические маты, зеркало, видеомангнитофон с телевизором, магнитофон.

Отслеживание результатов реализации программы заключается в проверке и оценке знаний, умений, навыков обучающихся на этапах:

- предварительном (каковы исходные знания, умения и навыки детей, пришедших в объединение);
- текущем (контрольные нормативы по ОФП, СФП);
- итоговом (практические навыки участия в соревнованиях, показательные выступления, уровень технико-тактической подготовки).

Формы и методы, используемые для контроля: наблюдение, диагностика, контрольные нормативы технической и тактической подготовки, соревнования.

Ожидаемые результаты реализации программы.

В конце первого года обучающиеся знают:

- историю бокса;

- правила техники безопасности на занятиях в спортивном зале и спортивной площадке;

- анатомическое строение человека;
- значение занятий боксом для здоровья детей;
- комплексы упражнений по ОФП, СФП;
- основы техники и тактики бокса;
- правила пользования спортивным оборудованием, инвентарём;
- правила соревнований по боксу.

умеют:

- выполнять комплексы упражнений по ОФП, СФП;
- применять тактические варианты в поединках;
- выполнять технические приемы бокса;
- пользоваться спортивным инвентарем;
- соблюдать санитарно – гигиенические требования;
- принимают участие в соревнованиях по технической и тактической

подготовке.

В конце второго года обучающиеся знают:

- историю развития бокса;
- значение занятий боксом для физического развития и здоровья;
- способы развития основных физических качеств боксера;
- терминологию бокса;
- психологические модели поведения;
- теоретические основы тактики ведения боя;
- факторы восстановления работоспособности спортсменов;
- правила судейства на турнирах по боксу.

умеют:

- оценивать свое самочувствие, уровень физической подготовленности;
- выполнять имитационные упражнения;
- выполнять упражнения с использованием простейших тренажеров;

- выполнять технические приемы защиты и нападения;
- применять тактику ведения боя на средней и дальней дистанции;
- правильно сочетать нагрузки и отдых в тренировочном процессе.
- рационально сочетать тренировочные средства;
- принимают участие в городских соревнованиях по боксу.

В конце третьего года обучающиеся знают:

- роль разных видов спорта в повышении функциональных возможностей организма;
- комплексы упражнения для развития отдельных групп мышц;
- теоретические основы тактики ведения ближнего боя;
- основы методики построения тренировочного занятия;
- средства восстановления работоспособности спортсмена;
- способы развития специальной выносливости, быстроты.

умеют:

- принимать самостоятельные решения в условиях дефицита времени;
- выполнять технические комбинации ударов;
- выполнять технические приемы вхождения в ближний бой;
- применять тактику ведения боя на ближней дистанции;
- проводить взвешивание, жеребьевку, составлять график боев;
- выступать в качестве инструкторов, рефери, боковых

судей в соревнованиях;

- принимают участие в городских и областных соревнованиях по боксу.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее количество о часов	В том числе	
			Теория	Практика
1	Вводное занятие «Азбука бокса»	2	1	1
2	Бокс и физическое развитие.	18	4	14
3	Общая физическая подготовка.	50	6	44
4	Специальная физическая подготовка	46	4	42
5	Основы техники бокса.	48	6	42
6	Основы тактической подготовки	26	4	22
7	Психологическая подготовка	8	4	4
8	Участие в соревнованиях	16	2	14
9	Итоговое занятие	2		2
ИТОГО:		216	27	189

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1. Вводное занятие «Азбука бокса» (2 часа).

Теория. История появления и развития бокса. Правила техники безопасности, правила поведения в спортивном зале. Инвентарь, спортивная одежда боксера. Физическое здоровье спортсмена.

Практика. Основы боксерских техник. Оценка обучающимися своего самочувствия, уровня физической подготовленности. Просмотр видеозаписей турниров по боксу.

2. Бокс и физическое развитие (18 часов).

Теория. Значение занятий физкультурой и спортом для развития и здоровья человека. История развития бокса за рубежом и в нашей стране, успехи российских спортсменов в соревнованиях. Значение занятий боксом для развития детей. Анатомия человека. Гигиена, режим дня, закаливание, врачебный контроль, самоконтроль. Организация занятий физическими упражнениями. Самостоятельные занятия дома и их значения. Краткие сведения о технике бокса.

Практика. Разминка. Комплекс упражнений на растяжку, наклоны, вращения, махи. Упражнения для самостоятельных занятий дома. Упражнения по освоению элементов техники бокса. Просмотр видеозаписей соревнований по боксу. Подвижные игры.

3. Общая физическая подготовка (50 часов).

Теория. Общая характеристика основных физических качеств человека (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость двигательных координационные способности).

Роль ОФП в укреплении здоровья и всестороннего физического развития обучающегося. Основные элементы общей физической подготовки.

Практика. Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног: вращение в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног.

Повороты, наклоны, вращения туловища в различных направлениях. Из положения виса на гимнастической стенке (или перекладине) подъем согнутых и прямых в коленях ног до прямого угла ног по отношению к туловищу. Подъем ног за голову с касанием носками пола за головой из положения лежа на спине.

Медленный бег на время. Бег на короткие дистанции на время – 20 м., 30 м., челночный бег 5х15 м.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Поднимание штанги.

Прыжки с места толчком обеих ног. Прыжки через гимнастическую скамейку. Прыжки боком вправо-влево. Прыжки “кенгуру” с подтягиванием колен к груди. Прыжки на одной и двух ногах. Прыжки через скакалку. Прыжки в приседе вперед, назад, влево, вправо.

Ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне ступни.

Подвижные игры.

4. Специальная физическая подготовка (46 часов).

Теория. Специальные физические качества (быстрота, выносливость, скоростные и скоростно-силовые качества). Наиболее важные в боксе мышцы туловища, рук, ног. Особенности воспитания силовых, скоростных и координационных способностей.

Практика. Бег на короткие дистанции от 15 до 30 метров.

Прыжки толчком одной и двумя ногами в различных направлениях. Многоскоки. Прыжки в приседе вперед-назад, влево-вправо. Прыжки со скакалкой с разными способами. Перекрест с одной ноги на другую, на двух ногах в беге на месте. Выполнение прыжков (две минуты, с интервалом отдыха одна минута.)

Приставные шаги и выпады. Бег скрестным шагом в различных направлениях. Прыжки через гимнастическую скамейку. Прыжки боком через гимнастическую скамейку.

Имитация передвижений в бою вправо-влево, вперед-назад.

Приседания. Выпрыгивание из приседа. Выпрыгивания с подтягиванием ног к груди. Выбрасывание штанги вперед с выпрыгиванием.

Кувьрки.

Повороты, вращения, наклоны туловища в различных направлениях. Поднимание ног за голову из положения, лежа на спине. Поднимание туловища с доставанием грудью колен из положения лежа на спине.

Упражнения с набивными мячами разного веса. Метание двумя, одной рукой в различных направлениях. Метание теннисного мяча на дальность, точность, скорость.

5. Основы техники бокса (48 часов).

Теория. Понятие о технике бокса. Боксерский инвентарь. Основное положение боксера – стойка. Учебная стойка. Боевая стойка. Стабильность и правильность боевой стойки. Разнообразные повороты, наклоны туловища, передвижения. Основы движения ног. Техника нападения. Техника защиты: подставки, отбив.

Практика. Прямые удары левой и правой в голову, и защита от них. Прямые удары с продвижением вперед на приставном шаге, с шагом под одноименную ногу и разноименную ногу. Прямые удары с шагами назад и в сторону.

Двойной прямой удар левой, правой в голову. Совершенствование прямых (двойных) ударов в голову и защиты от них.

Прямые удары в туловище (одиночные, двойные и серии) и защита от них.

Удары на время. Интервал работы две минуты, минута отдыха. Удары на скорость. Серия ударов на скорость, взрывная выносливость (интервал работы две минуты, минута отдыха). Удары на технику. Точность, сила ударов на мешке (интервал работы три минуты, одна минута отдыха).

Упражнения в ударах по снарядам.

Уклоны. Встречные удары. Овладение простейшими приемами в работе с тренером на лапах. Работа перед зеркалом.

Совершенствование боевой стойки и передвижений. Совершенствование техники на снарядах (боксерских мешках, грушах). Применение изученного материала в условных и вольных боях.

6. Основы тактической подготовки (26 часов).

Теория. Умение чувствовать и видеть удары противника. Манеры ведения боя. Маскировка ударов. Понятие тактики ведения боя.

Практика. Упражнения для разучивания тактических вариантов применения двойных и тройных прямых ударов в голову и защита от них. Упражнения для разучивания тактических вариантов применения серий (из двойных и тройных) прямых ударов в туловище. Упражнения для разучивания тактических вариантов применения серий прямых ударов в голову и туловище.

Упражнения для разучивания тактических вариантов применения уклонов и встречных ударов. Нанесение обманных ударов в голову. Неожиданные чередования ударов, уходы, контратаки.

Тактика ведения боя прямыми ударами в голову и туловище. Тактические приемы: смена цели при нанесении серии ударов. Чередование последнего удара в серии.

7. Психологическая подготовка (8 часов).

Теория. Самоконтроль нервно-эмоционального напряжения, работоспособности и состояния нервно мышечного аппарата. Психофизиологический смысл формируемых состояний, механизмы возникновения тех или иных ощущений.

Практика. Обучение спортсменов навыкам произвольной релаксации и мобилизации, анализ ошибок, варианты их устранения с помощью средств саморегуляции. Тренировочные и соревновательные бои с установками тренера на предъявление к обучающемуся повышенных требований к проявлению психологических показателей. Просмотр соревнований, тренировок сильнейших боксеров.

8. Участие в соревнованиях (16 часов).

Теория. Правила проведения соревнований. Возрастные группы участников соревнований по боксу. Весовые категории. Спортивная форма. Начало и конец поединка. Продолжительность боя. Оценка приемов и действий в боксе. Запрещенные приемы. Результаты поединков.

Практика. Участие соревнованиях в объединении, городских открытых турнирах. Просмотр соревнований. Анализ своих выступлений.

9. Итоговое занятие (2 часа).

Практика. Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке (Приложение 1)

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее количество о часов	В том числе	
			Теория	Практика
1	Вводное занятие «Искусство бокса»	2	1	1
2	Бокс и здоровье	14	4	10
3	Общая физическая подготовка.	40	2	38
4	Специальная физическая подготовка	48	2	45
5	Техническая подготовка	46	4	42
6	Тактическая подготовка	26	4	22
7	Психологическая подготовка	6	2	4
8	Участие в соревнованиях	24	2	22
9	Восстановительные мероприятия	8	1	7
10	Итоговое занятие	2	-	2
ИТОГО:		216	22	194

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1. Вводное занятие «Искусство бокса» (2 часа).

Теория. История развития бокса. Правила техники безопасности, правила поведения на занятиях боксом. Боксерский инвентарь, спортивная одежда боксера. Физическое здоровье спортсмена. Волевые качества боксера. Психологические модели поведения.

Практика. Оценка обучающимися своего самочувствия, уровня физической подготовленности. Просмотр видеозаписей участия обучающихся в соревнованиях по боксу.

2. Бокс и здоровье (14 часов).

Теория. Любительский и профессиональный бокс в России и мире. Новые успехи российских спортсменов в соревнованиях. Значение занятий боксом для физического развития и здоровья человека. Анатомия человека. Режим дня спортсмена: сон, регулярность питания, значение утренней зарядки. Калорийность пищи, витамины, гигиена одежды, обуви, места занятия, спортивного инвентаря. Закаливание. Врачебный контроль, самоконтроль. Правила оказания первой помощи при травмах. Самостоятельные занятия дома и их значения.

Практика. Разминка. Комплекс упражнений на растяжку, наклоны, вращения, махи. Упражнения для самостоятельных занятий дома. Просмотр видеозаписей соревнований по боксу. Подвижные игры.

Оказание первой помощи при травмах: кровотечениях из носа, ушибах, вывихах.

3. Общая физическая подготовка (40 часов).

Теория. Способы развития основных физических качеств обучающихся. Роль разных видов спорта в повышении функциональных возможностей организма.

Практика. Комплекс упражнений предыдущего года обучения с усложнением. Упражнения со скакалкой.

Отжимание. Упражнения на пресс: поднимание – опускание туловища,

подтягивание, поднятие штанги, нагрузка на ноги

Подвижные игры с мячом и без мяча. Спортивные игры по упрощенным правилам. Легкая атлетика (бег, прыжки).

4. Специальная физическая подготовка (48 часов).

Теория. Способы развития специальных физических качеств и координационных способностей, необходимых спортсмену – боксеру для достижения высоких результатов. Особенности специальной выносливости, быстроты.

Использование имитационных упражнений для совершенствования ударов, защиты, передвижений.

Практика. Повторение упражнений предыдущего года обучения.

Имитация ударов с гантелями. Толкание тяжелого мяча. Упражнения с амортизаторами (маленькая груша), резиной. Упражнения с использованием простейших тренажеров.

5. Техническая подготовка (46 часов).

Теория. Терминология бокса. Технические приемы ведения боя. Приемы защиты: защита с помощью рук (подставки, отбив, накладки), защита передвижением, защита движением туловища (уклон вправо, уклон влево, нырок), защита шагом в сторону (сайкстеп, циркуль). Приемы нападения.

Правильное положение кулака во время удара. Исключение травм при нанесении боковых ударов в голову.

Практика. Боковые удары в голову и защита от них. Боковой удар в голову с шагом, с прыжка, с нырка, с уклоном. Комбинация прямых и боковых ударов в голову.

Применение боковых ударов в голову в условных и вольных боях. Совершенствование одиночных, двойных серий прямых ударов в голову и в туловище. Серии из прямых и боковых ударов в голову и туловище.

Совершенствование технических приемов на снарядах: удары на лапах, удары на мешке.

Отработка приемов защиты и нападения. Формирование чувства дистанции. Технические комбинации в парах. Спарринг.

Условные и тренировочные бои. Ведение боя в атакующей манере – против боксера атакующей манеры. Ведение боя в атакующей манере против боксера, ведущего бой в защитной манере. Ведение боя против боксера, ведущего бой в контратакующей манере. Ведение боя против боксера, ведущего бой на средней и дальней дистанции.

1. Тактическая подготовка (26 часов).

Теория. Теоретические основы тактики ведения боя (на дальней и средней дистанции). Акценты атаки. Реакция. Провокация. Боевая хитрость. Обманные действия (финты).

Практика. Упражнения для разучивания тактических вариантов применения серии (двойных и тройных) прямых и боковых ударов в голову и туловище. Встречные удары после нанесения противником боковых ударов левой и правой рукой в голову.

Передвижения, удары, финты, защита. Атака из трех разных ударов с повтором, «срезание» на ногах углов в ринге, обманные удары, прижатие ударами противника к канатам ринга, встречные удары на отходах.

Тактика ведения боя в атакующей манере против боксера, ведущего бой в атакующей, защитной и контратакующей манере. Тактика ведения боя на средней и дальней дистанции.

Воображаемый бой с противником (бой с тенью)

7. Психологическая подготовка (6 часов).

Теория. Формирование выраженных черт характера и свойств личности, типичных для высококлассных боксеров.

Практика. Формирование установки на соревнования. Просмотр соревнований, тренировок сильнейших боксеров.

8. Участие в соревнованиях (22 часа).

Теория. Правила соревнований и их проведения. Судейство (рефери, боковые судьи).

Практика. Участие в квалификационных соревнованиях. Участие в соревнованиях городского и регионального уровней.

9. Восстановительные мероприятия (8 часов).

Теория. Факторы восстановления работоспособности спортсменов: рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности. Правильное сочетание нагрузки и отдыха в занятии и тренировочном процессе. Соблюдение режима дня.

Практика. Соблюдение режима занятий и отдыха. Дыхательные упражнения. Упражнения на релаксацию. Аутотренинг. Подвижные игры. Спортивные игры. Психомышечная тренировка.

10. Итоговое занятие (2 часа).

Практика. Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке (Приложение 2)

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее количество о часов	В том числе	
			Теория	Практика
1	Вводное занятие «Наука побеждать»	2	1	1
2	Общая физическая подготовка.	38	2	36
3	Специальная физическая подготовка	48	2	46
4	Техническая подготовка	46	6	40
5	Тактическая подготовка	30	4	28
6	Психологическая подготовка	8	2	6
7	Участие в соревнованиях	28	2	26
8	Инструкторско – судейская подготовка	6	2	4
9	Восстановительные мероприятия	8	2	6
10	Итоговое занятие	2		2
ИТОГО:		216	23	193

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1. Вводное занятие «Наука побеждать» (2 часа).

Теория. История развития бокса. Итоги выступлений российских спортсменов на международных соревнованиях. Правила техники безопасности, правила поведения на занятиях боксом. Роль гигиены, режима дня, врачебного контроля и самоконтроля для роста спортивных результатов. Волевые качества боксера. Психологические модели поведения.

Практика. Оценка обучающимися своего самочувствия, уровня физической подготовленности. Просмотр видеозаписей выступлений российских спортсменов на международных соревнованиях, участия обучающихся в соревнованиях по боксу.

2. Общая физическая подготовка (38 часов).

Теория. Способы развития основных физических качеств обучающихся. Роль разных видов спорта в повышении функциональных возможностей организма.

Значение ОФП для создания базовых условий успешной специализации боксеров.

Практика. Комплекс упражнений для развития отдельных групп мышц.

Отжимание. Упражнения на пресс. Подтягивание. Поднимание штанги.

Подвижные игры с мячом и без мяча. Спортивные игры.

Легкая атлетика (бег, прыжки), лыжи, плавание, спортивная гимнастика, акробатика.

3. Специальная физическая подготовка (48 часов).

Теория. Способы развития специальных физических качеств и координационных способностей, необходимых спортсмену – боксеру для достижения высоких результатов. Особенности специальной выносливости, быстроты.

Использование имитационных упражнений для совершенствования ударов, защиты, передвижений.

Практика. Повторение упражнений предыдущего года обучения.

Имитация ударов с гантелями, утяжелителями. Упражнения с амортизаторами (маленькая груша), резиной. Упражнения с использованием простейших тренажеров. Передвижения с набиванием теннисным мячом.

4. Техническая подготовка (46 часов).

Теория. Терминология бокса. Значение технического совершенствования для роста спортивных результатов.

Технические приемы ведения боя. Элементы боя на ближней дистанции. Вхождение в ближний бой.

Практика. Короткие удары снизу в голову. Соединение их с боковыми ударами. Применение коротких ударов на ближней дистанции в условных боях.

Подготовительные движения для ближнего боя: уклон влево или вправо с приседанием для нанесения боковых ударов в голову, приседание и поворот туловища направо для нанесения удара снизу правой рукой в голову или туловище или бокового удара правой в голову, приседание и поворот туловища налево для нанесения удара снизу левой рукой в голову и туловище или бокового удара левой в голову.

Удары снизу и сбоку одиночные, повторные, троечки на месте, ближней дистанции.

Совершенствование техники боя на средней и дальней дистанциях в условных и вольных боях.

Совершенствование технических приемов на снарядах: удары на лапах, удары на мешке.

Технические комбинации в парах. Комбинации ударов прямых, боковых, снизу, с передвижением, с шагами назад и в сторону.

Защита от ударов в голову и корпус – подставка, уклон, отбив. Защита от ударов снизу и сбоку – подставка, нырок, шаг назад.

Контратакующие действия – переход от атаки к защите и наоборот.

Ведение боя против левши, атакующего боксера, контратакующего боксера, темповика, универсала.

5. Тактическая подготовка (30 часов).

Теория. Совершенствование тактики ведения боя на дальней и средней дистанции. Теоретические основы тактики ведения ближнего боя. Наступательная позиция ближнего боя.

Практика. Совершенствование тактических вариантов применения серии (двойных и тройных) прямых и боковых ударов в голову и туловище.

Тактика ведения боя против левши, атакующего боксера, контратакующего боксера, темповика, универсала.

6. Психологическая подготовка (8 часов).

Теория. Средства воздействия на эмоциональную, интеллектуальную, волевою, нравственную сферу.

Практика. Создание ситуаций со сбивающими факторами (физическое утомление, поведение противника, зрителей и т.д.) в тренировочных занятиях. Введение ситуаций выбора ответных действий, принятие самостоятельных решений в условиях дефицита времени.

Просмотр соревнований, тренировок сильнейших боксеров.

7. Участие в соревнованиях (28 часов).

Теория. Правила соревнований и их проведения. Судейство (рефери, боковые судьи).

Практика. Участие в квалификационных соревнованиях. Участие в соревнованиях городского, регионального и всероссийского уровней.

8. Инструкторско-судейская подготовка (6 часов).

Теория. Терминология бокса, её применение на тренировках, соревнованиях. Основы методики построения тренировочного занятия (разминка, основная часть, заключительная часть). Правила соревнований, взвешивание, проведение жеребьевки, составление графика боев.

Практика. Организация и проведение учебно-тренировочных занятий в роли помощника тренера в младших группах. Наблюдение за выполнением

упражнений, выявление ошибок, умение их исправить. Разработка положений о проведении соревнований, умение составления графика боев, проведение жеребьевки. Организация и проведение спортивных соревнований в качестве инструкторов, рефери, судей.

9. Восстановительные мероприятия (8 часов).

Теория. Средства восстановления работоспособности спортсмена: гигиенические (режим дня, уход за телом, одеждой, обувью, калорийность пищи, питьевой режим, закаливание), психолого-педагогические (оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых), медико-биологические (витаминация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна).

Практика. Соблюдение режима занятий и отдыха. Дыхательные упражнения. Упражнения на релаксацию. Аутотренинг. Подвижные игры. Спортивные игры. Психомышечная тренировка.

10. Итоговое занятие (2 часа).

Практика. Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке (Приложение 3)

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГА:

1. Алимов, А. Бокс. Пособие по применению, или Путь мирного воина [Текст] : учебное пособие / А. Алимов. – Ростов-н/Д : Феникс; Краснодар : Неоглорн, 2008. 188 с. : ил.
2. Астахов, С.А. Технология планирования тренировочных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев (на примере бокса) [Текст] : автореф. диссертации / канд.пед.наук. С. А. Астахов. – М., 2003. - 25 с.
3. Булкин, В. А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта [Текст]: учебное пособие / В.А. Булкин. - СПб. : СПбГАФК, 1996. - 47 с.
4. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов [Текст] / Ю.В. Верхошанский. - М. : Физкультура и спорт, 1988. - 331 с.
5. Дергунов, Н.И. Специальная подготовка и комплексный контроль в единоборствах (на примере бокса) [Текст] : учебно-методическое пособие / Н.И. Дергунов, О.В. Ендропов., А.А. Калайджян. – Новосибирск: НГПУ, 2001. – 250 с.
6. Камелитдинов, Р.Р. Его Превосходительство Удар [Текст] : учебное пособие для начинающих тренеров и боксеров – разрядников / Р.Р. Камелитдинов. – М.: А и Б, 1998. – 64 с.
7. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры [Текст] : учебник для институтов физ. культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
8. Щитов, В.К. Бокс [Текст] : эффективная система тренировок / В.К. Щитов. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2004. 472 с.: ил.
9. Юшков, О. П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств [Текст] / О.П. Юшков. - М.: МГИУ, 2001. - 40 с.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ:

1. Бокс [Текст] : ежегодник / сост. Н. А. Худадов. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 170 с.
2. Григорен, Л. Г. И снова гонг! [Текст] / Л.Г. Григорен, С. В. Чумаков. - М. : Физкультура и спорт, 1984. - 112 с.
3. Никифоров, Ю. Б. Эффективность тренировки боксеров [Текст] / Ю.Б. Никифоров. - М.: Физкультура и спорт, 1987. – 163 с.
4. Оспинцев, В. М. Бокс [Текст] / В.М. Оспинцев. - М.: Физкультура и спорт, 1978. – 160 с. : ил.
5. Физическая культура и спорт [Текст] : малая энциклопедия. – М.: Радуга, 1982. – 296 с.

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ
для обучающихся первого года обучения
по общей физической подготовке

№	Наименование упражнений	Норма
1.	Бег 30 м. с высокого старта (сек.)	5, 4
2.	Бег 60 м. (сек.)	9, 8
3.	Подтягивание на перекладине (количество раз)	5
4.	Бег 1000 м. (мин., сек.)	Без времени
5.	Прыжок в длину с места толчок двумя (см.)	170
6.	Пресс. На перекладине из виса ноги до прямого угла (количество раз)	15
7.	Метание теннисного мяча на дальность (м.)	25

по специальной физической подготовке

№	Наименование упражнений	Норма
1.	Нанесение прямых ударов по снаряду за 10 сек. (количество раз)	25
2.	Нанесение боковых ударов по снаряду за 30 сек. (количество раз)	50
3.	Прыжки на скакалке за 1 мин. (количество раз)	130
4.	Удары теннисным мячом в пол за 1 мин. (количество раз) левой, правой, попеременно	100
5.	Броски теннисного мяча в стенку с расстояния 1 м. за 1 мин., левой, правой, попеременно (количество раз)	50
6.	Выбрасывание грифа от штанги вперед за 30 сек. (количество раз). Вес грифа 15-20% от веса учащегося	60

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ
для обучающихся второго года обучения

по общей физической подготовке

№	Наименование упражнений	Норма
1	Бег 30 м. с высокого старта (сек.)	4, 7
2	Бег 60 м. (сек.)	9,7
3	Подтягивание на перекладине (количество раз)	6
4	Бег 1000 м. (мин. сек.)	3,30
5	Прыжок в длину с места толчок двумя (см.)	190
6	Пресс. На перекладине из виса ноги до прямого угла (количество раз)	20
7	Толкание ядра 4 кг. из боксерской стойки (м.) (для боксеров 48 кг., с ростом весовой категории добавлять по 25 см.) а) правой рукой б) левой рукой	8 6,5

по специальной физической подготовке

№	Наименование упражнений	Норма
1.	Нанесение прямых ударов по снаряду за 10 сек. (количество раз)	30
2.	Нанесение боковых ударов по снаряду за 30 сек. (количество раз)	60
3.	Прыжки на скакалке за 1 мин. (количество раз)	150
4.	Удары теннисным мячом в пол за 1 мин. (количество раз): левой, правой, попеременно	130
5.	Броски теннисного мяча в стенку с расстояния 1 м. за 1 мин. левой, правой, попеременно (количество раз)	55
6.	Выбрасывание грифа от штанги вверх за 30 сек. (количество раз). Вес грифа составляет 15-20% от веса учащегося	70

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ для обучающихся третьего года обучения

по общей физической подготовке

№	Наименование упражнений	Норма
1	Бег 30 м. с высокого старта (сек.)	4,5
2	Бег 60 м. (сек.)	9,5
3	Подтягивание на перекладине (количество раз)	10
4	Бег 1000 м. (мин. сек.)	3,25
5	Прыжок в длину с места, толчок двумя ногами (см.)	200
6	Пресс. На перекладине из виса, ноги до прямого угла. (количество раз)	30
7	Толкание ядра 4 кг. из боксерской стойки (м.) (для боксеров 48 кг., с ростом весовой категории добавлять по 25 см.) а) правой рукой б) левой рукой	10 8

по специальной физической подготовке

№	Наименование упражнений	Норма
1.	Нанесение прямых ударов по снаряду за 10 сек. (количество раз)	40
2.	Нанесение боковых ударов по снаряду за 30 сек. (количество раз)	70
3.	Прыжки на скакалке за 1 мин. (количество раз)	160
4.	Удары теннисным мячом в пол за 1 мин. (количество раз): левой, правой, попеременно	150
5.	Броски теннисного мяча в стенку с расстояния 1 м. за 1 мин. левой, правой, попеременно (количество раз)	60
6.	Выбрасывание грифа от штанги вверх за 20 сек. (количество раз). Вес грифа составляет 15-20% от веса учащегося	90