

Управление образования администрации
муниципального образования Кандалакшский район
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»
муниципального образования Кандалакшский район

СОГЛАСОВАНО
на педагогическом совете
МАУДО «ДЮСШ»
протокол № 2
от «09» января 2024г.

СОГЛАСОВАНО
на педагогическом совете
МАУДО «ДЮСШ»
протокол № ____
от «__» _____ 20__г.

СОГЛАСОВАНО
на педагогическом совете
МАУДО «ДЮСШ»
протокол № ____
от «__» _____ 20__г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУДО «ДЮСШ»
В.В. Рак
приказ от 09.01.2024 № 2

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУДО «ДЮСШ»

В.В. Рак
приказ от _____ № ____

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУДО «ДЮСШ»

В.В. Рак
приказ от _____ № ____

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Введение в бокс»
(Стартовый уровень)
Возраст обучающихся 6-8 лет.
Нормативный срок реализации: 10 месяцев.

Составители:
Юрин В.Г. - тренер-преподаватель по баскетболу МАУДО «ДЮСШ»
Лопатюк М.А. - зам. директора по УВР МАУДО «ДЮСШ»
Соболева А.В. - инструктор-методист МАУДО «ДЮСШ»

2024 год
г. Кандалакша

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	3
Учебный план	8
Содержание программы	9
Комплекс организационно-педагогических условий	12
Список литературы	19
Приложения	20-49

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «**Введение в бокс**» (**Стартовый уровень**) имеет физкультурно-спортивную направленность и составлена в соответствии с нормативными правовыми документами:

- Федеральным Законом Российской Федерации от 29.12.2012г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022г. № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;
- приказом Министерства образования и науки Мурманской области от 22.08.2023 № 1303 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей Мурманской области»;
- распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015г. № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;
- постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021г. № 2 «Об утверждении санитарных правил СП 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- программа составлена на основе учебного пособия «Современная система подготовки боксеров» Ф-51 Филимонов В.И. – М: «ИНСАН» 2009г.

В данной программе представлены: модель построения подготовки юных спортсменов на стартовом уровне, минимальный возраст лиц для зачисления и минимальное количество лиц, проходящих подготовку, соотношение объёмов тренировочного процесса по видам подготовки, режимы тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке. В программе определена общая последовательность изучения программного материала, отражена методическая часть реализации программы и система контроля.

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

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.

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность и рассчитана на 10 месяцев обучения.

Актуальность и новизна программы. Бокс – это один из самых сложных видов спорта, в котором от спортсмена требуется идеальное сочетание выносливости, силы и скорости. 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.

Содержание программы предусматривает приобретение необходимых первоначальных знаний и навыков по физической и технической подготовленности юных боксеров и регламентирует организацию и планирование тренировочного процесса боксеров на стартовом уровне. Активно развивается это вид спорта в Мурманской области и Кандалакше.

МАУДО «ДЮСШ» располагает необходимой материально-технической базой для реализации программы для детей 6-8 лет включительно. Программа направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление воспитанников.

Данная программа разработана под условия, созданные в школе для занятий боксом с обучающимися разного возраста с учетом двигательного режима детей в условиях Крайнего Севера. В программе увеличено количество часов на ОФП, СФП и техническую подготовку.

Форма реализации программы: очная

Педагогическая целесообразность программы состоит в том, что занятия боксом положительно влияют на здоровье обучающихся, укрепляют и сохраняют двигательные функции детей. Обучающиеся приобретают знания, умения и навыки для самостоятельных занятий физической культурой и спортом и приобщаются к здоровому образу жизни с самого раннего возраста.

В основу учебной программы заложены следующие основополагающие принципы:

Принцип комплексности выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон тренировочного процесса: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовки.

Принцип преемственности прослеживается в последовательности изложения теоретического материала в течение обучения, в углублении и расширении знаний по вопросам теории в соответствии с требованиями, в постепенном усложнении содержания тренировок, в росте объемов тренировочных нагрузок, в единстве задач, средств и методов подготовки.

Принцип вариативности дает определенную свободу выбора средств и методов, в определении времени для подготовки обучающихся. Исходя из конкретных обстоятельств, при решении той или иной педагогической задачи, возможны коррективы в построении тренировочных занятий, не нарушая общих подходов.

Адресат программы – дети 6-8 лет. Приём детей в МАУДО «ДЮСШ» производится на добровольной основе по письменному заявлению законных представителей, при условии прохождения медосмотра и получения разрешения врача.

Наполняемость групп - минимальная наполняемость группы 13 человек.

Максимальная – 16 человек.

Срок реализации программы – 10 месяцев.

Объём программы и режим работы. Программа обучения рассчитана на 156 часов (39 недель), режим занятий – 2 раза в неделю по 2 академических часа (продолжительность академического часа 30 минут).

В зависимости от периода обучения учебная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах общего учебного плана. Общий объем годового учебного плана должен быть выполнен полностью.

Цель программы: формирование интереса обучающихся к виду спорта «бокс», обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья обучающихся посредством занятий боксом.

Основными задачами реализации программы являются:

Образовательные:

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
- освоение знаний о боксе, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- овладение основами технических приёмов, которые наиболее часто и эффективно применяются в боксе, основам индивидуальной, техники и тактики бокса;
- овладение техникой передвижений, поворотов и стоек, первоначальная ударная техника;
- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям боксом, формирование стойкого интереса к занятиям спортом;

Развивающие:

- развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на быстроту, ловкость и гибкость);
- укрепление здоровья, повышение функциональных способностей организма;
- развитие выносливости;
- развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.
- обучение техники бокса и развитие координационных способностей.

Воспитательные:

- развитие у обучающихся мотивации познания и достижений, поиска новых познавательных ориентиров в спорте;
- воспитание положительных качеств личности: активность, настойчивость, целеустремленность, трудолюбие, самостоятельность;
- воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим; чувства товарищества, чувства личной ответственности;
- воспитание соблюдения норм коллективного взаимодействия и сотрудничества умения предупреждать конфликтные ситуации во время занятий, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим, самообладания при проигрыше и выигрыше.

Формы организации образовательного процесса.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; занятия по индивидуальным планам, участие в товарищеских играх, инструкторская и судейская практика обучающихся, учебные занятия в спортивно-оздоровительном лагере, занятия по подготовке и сдаче контрольных нормативов, профилактические и оздоровительные мероприятия.

Минимальное количество обучающихся в группе 13 человек. Учитывая особенности вида спорта и возможности учреждения в пределах правил техники безопасности, это количество может быть увеличено до 16.

В конце учебного года программой предусмотрена итоговая диагностика по физической, технической подготовке и теоретическим знаниям. В течение учебного года проводится текущий контроль.

Основными средствами обучения являются:

- упражнения для изучения техники бокса и совершенствование в ней;
- общефизические упражнения;
- специальные физические упражнения;
- спарринговая практика.

Методы организации и проведения образовательного процесса. Словесные методы: описание, объяснение, рассказ, разбор. Наглядные методы: показ упражнений и техники выполнения ударов и передвижений, использование учебных наглядных пособий, видеофильмов, DVD.

Практические методы: метод упражнений, метод разучивания по частям, метод разучивания в целом, соревновательная и спарринговая практика.

Ожидаемые результаты освоения программы:

Личностные результаты:

- формирование устойчивого интереса к физическому развитию, к занятиям спортом, боксом;
- накопление необходимых знаний, а также умение использовать занятия боксом для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей;
- достижение лично значимых результатов в физическом развитии (выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных качеств);
- приобретение первоначальных знаний, умений и навыков в работе с соперником;
- развитие реакции на движущийся объект, быстроты мышления и принятия решений в неожиданно меняющихся условиях, ситуациях во время ведения боя, концентрации внимания и распределение внимания;
- развитие уверенности в себе, умение ставить и решать задачи для достижения цели;
- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях.

Предметные результаты:

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений, технических действий в боксе, а также применения их в соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности при выполнении тренировочных заданий;
- умение применять специальную терминологию в боксе;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;
- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий, тренировочной и соревновательной деятельности.

Метапредметные результаты:

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений в различных спортивных играх;
- использование бокса в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- умение играть в подвижные и спортивные игры с использованием бега, прыжков, метаний медбола;
- умение соблюдать правила проведения подвижных и спортивных игр;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по боксу;
- умение выполнять строевые упражнения, общеразвивающие упражнения, акробатические упражнения, упражнения на формирование осанки.

Для диагностики результатов обучения используются следующие формы:

- наблюдение;
- собеседование;
- опрос;
- самостоятельная практическая работа.
- сдача контрольных нормативов по ОФП в конце учебного года (Приложение 1);
- сдача контрольных нормативов по СФП в конце учебного года (Приложение 2);
- сдача технических нормативов;
- участие в соревнованиях.

Формы демонстрации результатов обучения:

- открытые занятия;
- участие в соревнованиях;
- мастер-классы.

Весь учебный материал программы распределён с учетом возраста обучающихся и направлен на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Основное внимание уделяется общей физической и специальной физической подготовке. Общая физическая подготовка (ОФП) предусматривает разностороннее развитие физических способностей, специальная (СФП) – развитие физических качеств и функциональных возможностей, специфических для бокса. Упражнения по СФП выполняют с соперником: работа ног (быстрота, выносливость); финты, обманные движения туловищем (ловкость); скоростная и спуртовая работа на мешках, лапах (скоростно-силовые способности).

В программу также включены подвижные и спортивные игры. В каждой игре содержатся элементы, которые обязательно пригодятся обучающимся при игре в боксе. Так, например, игра в ручной мяч и пионербол, вырабатывают скоростную выносливость и т.д.

**Учебный план тренерско-преподавательской нагрузки на 156 часов.
Стартовый уровень 6-8 лет.**

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	1	1	-	-
2.	История развития бокса.	1	1	-	опрос
3.	Гигиена, режим дня, закаливание в условиях Кольского Заполярья	2	1	1	опрос
4.	Место занятий, оборудование, инвентарь	2	1	1	опрос
5.	Общая физическая подготовка	58	4	54	-
5.1.	Общеразвивающие упражнения	20	1	19	-
5.2.	Упражнения для мышц рук и ног.	19	1	18	-
5.3.	Акробатические упражнения	10	1	9	-
5.4.	Упражнения для формирования осанки	7	1	6	-
5.5.	Сдача контрольных нормативов	2	-	2	контрольные нормативы
6.	Специальная физическая подготовка	40	4	36	контрольные нормативы
7.	Техническая подготовка	29	4	25	контрольные нормативы
7.1.	Техника передвижения в боксе.	9	1	8	-
7.2.	Техника ударов в боксе.	4	1	3	-
7.3.	Работа на боксерской груше.	8	1	7	-
7.4.	Упражнения в парах.	8	1	7	-
8.	Тактическая подготовка	10	4	6	-
9.	Вольные бои с заданиями. Участие в соревнованиях.	10	3	7	-
10.	Сдача контрольных нормативов.	1	-	1	-
11.	Заключительное занятие.	2	-	2	-
Всего часов:		156	23	133	-

В начале каждого занятия 5-6 минут отводится на разминку, которая включает в себя комплекс общих физических и специальных физических упражнений, направленных на развитие быстроты передвижения, скоростных и силовых качеств, выносливости; остальное учебное время направлено на отработку технических приемов в боксе.

Изучение теоретического материала осуществляется:

- в форме 3-5-минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий;
- как самостоятельное теоретическое занятие;
- в процессе проведения практических занятий.

В период активного отдыха летом, для поддержания спортивной формы обучающиеся самостоятельно по заданиям педагога выполняют комплекс физических упражнений.

Содержание программы.

Тема № 1. Вводное занятие.

Теория – 1 час.

Цель, задачи программы. План работы на учебный год. Режим занятий. Первичный инструктаж по ОТ, ПБ. Инструктаж по темам:

- «Охрана жизни и здоровья обучающихся в МАУДО «ДЮСШ»,
- «Правила поведения на учебных занятиях в спортивном зале».

Тема № 2. История развития бокса.

Теория – 1 час.

Чемпионат мира по боксу 2021г. Всероссийские соревнования по боксу. История развития бокса в мире и России.

Тема № 3. Гигиена, режим дня, закаливание в условиях Кольского Заполярья.

Теория – 1 час.

Правила ухода и гигиенические требования к форме и обуви для занятий. Правила личной гигиены. Экипировка боксера. (Приложение 7). Режим дня. Утренняя гимнастика и ее влияние на организм человека. Принцип составления комплекса физических упражнений для утренней гимнастики. Показания и противопоказания к занятиям боксом.

Практика – 1 час.

Разучивание и выполнение комплекса физических упражнений для утренней гимнастики, проводимых в домашних условиях.

Тема № 4. Место занятий, оборудование, инвентарь.

Теория – 1 час.

Оборудование и инвентарь, применяемый на занятиях. Правила работы с инвентарем.

Практика – 1 час.

Знакомство с местом занятия, оборудованием и инвентарём. Показ и выполнение элементов работы с инвентарем и оборудованием.

Тема № 5. Общая физическая подготовка.

5.1. Общеразвивающие упражнения.

Теория – 1 час.

Понятия: «строй», «шеренга», «колонна», «дистанция и интервал», движения: «вверх», «вниз», «вперед», «назад», «скрестно», «сгибание и разгибание», «приведение и отведение», «круговые движения», «перекат», «кувырок», «осанка», «общая физическая подготовка».

Практика – 19 часов (Приложение 3).

Входная диагностика – сдача контрольных нормативов по ОФП (Приложение 1). Разучивание и выполнение упражнений для рук: сгибание и разгибание рук; круговые движения одной рукой. Движения плечами (вверх, вниз, вперед, назад). Движения кистями (сгибание и разгибание, приведение и отведение, круговые движения). Поочередные движения руками.

Разучивание и выполнение упражнений для ног: взмахи ногой вперед, назад и в сторону; сгибание и разгибание ног в положении сидя. Приседание и переход в стойку на коленях. Вставание из седа, скрестив ноги. Наклоны туловища вперед и в стороны.

Разучивание и выполнение прыжковых упражнений: прыжки на месте на обеих ногах скрестно; на одной ноге с продвижением вперед.

Разучивание и выполнение развивающих упражнений с большими и малыми медболами и арабскими мячами, гимнастическими скакалками.

5.2. Упражнения для мышц стопы.

Теория – 1 час.

Понятия: «свод стопы», «голеностоп». Мышцы, связки стопы и их функциональное значение.

Практика- 18 часов.

Разучивание и выполнение упражнений:

ходьба: на носках, высоко поднимая колени: на пятках (пальцы поднимать как можно выше);

на наружных сторонах стоп (пальцы сжать, немного загребать носками);

захваты: захватить пальцами правой ноги ручку скакалки, поднять ее и положить на пол; тоже выполнить в обратном порядке; захватить сводами стоп какой-либо мелкий предмет (малый мяч, булаву и др.), поднять и перенести их влево – вправо.

5.3. Акробатические упражнения.

Теория – 1 час.

Понятия: «акробатика», «акробатические упражнения», «перекат», «кувырок». Правила выполнения перекатов и кувырков.

Практика- 9 часов.

Разучивание и выполнение упражнений:

перекат: в сторону из упора, стоя на коленях; вправо (влево) из упора, стоя на правом (левом) колене, левая в стороне на носок; в сторону в широкой группировке; *кувырок*: вперед из упора в положение сидя в группировке.

5.4. Упражнения для формирования осанки.

Теория – 1 час.

Понятие «осанка». Факторы, влияющие на формирование осанки.

Практика – 6 часов.

Разучивание и выполнение упражнений у вертикальной плоскости:

встать к стене (положение рук - на пояс, в стороны, к плечам), поднять согнутую ногу, выпрямить ее и отвести в сторону/ то же с подниманием на носки. Стоя у стены, прижавшись к ней, наклониться вправо/влево, а затем, не отрываясь от стенки, вернуться в исходное положение (положение рук может быть различным: за голову, на голове, вверх, на пояс и др.).

5.5. Сдача контрольных нормативов.

Практика – 2 часа

Сдача контрольных нормативов по ОФП (Приложение 1)

Тема № 6. Специальная физическая подготовка.

Теория – 4 часа.

Понятие «специальная физическая подготовка» (СФП). Задачи специальной физической подготовки. Взаимосвязь ОФП и СФП. Контрольные нормативы специальной физической подготовки.

Практика–36 часов. (Приложение 4)

Разучивание и выполнение упражнений на развитие стартовой и дистанционной скорости; быстроты: бег, эстафеты, обводка препятствий (на скорость); на координацию движений, гибкость, укрепление мышечного корсета; на растяжку, для развития равновесия, выносливости; на развитие ловкости: прыжки в длину с места, подскоки, разнообразные упражнения на гимнастической скамейке; скоростно-силовых: прыжки с ноги на ногу; скачки на одной ноге, прыжки через набивные мячи, установленные на разном расстоянии.

Тема № 7. Техническая подготовка.

7.1. техника передвижения в боксе.

Теория – 1 час.

Изучение и совершенствование боевых стоек и передвижений в различных направлениях. Понятие о боксерских стойках. Ведение боя в различных стойках

Практика – 8 часов.

Изучение и совершенствование боевых стоек и передвижений в различных направлениях.

7.2. техника ударов в боксе.

Теория - 1 час.

Разновидности ударов в голову и корпус. Ударная техника в различных стойках, дистанция при атакующих, встречных и контрударах

Практика – 3 часа.

Разучивание одиночных и двойных ударов в голову и корпус на месте и в движении.

7.3. Работа на боксерских мешках.

Теория – 1 час.

Понятие отработки ударов на месте и в движении на мешке с соблюдением дистанции.

Практика – 7 часов.

Отработка одиночных и двойных ударов в голову и корпус, с акцентом и передвижениями с соблюдением необходимой дистанции.

7.4. упражнения в парах.

Теория – 1 час.

Понятие о ведении вести поединка с противником с использованием ударов и ног.

Практика – 7 часов.

Отработка атак и контратак одиночными и двойными ударами с соблюдением дистанции в голову и корпус. Умение правильно выбрать дистанцию и вовремя разорвать её после окончания атакующих действий.

Тема № 8. Тактическая подготовка.

Теория – 4 часа

Изучение тактики маскировки начала удара, нанесением обманных ударов в голову, а также неожиданными чередованиями атак, уходов и контратак.

Практика – 6 часов.

Применения обманные удары в голову и корпус, нанесение неожиданные ударов. Отработка боксерами пользоваться такими тактическими приемами, как смена цели при нанесении серии ударов (серия начинается ударами в голову и заканчивается ударов в туловище и наоборот).

В конце обучения боксеры принимают участие в спарринг боях и групповых соревнованиях.

Тема № 9. Вольные бои. Участие в соревнованиях.

Теория – 3 часа.

Основные правила проведения поединков на ринге. Жесты рефери в ринге.

Практика – 7 часов.

Участие в вольных боях по заданию, в соревнованиях.

Тема № 10. Сдача контрольных нормативов.

Практика – 1 час.

Сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП и технических нормативов.

Тема № 11. Заключительное занятие.

Практика–2 часа.

Подведение итогов учебного года. Задание на летний период. Учебный спарринг.

КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

Календарный учебный график, включающий месяц, число, форму проведения занятия, количество часов занятия, тему, место проведения занятия в соответствии с календарными датами текущего учебного года (приложение №14).

РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение

Спортивные залы и спортивные сооружения на открытом воздухе (стадионы, футбольные поля и др.) для проведения занятий с обучающимися должны быть с хорошей освещенностью и вентиляцией. Покрытие в ринге должно быть ровное и безопасное.

ПЕРЕЧЕНЬ ОБОРУДОВАНИЯ И СПОРТИВНОГО ИНВЕНТАРЯ ДЛЯ ОБЕСПЕЧЕНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА.

№	Наименование	Количество
1	Ринг	1
2	Мешки боксерские	10
3	Таймер	1
4	Мешки пневматические	2
5	Форма боксерская	13
6	Перчатки боксерские 10 унций	13
7	Скамейки гимнастические	4
8	Лестница координационная	1
9	Медбол d=19см	5
10	Медбол d=21см	5
11	Мяч баскетбольный	1
12	Мяч футбольный №5	1
13	Свисток судейский	1
14	Скакалки	13

Методический материал:

- диагностические методики и контрольные нормативы по ОФП;
- учебно-методическая литература (учебники, пособия, журналы, методические разработки).
- обучающие DVD методические материалы.

Кадровое обеспечение:

- тренер-преподаватель, имеющий среднее и высшее специальное образование, имеющий опыт работы с детским коллективом, обладающий знаниями и практическими умениями в боксе, стремящийся к профессиональному росту.

Гигиенические требования к проведению занятия:

- спортивный зал должен соответствовать требованиям санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;

Информационно-методическое обеспечение.

Особенности проведения занятий на стартовом уровне.

На этом уровне стоят задачи укрепление здоровья детей, разносторонняя физическая подготовка, устранение недостатков в физическом развитии, обучение основам техники, индивидуальной и групповой тактики. Осуществляется принцип единства постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок.

При подготовке применяются различные способы и методы тренировок, а также упражнения из других видов спорта (баскетбол, гандбол, плавание, легкая атлетика, подвижные и спортивные игры), где используется игровой метод.

На этом уровне не планируются занятия со значительными физическими и психологическими нагрузками, которые допускают использование однообразного и монотонного обучающего материала.

Во время обучения технике бокса используется большое количество различных подготовительных упражнений. Необходимо стабилизировать технику движения и добиваться формирования стойких двигательных навыков. В это время у юных спортсменов закладывается разносторонняя техническая база – такой подход является предпосылкой для последующего технического совершенствования.

На данном уровне можно привлекать обучающихся к соревнованиям по общей физической подготовке, вспомогательным видам спорта по упрощенным правилам и выполнению контрольных упражнений для этой возрастной группы.

Основной методический инструментарий.

Для реализации программы используются следующие методы и формы:

- 1. Равномерный** - метод длительной непрерывной работы, который используется для развития аэробной выносливости.
- 2. Переменный** - способствует развитию специальной выносливости смешанного (аэробно-анаэробного) характера.
- 3. Повторный** - разновидность прерывистой работы, имеющей при развитии быстроты, силы, скоростной выносливости нарабатывается на мешках.
- 4. Интервальный** - разновидность прерывистой работы и отличающийся от других строгой регламентацией периодов работы и отдыха (отдых сравнительно невелик, что не дает возможность организму учащихся восстанавливаться).
- 5. Сопряженный** - особенно важен в работе с обучающимися, так как дает возможность развивать физические качества одновременно с совершенствованием технико-тактических действий.
- 6. Круговой** - это самостоятельная организационно-методическая форма, используемая для развития у учащихся одновременно нескольких физических качеств, а в отдельных случаях и для совершенствования специальных навыков.
- 7. Повторение упражнений** может осуществляться с помощью целостного, расчлененного, соревновательного и игрового методов. При обучении юных боксеров сложным техническим приемам рекомендуется использовать расчлененный метод. Этот же метод может быть эффективен и при разучивании групповых действий.

8. Игровой - используется, чтобы комплексно совершенствовать двигательную деятельность в усложненных или облегченных условиях, развивать ловкость, быстроту ориентировки, находчивость, самостоятельность, инициативность.

9. Соревновательный - используется как в относительно элементарных формах (способ стимулирования интереса и активизации учащихся при выполнении отдельного упражнения на занятиях), так и в самостоятельном виде в качестве контрольно-зачетных или спортивных соревнований.

10. Словесные и сенсорные методы предполагают широкое использование слова и чувственной информации.

Посредством сенсорных методов обеспечивается наглядность, которая в физическом воспитании понимается весьма широко. Это не только визуальное восприятие, но и слуховые, и мышечные ощущения.

Словесные методы могут реализовываться в

форме:

- дидактического рассказа, беседы, обсуждения;
- инструктирования (объяснение задания, правил их выполнения);
- сопроводительного пояснения (лаконичный комментарий и замечания);
- указаний и команд;
- оценки (способ текущей коррекции действий или их итогов);
- словесного отчета и взаиморазъяснения;
- самопроговаривания, самоприказа, основанных на внутренней речи (например, «сильнее», «держать», «плавно»).

Сенсорные методы могут реализоваться в форме:

- показа самих упражнений;
- демонстрации наглядных пособий;
- предметно-модельной и макетной демонстрации (с помощью муляжей-моделей человеческого тела);
- просмотр специальных учебных кинофильмов, видеозаписей выполнения упражнений, соревнований;
- метод направленного «прочувствования» движений, при котором обращается внимание на мышечные ощущения при различных вариантах выполнения двигательного задания;
- метод ориентирования, т.е. введение в задания предметных ориентировок (канаты ринга, специальной разметки зала).

13. Эвристические: эвристическое наблюдение, метод эвристических вопросов, метод наведения на правильное решение.

Диагностика результативности образовательного процесса. Система оценки и фиксирования образовательных результатов. Диагностика и контроль обучения.

1). В процессе обучения осуществляется контроль за уровнем знаний и умений обучающихся.

Система мониторинга разработана по видам контроля

	Содержание	Методы/формы контроля	Сроки контроля
Входная диагностика	Начальный уровень подготовки обучающихся (оценка качества усвоения детьми содержания образовательной программы на начало учебного года	Наблюдение	Сентябрь

Текущий контроль	Систематическая проверка и оценка образовательных результатов по конкретным темам на отдельных занятиях	Текущая проверка знаний и умений проводится в форме наблюдений, выполнения контрольных заданий	В течение учебного года
Оперативный контроль	Оперативный контроль за функциональным состоянием занимающихся, оценка переносимости нагрузки. Выявление отклонений в состоянии здоровья	На каждом занятии контролируется влияние физической нагрузки на каждого обучающегося (измерение пульса)	В течение учебного года
Промежуточный контроль	Оценка качества усвоения обучающимися содержания образовательной программы по итогам учебного полугодия, года.	Зачеты по теоретическому материалу. Зачеты по ОФП	Ноябрь-декабрь
Итоговая диагностика	Оценка результативности освоения обучающимися образовательной программы в целом	Зачеты по теоретическому и практическому блоку программы. Сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП, технические нормативы.	Май-июнь

Для обеспечения постоянного наблюдения за результативностью образовательного процесса в объединении диагностика осуществляется:

- в начале учебного года – *входящий контроль*;
- в середине и в конце учебного года – *промежуточный контроль*;
- в конце реализации образовательной программы – *итоговая диагностика*.

В случае невозможности продолжения обучения по причине недостаточности физического развития и технической подготовленности, обучающийся может быть оставлен на повторный курс обучения в соответствующей группе на этапе обучения.

**Предварительная диагностика (оценка изначальной готовности обучающихся
к освоению содержания материала стартового уровня программы)**

Параметры	Стартовый уровень
1. Первоначальные умения и знания обучающихся, связанные с предстоящей деятельностью.	<p>Заинтересованность в занятиях. Обучающийся определился в выборе вида спорта. Обучающийся имеет большую мотивацию к занятиям.</p>
Знакомство с литературой по истории спортивного движения.	<p>Слабо ориентируется. Имеет небольшие знания по истории спортивного движения. Имеет знания по истории развития бокса. Знает названия победителей и команд-победительниц чемпионатов Мира и Европы.</p>
2. Проверка физической готовности.	<p>Слабая физическая подготовка. Выполняет контрольные нормативы на оценку «удовлетворительно». Выполняет контрольные нормативы на оценку «хорошо» и «отлично».</p>
3. Проверка технической готовности (практические умения и навыки бокса).	<p>Не имеет навыков. Имеет несложные навыки по технической подготовке. Имеет отличные навыки по технической подготовке.</p>

Оценка уровней усвоения образовательных результатов

Уровни	Параметры	Показатели
Высокий уровень	Теоретические знания	Успешное освоение обучающимися более 80% содержания образовательной программы. Обучающийся самостоятельно ориентируется в содержании пройденного материала, способен самостоятельно систематизировать, обобщить информацию, сделать вывод без ошибок, отлично владеет специальной терминологией.
	Практические умения и навыки	Соответствие уровня развития практических умений и навыков программным требованиям; свобода владения специальным оборудованием и оснащением. Все действия (приемы) выполняет правильно, уверенно и быстро.
	Выполнение нормативов	Выполняет контрольные нормативы по ОФП, СФП и технические нормативы.
Средний уровень	Теоретические знания	Успешное освоение обучающимися более 70% содержания образовательной программы. Почти полное усвоение учебного материала (иногда требуется помощь педагога), достаточно хорошо владеет специальной терминологией, знает и успешно применяет на практике полученные знания.
	Практические умения и навыки	Приемы выполнены согласно описанию, уверенно, но были допущены незначительные ошибки.
	Выполнение нормативов	Выполняет контрольные нормативы по ОФП, СФП и технические нормативы.
Низкий уровень	Теоретические знания	Успешное освоение обучающимися от 50% до 70% содержания образовательной программы. Владеет неполной информацией; знает значение специальных терминов, но путается в них; нуждается в помощи тренера-преподавателя.
	Практические умения и навыки	При выполнении приемов были допущены значительные ошибки (сделана остановка там, где требуется слитность движений рук и ног при принятии поступательных движений противника; допущена потеря равновесия при перемещении, однако прием доведен до завершения).
	Выполнение нормативов	Выполняет контрольные нормативы по ОФП, СФП и технические нормативы.

Критерии оценки теоретических знаний и практических умений обучающихся:

1. При оценке **образовательных результатов** используется трехуровневая оценочная шкала для диагностики следующих параметров:

«Знания»:

«низкий уровень» - не освоил некоторых основных понятий, способов их выполнения, затрудняется ответить на вопрос, часто требуется помощь тренера-преподавателя;

«средний уровень» - знает и успешно применяет на практике, полученные знания, иногда допускает ошибки;

«высокий уровень» - владеет всем объемом знаний, полученных в процессе обучения по программе, способен актуализировать знания, полученные ранее; способен самостоятельно систематизировать, обобщить информацию, сделать вывод без ошибок.

«Умения и навыки»:

«низкий уровень» - при выполнении практических заданий часто допускает значительные ошибки;

«средний уровень» - при выполнении практических заданий иногда допускает ошибки;

«высокий уровень» - при выполнении практических заданий не допускает ошибок, владеет всеми техническими приемами (в соответствии с программой обучения) и успешно применяет их на практике.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Список литературы для тренера-преподавателя.

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями и дополнениями.
2. Федеральный Закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» с изменениями и дополнениями.
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.12.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015г №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ».
5. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
6. Методические рекомендации «Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации» 2008г
7. Указ президента РФ от 07.05.2018 № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;
8. Паспорт приоритетного проекта «Доступное дополнительное образование для детей», утверждённого протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам от 30.11.2016 № 11;
9. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребёнка» национального проекта «Образование», утверждённого протоколом заседания президиума Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам от 03.09.2018 № 10;
12. Беленький А. Бокс. Большие чемпионы.- М.,2008. Бокс. Правила соревнований. - М.: Федерация бокса России, 2013

Список литературы для обучающихся.

1. Бокс. Энциклопедия// Составитель Н.Н. Тараторин. - М.: Терраспорт, 1998
2. Бокс: Учебник для институтов физической культуры / Под общ.ред. И.П. Дегтярева. ФиС, 2006.
3. Все о боксе/Сост. Н.А. Худадов, И.В. Циргиладзе; под ред. Л.Н. Сальникова. - М., 2005.
4. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). - М.: Олимпия Пресс, 2013.
5. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2008
6. Современная система подготовки боксёров/ В.И.Филимонов., М., 2009
7. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта бокс М., 2013г.
8. Филимонов В.И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования. - М.: ИНСАН,2007.

Список литературы для родителей.

1. Филимонов В.И. Современная система подготовки боксёров.- М.,2009.
2. Ширяев А.Г. Бокс учителю и ученику. Изд. 2-е перераб. и доп. СПб.: Изд-во «Шатон», 2010.
3. Щитов В.К. Бокс. Основы техники бокса.- Р., 2008.

Перечень Интернет-ресурсов.

1. www.admin.tomsk.ru/pages/admin_subdiv_udmfks
2. www.depms.ru/
3. www.minsport.gov.ru/
4. boxing-fbr.ru/
5. minstm.gov.ru Всероссийский реестр видов спорта.

Контрольные нормативы**комплекс контрольных упражнений по тестированию
уровня общей физической подготовленности.**

Тестирование общей физической подготовленности осуществляется 2 раза в год: в начале и в конце учебного года (входящие, итоговые).

Контрольные нормативы по ОФП для обучающихся 6-8 лет

Физические способности	Контрольные упражнения	Возраст, лет	Уровень		
			Мальчики		
			Низкий	Средний	Высокий
Координационные	Челночный бег 3x10м/сек	6-7	11,6	11,5-11,3	11,2
		8	11,2	11,1-10,3	10,0
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	6-7	92	93-105	106-116
		8	98	99-110	111-130
Силовые	Подтягивание в висе, кол-во раз	6-7	1	2	3
		8	3	4	5

Контрольные нормативы по СФП и технической подготовке

Контрольные упражнения	Возраст, лет	мальчики		
		высокий	средний	низкий
Количество ударов по мешку в течение 8 сек.	6-7	14	16	18
	8	16	18	20
Количество ударов в течение 1 мин.	6-7	78	76	74
	8	80	78	76
Работа на скакалке не сбиваясь	6-7	+	+	+
	8	+	+	+
Работа с баскетбольным мячом	6-7	+	+	+
	8	+	+	+

Условия выполнения упражнений:

1. Удары выполняются в боевой стойке, в 10-ти унцовых перчатках.
2. Работа на скакалке в спокойном темпе без остановки.
3. Работа с баскетбольным мячом без остановки.

1. Физическая подготовка

1.1. Общая физическая подготовка. Стартовый уровень.

Строевые упражнения - основная стойка, постронные в колонну и шеренгу по одному самостоятельно и по сигналу учителя на время. Размыкание в колонне и шеренге, на месте и в движении Повороты на месте. Упражнения на формирование осанки, профилактику плоскостопия. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведение, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа на спине - поднятие и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднятие и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинистыми движениями.

Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах-повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, игра в корпус прыгая на одной ноге, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами – поднятие, опускание, наклоны, поворот, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча.

Упражнения со скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад.

Упражнения с маленькими мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену.

Разновидности ходьбы (на носках, пятках, внутреннем, внешнем своде стопы, перекатами с пятки на носок, подскоками, в полу-приседе, приседе, широкими шагами, выпадами влево - вправо, с поворотами туловища влево и вправо).

Бег в различных направлениях, гладкий, с изменением ширины шага, скорости, приставными шагами, спиной вперед, семенящий, с остановкой по сигналу с заданием, с предметом в руках.

Прыжки на двух и одной ноге на месте, с продвижением вперед, в длину, с высоты 20 см, 30 см. Запрыгивание на гимнастический мат высотой не более 30-40 см.

Подвижные игры - «Мяч ловцу», «Два мороза», «Коршун и цыплята», «Салки», «Невод», «Попади в цель», «Пятнашки», «Зайцы в огороде», «Точный расчет», «Лиса и куры», «Метко в цель», «К своим флажкам», «Кто дальше бросит».

Подвижные игры специальной направленности. Эстафеты с элементами бега, метания, прыжков, с предметами и без.

Акробатические и гимнастические упражнения – группировка, перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Стойка на носках, на одной ноге (на полу и на гимнастической скамейке); ходьба на гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; повороты на 90 градусов; ходьба по рейке гимнастической

скамейки, шаги с подскоками, приставные шаги, шаг галопом в сторону; комбинации и комплексы общеразвивающих упражнений различной координационной сложности. Спортивные игры по упрощенным правилам.

2. Специальная физическая подготовка

2.1. Специальная физическая подготовка. Стартовый уровень.

Развитие физических качеств:

Развитие гибкости – общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, полушпагат, шпагат), упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны, повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вниз, за голову, за спину).

Развитие быстроты – повторный бег по дистанции 5-15м, со старта и сходу с максимальной скоростью от 10 до 30 м. Бег по наклонной плоскости вниз.

Развитие ловкости – разнонаправленные движения рук и ног, кувырки вперед, в стороны с места. Упражнения в равновесии. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами руками, жонглирование правой и левой ногой (серединой, внутренней и внешней частями подъема, бедром).

Развитие силы – упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседание на одной и двух ногах. Упражнения с набивными мячами.

Развитие выносливости – равномерный и переменный бег на 40-60м, дозированный бег по пересеченной местности. Плавание.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: приседания с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа. Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий.

Специальная физическая подготовка

Упражнения на формирование правильной осанки

Эти упражнения должны включаться в занятия всех групп занимающихся, так как в процессе занятий боксом могут развиваться различного рода искривления позвоночного столба, а постоянное напряжение мышц передней части тела и расслабление мышц спины способствуют развитию патологии позвоночника. Для борьбы с этим применяются следующие упражнения:

и.п. ладони за голову, локти вперед – разводя локти в сторону и выпрямляя спину подняться на носки (вдох), возвратиться в исходное положение (выдох);

и.п. руки вверх, пальцы «в замок» - подняться на носки, поворачивая ладони вверх (вдох) – возвратиться в исходное положение (выдох);

и.п. руки согнуты и соединены за спиной ладонями наружу - энергично разогнуть их максимально отвести назад ладонями внутрь с одновременным подниманием на носки и прогибанием в грудной части (вдох) - вернуться в исходное положение (выдох);

и.п. держась за рейку гимнастической стенки, стоя к ней спиной. Подняться на носки прогнувшись в грудной клетке, голова назад (вдох), вернуться в исходное положение (выдох);

и.п. лёжа на животе, руки в стороны - прогнуться, отводя руки и голову назад. Согнуть руки к плечам сводя лопатки. Руки вытянуть вперед, - поднять левую руку и правую ногу вверх, прогнувшись в пояснице, голову назад. Сменять руку и ногу. Взявшись за голеностопы - прогнуться в пояснице, напрягая руки и ноги. Весьма эффективны в борьбе с патологией позвоночника упражнения с гимнастической палкой.

Для укрепления мышц спины рекомендуются следующие упражнения: наклоны вперед со штангой на плечах, либо с гантелями у плеч; разведение прямых рук с гантелями в стороны -вверх из положения согнувшись вперед; лёжа передней частью бёдер на скамейке («козле», «коне») пятки фиксированы – сгибание и разгибание туловища; стоя с боку «козла» («коня») лечь грудью на него и охватить его руками - поднимание ног вверх назад; повороты туловища со штангой в руках; стоя на небольшом возвышении - подъём гири с пола, сгибая и выпрямляя туловище ит.п.

Упражнения в равновесии

Упражнения на полу на уменьшенной опоре, на гимнастической скамейке, на бревне. Усложнение упражнений путём уменьшения площади опоры, повышение высоты снаряда, изменение исходных положений при движении по уменьшенной опоре. Передвижение по уменьшенной опоре с различными дополнительными движениями руками, ногами, туловищем. Передвижение по качающейся опоре. Передвижение по уменьшенной опоре с изменением скорости с поворотами и с предметами в руках. Передвижения вперед на фоне раздражений вестибулярного анализатора с помощью вращений головой, туловищем. Прыжки в глубину с поворотами, прыжки в глубину с различными движениями руками, прыжки из различных исходных положений, прыжки в воду с закрытыми глазами или поясе. Поднимание на носки, передвижения, приседания с партнёром на плечах, передвижения с гантелями до 3кг. в руках.

Упражнения для развития быстроты

Приводимые упражнения способствуют не только развитию специальной скорости

нанесения ударов и передвижений, но и решают задачу борьбы с возможным образованием скоростного барьера у занимающихся.

Передвижение в паре, при условии сохранения назначенной дистанции одним из партнеров. Быстрое выполнение защит или ударов на сигнал тренера (свисток, хлопок, и т.п.). Бой с партнёром в перчатках и без них на удлинённой дистанции (не боевой). Нанесение серий ударов в максимальном темпе в течение 15 сек через 30 сек работы в спокойном темпе. Защита отклонами и уклонами от одиночных ударов, выполняемых в максимальном темпе, то же от двойных ударов. Совершенствование технико-тактических комбинаций с быстрым переходом от защитных действий к атакующим и наоборот.

Упражнения для развития выносливости

Развитие специальной выносливости боксёров базируется на упражнениях общей физической подготовки. Наиболее эффективны движения видов спорта, схожих по структуре с боксом: легкоатлетические виды (метание, толкание, различные виды бега), лыжный спорт, плавание, велоспорт. Среди спортивных игр наиболее приемлемы гандбол, баскетбол, регби, причём направленное развитие выносливости предусматривает доведение времени игры до 1,5 часов и более.

Упражнения для развития ловкости

Развитие ловкости у боксёров может идти при работе на специальных снарядах, так и при работе в паре с партнёром.

Упражнения на снарядах: нанесение серий ударов по пунктболу; нанесение серий ударов по пневматической груше в различных направлениях.

Упражнение для развития гибкости

Развитию специальной гибкости боксёров способствуют как упражнения общей, так и специальной подготовки. Их применение призвано обеспечить подвижность позвоночного столба, сустава при укреплении мышечно-связочного аппарата. Этому способствует выполнение движений с большой амплитудой и использование дополнительных грузов и сопротивлений из средств общей физической подготовки. Основными средствами развития специальной гибкости являются упражнения в наклонах, отклонах, «нырках», выполняемых как под одиночные, так и серии ударов. Упражнения на развитие быстроты.

1. Повторная пробежка коротких отрезков от 10 до 6 м.
2. Челночный бег 2х5 м, 3х5 м, 2х15 м, 3х10 м.
3. Бег на месте в максимально быстром темпе с высоким подниманием бедра в течение 5-7 с. (повторить 3-4 раза)/то же, но с опорой. Обратить внимание на полное выпрямление толчковой ноги.
4. Бег с резкими остановками по сигналу партнера.
5. Беговые движения ногами лежа на спине и стоя на лопатках. Движения ногами выполняются в быстром темпе в течение 10 с. Повторить 3-4 раза.
6. Прыжкообразный бег. При беге необходимо поочередно отталкиваться то одной, то другой ногой за счет усиленного разгибания бедра и стопы. Руки при этом активно помогают движению. Упражнение выполняется быстрыми короткими движениями (толчками) вперед-вверх.
7. Бег спиной вперед, приставными шагами на скорость на 10,15 и 20 м.
Быстрый бег на 10-15 м с выполнением нескольких кувырков вперед.
Быстрый бег на 8-10 м с выпрыгиванием вверх и имитацией ударов головой по мячу.

Бег под уклон. Выполняется с широкой и свободной амплитудой движений с максимальной частотой и нарастающей скоростью.
Взбегание по ступенькам лестницы. Выполняется в быстром темпе.

Упражнения на развитие силы

Упражнения для развития мышц шеи

1. Из различных исходных положений (основная стойка, лежа на спине, лежа на животе и пр.) наклоны и повороты головы, круговые движения головой. То же, но с сопротивлением сопротивлением руками, и затем, нажимая руками, наклонить голову вперед, оказывая сопротивление напряжением мышц шеи.
2. Встать с партнером друг против друга, взять его за шею и попробовать наклонить к себе. Партнер, стоящий в положении ноги врозь (одна нога вперед), пытается сопротивляться. Поменяться ролями.

Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса

1. Сгибание и разгибание рук в упоре стоя, в упоре лежа.
2. Лазание по канату с помощью ног и без участия ног.
3. Встать с партнером друг против друга, взяться за палку двумя руками. Держа палку на вытянутых руках, перетягивать друг друга, преодолевая сопротивление партнера.
4. Встать с партнером друг против друга и, опираясь о ладони друг друга, попеременно сгибать и выпрямлять руки с сопротивлением.
5. Броски набивного мяча двумя руками: снизу, от груди, из-за головы, из-за спины, через голову, между ногами с наклоном вперед.
6. Перебрасывание набивного мяча из руки в руку.
7. Толчки набивного мяча одной рукой.

Упражнения для развития мышц живота

1. Из положения упор сидя сделать прямыми ногами «ножницы».
2. Лечь на спину. Попросить партнера прижать к земле (полу) ваши ноги. Медленно поднимать и опускать туловище.
3. Из положения вис на гимнастической стенке (спиной к ней) поднять ноги как можно выше и медленно опускать.

Упражнения для развития мышц туловища

1. Из положения ноги врозь, руки вверх, трижды наклониться влево и вернуться в исходное положение. То же вправо. Выполнить в каждую сторону по 6-8 упражнений.
2. Встать на колени, руки вверх, круговые движения туловища вправо, затем влево. Выполнить по 6-8 кругов в каждую сторону. Упражнение можно делать с небольшими гантелями.
3. Прижать набивной мяч руками сзади к шее и делать наклоны туловища в стороны и повороты направо и налево.
4. Встать с партнером спиной друг к другу, руки вверх. Взявшись за руки, наклониться влево и вернуться в исходное положение. То же вправо. Выполнить 5-7 раз в каждую сторону.

Упражнения для развития мышц спины

1. Лечь на живот, руки вверх. Делать одновременно встречные движения назад ногами и руками, стараясь хорошо прогнуться. Повторить 6-8 раз.
2. Лечь на живот, руки вверх, ноги хорошо закрепить (или партнер держит за ноги). Прогнуться 5-7 раз.

3. Принять положение упор лежа на согнутых руках. Выпрямить руки, прогнуться так, чтобы бедра касались земли. Повторить 5-8 раз.

Упражнения для развития мышц ног

1. Бег в гору с высоким подниманием бедра в среднем и быстром темпе. Обращать особое внимание на выпрямление опорной ноги.
2. Бег с высоким подниманием бедра в яме с песком (по глубокому снегу, по воде), с отягощением и без него, на месте и с незначительным продвижением вперед, в различном темпе.
3. Бег прыжками по мягкому грунту (опилочная дорожка, песок, торфяной грунт) в различном темпе, в гору, по ступенькам лестницы вверх. Следует обращать внимание на законченность движений при отталкивании.
4. Прыжки на прямых ногах.
5. Поочередное отталкивание правой и левой ногой производится за счет сгибания и разгибания в голеностопных суставах.
6. Упражнение для укрепления мышц задней поверхности бедра. Лежа на животе, партнер держит ноги за голеностопные суставы. Медленно поднимать туловище назад до положения стоя на коленях и медленно возвращаться в исходное положение. Выполняя упражнение, следить за подниманием прямого туловища (можно прогнувшись).
7. Упражнение для укрепления мышц передней поверхности бедра. Стоя на коленях, медленно наклоняться назад до касания головой пола и медленно выпрямляться до исходного положения.
8. Из основной стойки сделать на три такта пружинистые приседания, на четвертый такт вернуться в исходное положение. Повторить 12-15 раз.
9. Из основной стойки, руки за спиной, присесть на носках (ноги сомкнуть, спину прогнуть, вперед не наклоняться). Повторить 10-12 раз.
10. Из основной стойки присесть поочередно то на одной, то на другой ноге. Повторить 6-8 раз.
11. В приседе прыжки вперед, назад, в стороны.
12. Встать с партнером друг к другу спиной, взяться за руки и сделать глубокий присед. Повторить 6-8 раз.
13. Зажать ступнями мяч (футбольный или набивной) и выполнить прыжки вперед или в стороны.
14. Лечь на спину и подтягивать к груди колени. Отбивать ногами мяч, который набрасывается верхом. После 6-8 попыток поменяться ролями с партнером.
15. Из основной стойки присесть с отягощением (гантели, набивной мяч, мешочки с песком) с последующим быстрым выпрямлением.
16. Выполнять ногой броски набивного мяча.
17. Удары по мячу ногой на дальность.

Упражнения на развитие выносливости.

1. Бег по пересеченной местности в чередовании с ходьбой в течение 8-9 мин.
2. Бег в чередовании с ходьбой: 100 м - ходьба медленная, 150 м - бег медленный, 100 м - ходьба ускоренная, 100 м - бег в среднем темпе, 25 м - резкое ускорение.
3. Игра в баскетбол.
4. Плавание.
5. Участие в разнообразных подвижных играх.

Упражнения на расслабление.

1. Встряхивание рук с опусканием их вниз и наклоном вперед из исходного положения руки вверх.

2. Встряхивание ног, согнутых в коленных суставах, лежа на спине. Упражнение можно делать с партнером.
3. Встряхивание рук, отведенных в стороны.
4. Махи расслабленной ногой вперед и назад с подскоками на другой ноге.
5. Встряхивание ноги, выполняющей движения в различных плоскостях, в исходном положении, стоя в упоре на другой ноге.
6. Расслабленные движения рук скрестно перед собой с отведением их в стороны.
7. Опускание расслабленных рук через стороны вниз с наклоном туловища вперед и скрестным движением рук перед собой.
8. Маховое движение расслабленной ногой вперед и назад.
9. Встряхивание ног, поднятых вверх, из исходного положения лежа на спине.
10. Встряхивание ног, поднятых вверх, в стойке на лопатках с поддержкой туловища руками.
11. Поочередные подскоки на одной и другой ноге со встряхиванием свободной ноги, туловища и опущенных вниз рук.
12. Повороты туловища влево и вправо с расслабленными движениями обеих рук назад.
13. Встряхивание руки с помощью партнера, держащего ее за кисть в горизонтальном положении (или держащего руку у локтевого сустава в вертикальном положении).
14. Встряхивание ноги с помощью партнера (удерживающего ее за голеностопный сустав) из исходного положения лежа на спине.

Тактика атаки и защиты. Стартовый уровень.

Под тактикой атаки понимается организация атакующих действий боксера подкрепленная защитой, с которой она сочеталась бы со страховкой от возможного встречного удара. Например, атакуя левой в голову, надо сочетать его с подставкой правой раскрытой ладони под возможный встречный удар. Овладевая тактикой атак начинающему боксеру необходимо овладеть прямыми ударами. Среди распространенных ударов наиболее распространенный повторный удар левой в голову. Они обычно сочетаются с прямым ударом в голову. Молодой боксер должен овладеть атакующими ударами снизу и сбоку с обеих рук. Перед их применением применяются ложные удары (финты), отвлекающие внимание противника от начала атак. Такие финты в сочетании с маневрированием в виде игры на изменении дистанции предшествует атаке. Любая атака строится по фазам: подготовка, первый удар, развитие атаки серией ударов и выход из боя с защитными действиями.

Защитой является одной из основ спортивного мастерства. Овладевать защитой надо не жалея ни времени, ни энергии. Каждая победа заключается в защите. Если отдельные виды защит сочетать с контрударами, боксер становится неуязвим для атак противника. Для обеспечения большей прочности и неуязвимости от ударов надо всегда сочетать в одном движении несколько видов защит.

Техническая подготовка

№	Технические приемы	Стартовый уровень
1.	Удары прямой левой:	
	Постановка ног	*
	Движение ног туловища плеча руки	*
	Постановка кулака при ударе	*
	Дыхание при ударе	*
2.	Удары прямой правой:	
	Постановка ног	*
	Движение ног туловища плеча руки	*
	Постановка кулака при ударе	*
	Дыхание при ударе	*
3	Удар левой с шагом вперед	
	Движение ног туловища плеча руки	*
	Постановка кулака при ударе	*
	Дыхание при ударе	*
	Постановка ног	*
4.	Удары правой с шагом вперед:	
	Движение ног туловища плеча руки	*
	Постановка кулака при ударе	*
	Дыхание при ударе	*
	Постановка ног	*
5.	Удары правой боковой:	
	Движение ног туловища плеча руки	*
	Постановка кулака при ударе	*
	Дыхание при ударе	*
	Постановка ног	*
6.	Удары левой боковой:	
	Движение ног туловища плеча руки	*
	Постановка кулака при ударе	*
	Дыхание при ударе	*
	Постановка ног	*
7.	Финты:	
	Финт туловищем	*
	Финт движение рук	*
	Финт шагами в сторону	*
	Финт с шагом назад	*

Экипировка

Обязательная экипировка боксера состоит из следующих отдельных предметов:

- майка боксерская.
- трусы боксерские.
- перчатки боксерские.
- боксерки.
- бинты боксерские
- скакалка
- раковина

Подвижные игры.

Двигательная деятельность в подвижных играх способствует развитию внимания, решительности и сообразительности. В любой подвижной игре развиваются ловкость, умение быстро набирать скорость бега и быстро тормозить, быстро изменять направление бега.

Описание нескольких вариантов подвижных игр:

1. Игра «Быстро по местам». Все играющие строятся в одну или две колонны и вытягивают руки вперед, слегка касаясь ими плеч впереди стоящих. По сигналу преподавателя «На прогулку!» дети разбегаются в разные стороны. По второму сигналу «Быстро по местам!» они должны построиться в исходное положение: в одну или две колонны, руки вперед на плечах впереди стоящих. Победителями становятся те, кто быстрее занял свое место в колонне.

2. Игра «К своим флажкам». Все играющие, разделившись на несколько групп по 3-5 человек, становятся в кружки, располагаясь по всей площадке. В центре каждого кружка становится один играющий с флажком. По сигналу преподавателя все, кроме стоящих с флажками, отбегают к краям площадки, поворачиваются к ней спиной и закрывают глаза. В это время игроки с флажками тихо и быстро меняют свои места. По сигналу преподавателя «Все к своим флажкам!» дети открывают глаза, быстро поворачиваются, ищут свой флажок и быстро бегут к нему, становясь там в кружки.

Победители: а) в индивидуальном зачете - игрок, прибежавший к своему флажку первым; б) в командном зачете - группа, собравшаяся первой вокруг своего флажка.

Флажки должны быть разного цвета, можно строиться не в кружки, а в колонны или любые другие фигуры.

3. Игра «Отгадай, чей голосок». Играющие становятся в круг. Один из них - в середине круга с закрытыми глазами. Все играющие идут по кругу вправо (влево) и поют (говорят): «Мы составили все круг, повернемся разом вдруг». Один из стоящих в круге произносит: «Скок, скок, скок», и далее песню продолжают все: «Угадай, чей голосок».

4. Игра «Ловкие ребята». На противоположных сторонах площадки отмечаются линиями два «дома». Расстояние между ними - 15-20 шагов. Между домами посередине площадки находится водящий. Все остальные играющие находятся на одной стороне площадки, за линией дома. Если игра проводится на большой площадке, то надо ограничить ее с боков линиями, расстояние между которыми 10 шагов.

Описание игры. Дети перебегают на противоположную сторону за линию «дома». Водящий ловит перебегающих. Пойманные отходят в сторону. Затем, когда все дети перебежали, водящий опять дает сигнал «Раз, два, три!», и все бегут в свой первый «дом». Там подсчитывают пойманных, выбирают нового водящего из не пойманных. Пойманные снова входят в группу, и игра начинается сначала.

5. Игра «Кот идет» («Совушка»). В углу площадки очерчивается «дом» для «кота». По периметру остальной части зала (площадки) расстилают 5-8 ковриков. Из играющих выбирается водящий – кот, остальные играющие - «мышки». «Кот» уходит в свой дом, а «мышки» садятся на свои коврики.

По сигналу преподавателя «Кот идет» все «мышки» застывают на месте без движения, а «кот» крадется к ним и смотрит, кто шевелится из «мышей» («кот» ловит «мышей» до тех пор, пока преподаватель не скажет: «Кот ушел»).

Правила игры:

1. Когда кот выходит на площадку, мыши замирают, и шевелиться могут только те, которых кот не видит.
2. Если дети устают, то пойманные «мыши» не принимают участия в очередной игре и отдыхают. *Вариант игры.* Построение игры то же, только тематическое содержание другое. Вместо «кота» в качестве водящего выбирается «сова». Все остальные изображают мышей. По сигналу тренера «День» «сова» засыпает, а «мышки» начинают бегать и играть. По сигналу «Ночь» «сова» просыпается и идет ловить «мышей», а они останавливаются и не шевелятся.

6. Игра «Заяц без логова». Играющие, за исключением двух водящих, разбиваются на группы по 3 -5 человек. Каждая группа образует кружок. Кружки размещаются в разных местах площадки на расстоянии 3-6 шагов один от другого. Каждый кружок - «логово». В каждом «логове» первый номер становится в середину его и изображает собой зайца. Один из водящих становится «зайцем», не имеющим логова, а другой - «охотником». Водящие становятся в стороне от кружков.

Преподаватель дает команду о начале игры: «Раз, два, три!» На «раз» водящий «заяц» начинает убегать, на «три» «охотник» начинает ловить его. «Заяц», спасаясь от «охотника», может вбежать в любое «логово». В этом случае «заяц», находившийся там, должен выбежать из «логова», а «охотник» начинает преследовать его. Если «охотник» поймает «зайца», то они меняются ролями.

Правила игры:

1. «Охотник» может ловить «зайца» только тогда, когда он находится вне «логова».
2. «Зайцы» не могут пробегать через «логово». Если «заяц» вбежал в «логово», то он в нем должен остаться;
3. Как только «заяц» вбежал в «логово», бывший там «заяц» должен немедленно выбежать. Для того, чтобы все побывали в роли «зайца», надо, после того как первые номера «зайцев» побегали, остановить игру и предложить стать «зайцами» имеющим вторые номера, а первым – занять места в кружках. Можно смену «зайцев» проводить каждый раз, после того как «заяц» вбежит в кружок. Место вбежавшего занимает кто-либо из стоящих в «логове» (по очереди), а он становится на его место.

7. Игра «Пустое место» («Кто скорей»). Все играющие, за исключением одного водящего, становятся в круг на расстоянии шага один от другого. Водящий становится за кругом. По сигналу преподавателя он бежит вдоль круга, касается рукой одного из стоящих в круге и продолжает бег вокруг круга в ту или иную сторону. Тот, кого коснулся водящий, немедленно бежит вокруг круга в противоположную сторону, стремясь быстрее водящего прибежать на пустое место и занять его.

Кто раньше займет пустое место, тот там и остается, а опоздавший водит.

8. Игра «Кто подходил?». Все играющие становятся в круг. Выбирается водящий, он становится в центре круга и закрывает глаза. По указанию тренера один из стоящих в круге подходит к водящему и, коснувшись его рукой, называет по имени (изменив при этом свой голос). Затем игрок возвращается на свое место в круге. После этого преподаватель разрешает водящему открыть глаза и сказать, кто к нему подходил. Если он угадал, то подходивший и водящий меняются местами. Если же не отгадал, то продолжает водить. И так три раза, после чего тренер меняет водящего.

9. Игра «Запрещенное движение». Все играющие и преподаватель становятся в круг. Преподаватель просит детей выполнять вслед за ним движения. Но перед этим он показывает им одно движение, которое выполнять нельзя. Например, руки вперед-вверх. Дети повторяют за преподавателем движения, внезапно преподаватель делает запрещенное движение. Тот из играющих, кто ошибочно повторил его за преподавателем, делает шаг вперед или штрафует. Штрафом может быть кувырок, прыжки и т.п

Травмы, возникающие в боксе

1. Ссадины - механическое повреждение наружного слоя кожи или слизистой оболочки. На поверхности ссадины обычно появляется желтоватая прозрачная жидкость (лимфа) или кровь, выступающая мелкими каплями. Ссадину следует обработать перекисью водорода, подсушить ваткой и обработать зеленкой. После этого наложить стерильную повязку. Через 4-6 дней повязку снимают. Нельзя смазывать ссадину какой-либо мазью или накладывать пластырь непосредственно на рану. В случае нагноения, признаком которого является боль, нужно обратиться к врачу.

2. Ушибы так же являются следствием механического повреждения мягких тканей, но без нарушения их целостности. Основные признаки ушибов – боль и припухлость на месте повреждения. Резкая боль в момент травмы, через несколько минут ослабевает. Припухлость появляется через 2-3 дня. Она связана с отеком и кровоизлиянием из разорванных мелких кровеносных сосудов. При ушибах, непосредственно после травмы, для предупреждения кровоизлияния необходимо подержать холод на месте ушиба (лед, холодная вода, холодные примочки), обеспечив пострадавшему органу покой и наложив давящую повязку.

3. Раны. Ранение – это открытое повреждение тканей и органов с их анатомическими и функциональными расстройствами. В зависимости от механизма травмы, различают раны резаные, колотые, рубленые, рваные, ушибленные и огнестрельные. При ранениях обязательно возникает кровотечение, боль и почти всегда - зияние, т.е. расхождение краев раны.

Первая помощи при любом ранении – защита раны от вторичного загрязнения. Кожу, окружающую рану, надо обработать перекисью водорода или спиртовым раствором йода и наложить стерильную повязку, не касаясь самой раны.

Выше раны накладывается давящая повязка или жгут. Жгут накладывают летом на 1,5 часа, зимой не более 1 часа. Кровотечение на те участках, где нельзя наложить жгут например шея, останавливают надавливанием на сосуд тампоном или пальцами.

При носовом кровотечении пострадавшего усаживают, слегка наклоняют голову вперед, зажимают нос пальцами, накладывают холод на переносицу.

4. Растяжения мышц и связок. В большинстве случаев при растяжении возникают разрывы отдельных волокон связок. Чаще всего встречаются растяжения связок голеностопного сустава: оно происходит главным образом при подворачивании стопы на неровностях почвы и при падении на бок (на пример у лыжников). Сразу в момент травмы возникает резкая боль, а через день-два припухлость.

Первая помощь такая же, как и при ушибах. Вначале холод, давящая повязка, а затем теплые ванночки.

5. Вывих - это смещение соприкасающихся в полости сустава костей с выходом одной из них через разрыв капсулы из полости сустава в окружающие ткани.

При различных вывихах первая помощь – местный холод, обезболивание на область поврежденного сустава. Дать обезболивающие средства (анальгин, пирамидон или др.) к врачу.

6. Переломы и вывихи. Во время занятий физическими упражнениями возможны вывихи и переломы. И в том и в другом случае необходимо обеспечить полную неподвижность поврежденного участка тела. Фиксировать место перелома или вывиха можно любыми подручными средствами (полоска картона, фанеры, палки, зонтик, скрученная газета, и т.д.). Чтобы уменьшить боль следует приложить холод.

рушение целостности кости, характеризующееся резкой болью при любом движении и нагрузке на конечность, изменением формы конечности, нарушением ее функций, отеком, кровоизлиянием.

Перелом нередко сопровождается кровотечением, смещением отломков кости, шоком и др. явлениями.

При переломах костей явных, закрытых или даже при подозрении на них первая помощь сводится к наложению транспортных или мобилизующей шины из подсобного материала, которая должна надежно фиксировать область перелома (к врачу).

При переломе предплечья фиксирующую повязку накладывают на локтевой и лучезапястный суставы, согнув руку в локте, развернув ладонью к животу.

При переломе бедра на 3 сустава - голеностопный, коленный, тазобедренный. Если сломаны ребра, грудную клетку перевязывают бинтом, шарфом, полотенцем. При повреждении позвоночника и костей таза прежде всего обеспечивают неподвижность человека. При переломе таза, под несколько разведенные колени кладется валик.

Обморок - это внезапная кратковременная потеря сознания, вследствие недостаточного снабжения головного мозга. Обморок может возникать в результате сильного психического воздействия (волнения, испуга, страха); от сильной боли, при тепловом и солнечном ударе, при резком переходе от горизонтального состояния в вертикальное (ортостатический коллапс), при внезапной остановке после интенсивного бега (гравитационный шок). Обморок может быть у спортсменов, чья деятельность связана с большим кратковременным напряжением. Поскольку в основе обморока лежит обескровливание мозга, поэтому первая помощь должна заключаться в обеспечении оптимальных условий для кровообращения в головном мозгу. Пострадавшего укладывают на спину, чтобы ноги и нижняя часть туловища была выше головы.

Морально-волевая и психологическая подготовка

Практической основой методики морально-волевой подготовки в учебно-тренировочном процессе являются: регулярное приучение к обязательному выполнению тренировочной программы и соревновательных установок; систематическое введение в занятия дополнительных трудностей; широкое использование соревновательного метода и создание в процессе тренировки атмосферы высокой конкуренции.

Базовая психологическая подготовка включает в себя:

- формирование специфических психологических особенностей (специализированные восприятия, особенности функционирования внимания, тактическое мышление);
- формирование морально-волевых качеств (ощущение обязанностей перед коллективом, целеустремленность, трудолюбие, решительность, настойчивость, инициативность, дисциплинированность, умение переносить трудности);
- развитие способности управлять своими эмоциями, развитие эмоциональной стабильности игроков.

В процессе воспитания моральных и волевых качеств применяется широкий круг методов: убеждение, принуждение, метод постепенно повышающихся трудностей, соревновательный метод. Умелое их использование приучает спортсменов к дисциплине, воспитывает у них требовательность к себе, настойчивость и упорство в достижении цели, способность к преодолению трудностей, уверенность в своих силах, смелость, решительность, чувство коллективизма, волю к победе, способность к предельной мобилизации сил в условиях тренировочных занятий и соревнований.

Воспитание морально-волевых качеств тесно связано с патриотическим воспитанием и психологической подготовкой спортсменов. Чувстве патриотизма, долг перед коллективом, стремление своей победой на состязаниях поднять престиж команды являются мощным стимулом для систематической тренировки и для победы на больших соревнованиях. Все это, способствует воспитанию настойчивости и упорства, целеустремленности, воли к победе, желанию преодолеть любые трудности.

В тренировочном процессе должна применяться специальная программа средств тренировочного воздействия: игра в состоянии утомления, внезапное увеличение времени игры, проведение тренировок независимо от метеорологических условий, определение промежуточных задач и т. д.

При совершенствовании психических возможностей спортсмена одним из важных направлений является снижение уровня эмоционального возбуждения с целью улучшения общего баланса нервных процессов и успокоения.

Используются такие приемы:

- словесные воздействия педагога (разъяснение, убеждение, одобрение, похвала и др.), с помощью которых снижается эмоциональная напряженность спортсмена, неуверенность его в своих силах, уменьшается чрезмерное чувство ответственности за выступление;
- приемы, связанные с применением движений и внешних воздействий, способствующие снижению уровня возбуждения:
- произвольная задержка выразительных движений, свойственных возбужденному состоянию;
- произвольная регуляция дыхания, изменяя интервалы вдоха и выдоха или задерживая его;

- последовательное расслабление основных групп мышц (сидя или лежа) с применением успокаивающей автогенной тренировки; чередование напряжения и расслабления локальных групп мышц;
- контроль за собственной мимикой, выражением лица, моторикой рук и ног и другими внешними проявлениями и приведение их к уровню, соответствующему нормальному, спокойному состоянию.

Самоконтроль

Самоконтроль – это система самостоятельных наблюдений за состоянием своего здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Самоконтроль является дополнением к врачебному контролю. В дневник самоконтроля заносятся результаты простых и доступных методов наблюдения: объективных (антропометрические измерения) и субъективных (такие показатели, как сон, аппетит, самочувствие, болевые ощущения, работоспособность, нарушение режима, вес, пульс, результаты простейших функциональных проб и другие).

Вести дневник следует регулярно, самонаблюдение желательно проводить в одни и те же часы, одним и тем же методом и в одинаковых условиях. Неадекватность функциональных возможностей организма можно определить по объективным и субъективным признакам, таким, как чувство усталости, раздражительность, нежелание выполнять задание, болезненные ощущения в правом подреберье и др. Но в первую очередь надо наблюдать за объективными внешними признаками утомления.

При наступлении средних признаков утомления нагрузку следует снижать.

Признаки различных степеней утомления.

Наблюдаемые признаки	Степень утомления		
	небольшая	средняя	большая (недопустимая)
1. Окраска слизистых и кожных покровов	Без изменений или легкое покраснение	Значительное покраснение, скоро проходящее	Значительное покраснение или Наоборот побледнение, синюшность, медленно исчезающее
2. Потливость	Отсутствует или небольшое выступление пота на лбу, груди.	Большая потливость верхней половины тела.	Потливость, распространившаяся на все тело
3. Дыхание	Ровное, спокойное, глубокое	Учащение дыхания, иногда чередующееся с форсированным глубоким дыханием.	Резкое учащение дыхания. Поверхностное дыхание. Отдельные глубокие вдохи, сменяющиеся беспорядочными
4. Осанка, походка, характер движений	Осанка не изменена. Походка бодрая. Точность выполнения заданных движений вполне удовлетворительная.	Осанка расслабленная. Шаг неуверенный, покачивания.	Резкое покачивание. Дрожание конечностей, вынужденные позы с опорой
5. Речь, мимика	Речь отчетливая. Мимика обычная.	Речь затруднена. выражение лица напряженное. Взгляд	Речь крайне затруднительна. Выражение лица

		вялый.	страдальческое.
6. Самочувствие	Жалоб нет. Бодрое состояние.	Жалобы на усталость. Боль в мышцах. Сердцебиение, одышка, шум в ушах, биение в висках.	Головокружение, головная боль. Тошнота, иногда икота, рвота
7. Внимание, интерес к проводимому занятию.	Внимание, интерес, активность сохранены.	Внимание снижено. Вялость. Активность уменьшена.	Рассеянность. Ответы не попад. Отсутствие интереса, вплоть до апатии

Боли в мышцах. После первых занятий физическими упражнениями, довольно часто, в мышцах возникают боли. Они могут возникать и при выполнении новых упражнений, а также при форсированном увеличении физических нагрузок. Чтобы это не случилось, необходимо медленнее увеличивать дозу мышечных усилий. Физическую нагрузку в этот период нужно несколько снизить. Прекращать занятия совсем не следует. Чтобы уменьшить мышечные боли, способствовать расслаблению и скорейшему восстановлению обмена в мышцах, следует попариться в бане, принять ванну, сделать массаж.

Головные боли могут быть следствием чрезмерной физической нагрузки, в особенности если она выполняется в неблагоприятных условиях. Возникновение головокружений и головных болей во время занятий физическими упражнениями может указывать на заболевание среднего и внутреннего уха, сосудистые и другие заболевания. Все эти симптомы надо фиксировать в дневнике самоконтроля, чтобы разобраться, в каких случаях, после каких упражнений появляются головокружения и головные боли и как долго они длятся.

Боли в правом подреберье (так называемый печеночно-болевой синдром), наблюдающийся после интенсивной нагрузки могут возникать в результате различных причин. Но чаще всего боли в правом подреберье являются следствием заболеваний печени и желчного пузыря. В ряде случаев боли в правом подреберье могут возникать при несоответствии интенсивных нагрузок функциональным возможностям организма, что приводит к перенапряжениям и перетренированности организма.

Субъективными показателями:

Настроение. Очень существенный показатель, отражающий психическое состояние занимающихся. Настроение можно считать - хорошим, когда уверен в себе, спокоен, жизнерадостен; удовлетворительным - при неустойчивом эмоциональном состоянии и неудовлетворительным, когда человек расстроен, растерян, подавлен.

Самочувствие. Самочувствие, отмечается как хорошее (бодрость, сила), удовлетворительное или плохое (вялость, слабость).

Желание заниматься - отмечается в дневнике как "большое", "безразличное", "нет желания". Сон - отмечается продолжительность и глубина сна, его нарушения (трудное засыпание, беспокойный сон, бессонница, недосыпание и др.). Аппетит - отмечается как хороший, удовлетворительный, пониженный, плохой.

Болевые ощущения фиксируются по месту их локализации, характеру (острые, тупые, режущие и т.п.) и силы проявления. По тренировочным нагрузкам, из-за нарушения режима можно судить о состоянии здоровья занимающихся.

Объективные показатели:

Дыхание. Частота дыхания зависит от возраста, уровня тренированности, состояния здоровья, величины выполняемой физической нагрузки. Взрослый человек делает в минуту 14-18 дыханий. У спортсмена частота дыхания в покое 10-16 в минуту. При увеличении физической нагрузки частота дыхания может достичь 60 и более в минуту.

Жизненная емкость легких (ЖЕЛ)- показатель, отражающий функциональные возможности системы дыхания, измеряется с помощью спирометра.

ЧСС(пульс) – важный показатель дающий информацию с деятельности сердечно-сосудистой системы (ССС). Его рекомендуется подсчитывать регулярно, в одно и тоже время суток в покое. Лучше всего утром, лежа после пробуждения.

Оценка личностных качеств

При оценке личностных качеств юных футболистов определялся уровень их активности, настойчивости, целеустремленности, трудолюбия, самостоятельности.

Ф.И.О.	Активность	Настойчи вость	Целеустремлен ность	Трудолюбие	Самостоятель ность

Оценка личностных качеств проводится по критериям:

активность:

- высокий уровень - использование комплекса приемов в решении поставленной задачи, самостоятельный поиск специальных средств и методов выполнения поставленной задачи
- средний уровень – использование проверенных средств, методов и условий решения комплекса двигательных заданий
- низкий уровень – сосредоточение усилий на решение ведущей задачи при недооценке дополнительных средств и методов

настойчивость:

- высокий уровень – способность к мобилизации усилий для решения поставленной задачи
- средний уровень – готовность к многократным действиям для достижения цели
- низкий уровень – чрезмерные затраты усилий для решения поставленной задачи

целеустремленность:

- высокий уровень - подчинение действий и поступков поставленной цели
- средний уровень – умение добиваться поставленной цели адекватными средствами
- низкий уровень – чрезмерное стремление к достижению цели ради личного престижа

трудолюбие:

- высокий уровень - готовность к подчинению всех усилий, возможностей и способностей к достижению поставленной цели в течение длительного времени
- средний уровень – готовность к значительным физическим и интеллектуальным усилиям и затратам при наличии некоторых форм отдыха и восстановления
- низкий уровень – способность трудиться с полной отдачей в комфортных условиях учебно-тренировочного процесса.

самостоятельность:

- высокий уровень - творческое отношение к занятиям, умение принимать самостоятельное решение
- средний уровень – стремление к самостоятельному расширению знаний
- низкий уровень – выполнение заданий тренера без их осмысления.

Оценка проводится по пятибальной шкале.

Комплекс организационно-педагогических условий

**Календарный учебный график на 2024-2025 учебный год.
Программа «Введение в бокс» стартовый уровень. Спортивно-оздоровительная группа.**

Тренер-преподаватель: Юрин В.Г.

Режим проведения занятий: 2 раза в неделю по 2 часа.

Учебный год с 01 сентября по 15 июня.

Во время осенних, зимних и весенних каникул в общеобразовательных организациях в группах занятия проводятся в соответствии с учебным планом, допускается изменение расписания.

№ п/п	Месяц	Дата проведения занятия	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Сентябрь	01.09.2024	15.00-16.00	Инструктаж, беседа. Практическое занятие	2	Вводное занятие. Правила поведения, техника безопасности в зале на занятиях. Форма одежды, гигиенические требования.	Зал бокса «Дворец спорта»	Собеседование
2.		06.09.2024	15.00-16.00	Теоретическое занятие. Практическое занятие.	2	История развития бокса. Места занятий. ОФП. Различные способы стоек. Обучение технике стоек без ударов.	Зал бокса «Дворец спорта»	Наблюдение
3.		08.09.2024	15.00-16.00	Теоретическое занятие. Практическое занятие.	2	Гигиена спортсмена. ОФП. Различные способы перемещения в стойке под разноименные ноги без ударов.	Зал бокса «Дворец спорта»	Наблюдение
4.		13.09.2024	15.00-16.00	Практическое занятие.	2	СФП. Разучивание удара левой правой рукой на месте в стойках.	Зал бокса «Дворец спорта»	Наблюдение

5.		15.09.2024	15.00-16.00	Практическое занятие	2	СФП. Разучивание ударов левой правой в движении под на именные ноги в парах.	Зал бокса «Дворец спорта»	Наблюдение
6.		20.09.2024	15.00-16.00	Практическое занятие	2	Разучивание уклонов от прямых ударов влево вправо перед зеркалом. СФП.	Зал бокса «Дворец спорта»	Наблюдение
7.		22.09.2024	15.00-16.00	Практическое занятие	2	ОФП. Разучивание уклона от прямого удара левой вправо с ударом левой в корпус	Зал бокса «Дворец спорта»	Наблюдение
8.		27.09.2024	15.00-16.00	Практическое занятие	2	ОФП. СФП с разновидностью боксерских движений.	Зал бокса «Дворец спорта»	Самостоятельно
9.		29.09.2024	15.00-16.00	Практическое занятие	2	ОФП. Упражнения для формирования осанки. Прием контрольных нормативов.	Зал бокса «Дворец спорта»	Наблюдение
10.	Октябрь	04.10.2024	15.00-16.00	Практическое занятие	2	ОФП. Разучивание уклонов от прямых ударов влево вправо перед зеркалом.	Зал бокса «Дворец спорта»	Наблюдение
11.		06.10.2024	15.00-16.00	Практическое занятие	2	ОФП. Разучивание уклона от прямого удара левой вправо с ударом левой в корпус.	Зал бокса «Дворец спорта»	Наблюдение
12.		11.10.2024	15.00-16.00	Практическое занятие	2	Разучивание уклона влево от прямого удара левой с ударом правой в корпус.	Зал бокса «Дворец спорта»	Наблюдение
13.		13.10.2024	15.00-16.00	Практическое занятие	2	ОФП с разновидностью боксерских движений.	Зал бокса «Дворец спорта»	Наблюдение
14.		18.10.2024	15.00-16.00	Практическое занятие	2	СФП. Отработка прямого удара левой с шагом вперед и прямого правой на месте.	Зал бокса «Дворец спорта»	Самостоятельно
15.		22.10.2024	15.00-16.00	Практическое занятие	2	ОФП. Отработка прямого удара правой с шагом вперед и прямого левой на месте.	Зал бокса «Дворец спорта»	Самостоятельно
16.		25.10.2024	15.00-16.00	Практическое	2	Отработка прямого удара	Зал бокса	Самостоятельно,

				занятие		правой с шагом вперед и прямого левой с шагом вперед.	«Дворец спорта»	наблюдение
17.	Ноябрь	01.11.2024	15.00-16.00	Практическое занятие	2	Отработка прямого удара правой с шагом назад.	Зал бокса «Дворец спорта»	Наблюдение
18.		03.11.2024	15.00-16.00	Практическое занятие	2	ОФП с разновидностью боксерских движений.	Зал бокса «Дворец спорта»	Наблюдение
19.		08.11.2024	15.00-16.00	Практическое занятие	2	СФП с разновидностью боксерских движений.	Зал бокса «Дворец спорта»	Наблюдение
20.		10.11.2024	15.00-16.00	Практическое занятие	2	ОФП. Отработка прямого удара правой с шагом назад ударом левой на месте.	Зал бокса «Дворец спорта»	Наблюдение
21.		15.11.2024	15.00-16.00	Практическое занятие	2	Отработка прямого удара правой левой шагом назад.	Зал бокса «Дворец спорта»	Наблюдение
22.		17.11.2024	15.00-16.00	Практическое занятие	2	ОФП. Упражнения для формирования осанки.	Зал бокса «Дворец спорта»	Наблюдение
23.		22.11.2024	15.00-16.00	Практическое занятие	2	ОФП. Отработка прямого удара левой на месте правой	Зал бокса «Дворец спорта»	Наблюдение
24.		24.11.2024	15.00-16.00	Практическое занятие	2	СФП. Отработка прямого удара правой на месте левой с шагом назад.	Зал бокса «Дворец спорта»	Наблюдение
25.		29.11.2024	15.00-16.00	Практическое занятие	2	ОФП. Отработка защиты подставкой правой ладони от прямого удара левой в голову.	Зал бокса «Дворец спорта»	Наблюдение
26.		Декабрь	01.12.2024	15.00-16.00	Практическое занятие	2	ОФП. Отработка защиты подставкой правой ладони от прямого удара правой в голову	Зал бокса «Дворец спорта»
27.	06.12.2024		15.00-16.00	Практическое занятие	2	ОФП. ОРУ. Техническая подготовка.	Зал бокса «Дворец спорта»	Наблюдение
28.	08.12.2024		15.00-16.00	Практическое занятие	2	ОФП. СФП. Разучивание двойного прямого удара левой с шагом вперед и двойного левой с шагом	Зал бокса «Дворец спорта»	Наблюдение

						назад.		
29.		13.12.2024	15.00-16.00	Практическое занятие	2	ОФП. СФП. Разучивание квадрата боксера с шагами вперед, влево, вправо, шагом назад.	Зал бокса «Дворец спорта»	Наблюдение
30.		15.12.2024	15.00-16.00	Практическое занятие	2	ОФП. СФП. Разучивание удара левой в голову вперед с шагом влево.	Зал бокса «Дворец спорта»	Наблюдение
31.		20.12.2024	15.00-16.00	Практическое занятие	2	ОФП. ОРУ. Техническая подготовка. Сдача контрольных нормативов.	Зал бокса «Дворец спорта»	Наблюдение
32.		22.12.2024	15.00-16.00	Практическое занятие	2	ОФП. СФП. Разучивание круговой тренировки с 10 станциями на скоростную выносливость.	Зал бокса «Дворец спорта»	Наблюдение
33.		27.12.2024	15.00-16.00	Практическое занятие	2	ОФП. СФП. Отработка прямого удара влево в голову с шагом влево и удара правой в голову на месте.	Зал бокса «Дворец спорта»	Самостоятельно
34.		29.12.2024	15.00-16.00	Практическое занятие	2	ОФП с разнообразием боксерских движений.	Зал бокса «Дворец спорта»	Самостоятельно
35.	Январь	10.01.2025	15.00-16.00	Практическое занятие	2	ОФП. Упражнения для формирования осанки.	Зал бокса «Дворец спорта»	Самостоятельно
36.		12.01.2025	15.00-16.00	Практическое занятие	2	ОФП. СФП. Отработка передвижения на один шаг влево-вперед и шаг вправо-вперед	Зал бокса «Дворец спорта»	Самостоятельно
37.		17.01.2025	15.00-16.00	Практическое занятие	2	ОФП. СФП. Отработка прямого удара левой в голову с шагом вперед и удара правой в голову с шагом вперед.	Зал бокса «Дворец спорта»	Самостоятельно
38.		19.01.2025	15.00-16.00	Практическое	2	ОФП. ОРУ. Техническая	Зал бокса	Самостоятельно

				занятие		подготовка.	«Дворец спорта»	
39.		24.01.2025	15.00-16.00	Практическое занятие	2	Отработка с партнером контрудара правой в голову с шагом вперед после защиты шагом назад.	Зал бокса «Дворец спорта»	Самостоятельно
40.		26.01.2025	15.00-16.00	Практическое занятие	2	Отработка с партнером контрудара левой в голову с шагом вперед после защиты шагом назад.	Зал бокса «Дворец спорта»	Самостоятельно
41.		31.01.2025	15.00-16.00	Практическое занятие	2	ОФП. ОРУ. Техническая подготовка.	Зал бокса «Дворец спорта»	Самостоятельно
42.	Февраль	02.02.2025	15.00-16.00	Практическое занятие	2	ОФП. СФП. Отработка с партнером контрудара левой в голову с шагом вперед после защиты подставкой правой ладони.	Зал бокса «Дворец спорта»	Самостоятельно
43.		07.02.2025	15.00-16.00	Практическое занятие	2	Отработка прямого удара правой рукой в голову с шагом назад и удара левой с шагом вперед.	Зал бокса «Дворец спорта»	Самостоятельно
44.		09.02.2025	15.00-16.00	Практическое занятие	2	ОФП. СФП. Отработка прямого удара левой рукой в голову с шагом назад и удара правой с шагом вперед	Зал бокса «Дворец спорта»	Самостоятельно
45.		14.02.2025	15.00-16.00	Практическое занятие	2	ОФП. ОРУ. Техническая подготовка.	Зал бокса «Дворец спорта»	Самостоятельно
46.		16.02.2025	15.00-16.00	Практическое занятие	2	Отработка прямого удара левой рукой в голову с шагом вперед и удара правой с шагом назад.	Зал бокса «Дворец спорта»	Самостоятельно
47.		21.02.2025	15.00-16.00	Практическое занятие	2	ОФП. СФП. Легкий вольный бой с использованием всех приемов защиты.	Зал бокса «Дворец спорта»	Самостоятельно
48.		23.02.2025	15.00-16.00	Практическое занятие	2	Отработка контрудара левой или правой в голову после	Зал бокса «Дворец спорта»	Наблюдение

						защиты шагом назад, постановкой правой руки.		
49.		28.02.2025	15.00-16.00	Практическое занятие	2	ОФП. Упражнения для формирования осанки.	Зал бокса «Дворец спорта»	Наблюдение
50.	Март	02.03.2025	15.00-16.00	Практическое занятие	2	ОФП. СФП. Разучивание защиты отбивом правой ладонью в сторону-влево от прямого левого в голову.	Зал бокса «Дворец спорта»	Наблюдение
51.		07.03.2025	15.00-16.00	Практическое занятие	2	ОФП. СФП. Отработка прямого удара правой рукой в голову с шагом назад и левой в голову с шагом вперед.	Зал бокса «Дворец спорта»	Самостоятельно
52.		09.03.2025	15.00-16.00	Практическое занятие	2	ОФП. ОРУ. Техническая подготовка.	Зал бокса «Дворец спорта»	Самостоятельно
53.		14.03.2025	15.00-16.00	Практическое занятие	2	ОФП. СФП. Отработка прямого удара правой рукой в голову с шагом вперед и левой в голову с шагом назад.	Зал бокса «Дворец спорта»	Самостоятельно
54.		16.03.2025	15.00-16.00	Практическое занятие	2	ОФП. ОРУ. Сдача контрольных нормативов.	Зал бокса «Дворец спорта»	Самостоятельно
55.		21.03.2025	15.00-16.00	Практическое занятие	2	Отработка контрудара прямой левой или правой после защиты шагом назад постановкой правой руки с шагом назад.	Зал бокса «Дворец спорта»	Самостоятельно
56.		23.03.2025	15.00-16.00	Практическое занятие	2	ОФП. ОРУ. Техническая подготовка.	Зал бокса «Дворец спорта»	Самостоятельно
57.		28.03.2025	15.00-16.00	Практическое занятие	2	ОФП. Упражнения в парах.	Зал бокса «Дворец спорта»	Наблюдение
58.		30.03.2025	15.00-16.00	Практическое занятие	2	ОФП. СФП. Работа на мешках с применением связок из одиночных, двоек и троек с шагами вперед	Зал бокса «Дворец спорта»	Самостоятельно

59.	Апрель	04.03.2025	15.00-16.00	Практическое занятие	2	ОФП. СФП. Разучивание прямого удара левой в корпус из стойки на месте.	Зал бокса «Дворец спорта»	Наблюдение
60.		06.03.2025	15.00-16.00	Практическое занятие	2	ОФП. СФП. Разучивание прямого удара левой в корпус из стойки с шагом вперед.	Зал бокса «Дворец спорта»	Наблюдение
61.		11.04.2025	15.00-16.00	Практическое занятие	2	ОФП. Упражнения в парах.	Зал бокса «Дворец спорта»	Самостоятельно
62.		13.04.2025	15.00-16.00	Практическое занятие	2	Отработка защиты уклонов влево вправо от прямого удара левой в голову на месте.	Зал бокса «Дворец спорта»	Самостоятельно
63.		16.04.2025	15.00-16.00	Практическое занятие	2	ОФП. Акробатика. Вольные бои.	Зал бокса «Дворец спорта»	Самостоятельно
64.		19.04.2025	15.00-16.00	Практическое занятие	2	Разучивание встречного прямого удара левой в корпус с уклоном вправо перед зеркалом.	Зал бокса «Дворец спорта»	Наблюдение
65.		25.04.2025	15.00-16.00	Практическое занятие	2	Разучивание встречного прямого удара правой в корпус с уклоном влево перед зеркалом.	Зал бокса «Дворец спорта»	Наблюдение
66.		27.04.2025	15.00-16.00	Практическое занятие	2	ОФП. СФП. Бой с тенью, отработка всех видов защиты, включая уклоны влево вправо от левой прямой.	Зал бокса «Дворец спорта»	Самостоятельно
67.	Май	04.05.2025	15.00-16.00	Практическое	2	ОФП. СФП. Бой с тенью, отработка всех видов защиты включая уклоны влево вправо от прямой.	Зал бокса «Дворец спорта»	Самостоятельно
68.		11.05.2025	15.00-16.00	Практическое занятие	2	ОФП. Акробатика. Вольные бои.	Зал бокса «Дворец спорта»	Самостоятельно
69.		16.05.2025	15.00-16.00	Практическое	2	ОФП. СФП. Отработка	Зал бокса	Самостоятельно

				занятие		защиты уклонов влево вправо от прямого удара правой в голову с шагом вперед.	«Дворец спорта»	
70.		18.05.2025	15.00-16.00	Практическое занятие	2	ОФП. СФП. Отработка встречных ударов левой рукой в корпус с применением защиты.	Зал бокса «Дворец спорта»	Самостоятельно
71.		23.05.2025	15.00-16.00	Практическое занятие	2	ОФП. СФП. Отработка встречных ударов правой рукой в голову, корпус с применением всех известных видов защиты.	Зал бокса «Дворец спорта»	Самостоятельно
72.		25.05.2025	15.00-16.00	Практическое занятие	2	ОФП. Акробатика. Вольные бои.	Зал бокса «Дворец спорта»	Самостоятельно
73.		30.05.2025	15.00-16.00	Практическое занятие	2	ОФП. СФП. Разучивание защиты подставкой левого плеча от прямого удара левой.	Зал бокса «Дворец спорта»	Наблюдение
74.	Июнь	01.06.2025	15.00-16.00	Практическое занятие	2	ОФП. СФП. Разучивание защиты подставкой левого плеча от прямого удара правой.	Зал бокса «Дворец спорта»	Наблюдение
75.		06.06.2025	15.00-16.00	Практическое занятие	2	ОФП. Акробатика. Вольные бои.	Зал бокса «Дворец спорта»	Наблюдение
76.		08.06.2025	15.00-16.00	Практическое занятие	2	ОФП. СФП. Разучивание защиты подставкой правого локтя от прямого удара правой руки.	Зал бокса «Дворец спорта»	Наблюдение
77.		13.06.2025	15.00-16.00	Практическое занятие	2	Сдача контрольных нормативов. ОФП. СФП.	Зал бокса «Дворец спорта»	Наблюдение
78.		15.06.2025	15.00-16.00	Практическое занятие	2	Подведение итогов учебного года. Задание на летний период. Вольные бои.	Зал бокса «Дворец спорта»	Самостоятельно