

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
ПРОМЫШЛЕННОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА»

Рассмотрена на заседании
педагогического совета
«30» мая 2023г.
Протокол № 4

Утверждаю:
директор УДО ДДТ «Дом детского
творчества»
И.В. Горемыкина
Приказ № 92-о от «31» мая 2023г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности

"Бокс"

Возраст учащихся: **10-17** лет

срок реализации: 3 года

Разработчик:
Петросян Мартирос Александрович,
педагог дополнительного образования

СОДЕРЖАНИЕ

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цели программы и задачи.....	5
1.3. Содержание программы.....	8
1.3.1. Учебно-тематический план первого года обучения.....	8
1.3.2. Содержание учебно-тематического плана первого года обучения.....	8
1.3.3. Учебно-тематический план второго года обучения.....	9
1.3.4. Содержание учебно-тематического плана второго года обучения.....	10
1.3.5. Учебно-тематический план третьего года обучения.....	12
1.3.6. Содержание учебно-тематического плана третьего года обучения.....	12
1.4. Планируемые результаты	14

2. Комплекс организационно-педагогических условий15

2.1. Календарный учебный график.....	15
2.2. Условия реализации программы	15
2.3. Формы аттестации/контроля	16
2.4. Оценочные материалы	16
2.5 Методические материалы	17
3. Список литературы.....	21

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Бокс» (далее – Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность, является модифицированной, разработана в соответствии с:

Программа соответствует требованиям следующих нормативно-правовых документов, регламентирующих образовательную деятельность учреждений дополнительного образования:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года от 31 марта 2022г. № 678-р;

- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года (от 29.05.2015 г. № 996-р);

- Письма Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);

- Приказа Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020г. № 28, вступившее в силу 01.01.2021г. «Об утверждении СанПиН 2.4 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Закона «Об образовании в Кемеровской области» редакция от 03.07.2013г. № 86-ОЗ;

- Распоряжения Коллегии Администрации Кемеровской области от 26.10.2018 № 484-р «О реализации мероприятий по формированию современных

управленческих и организационно-экономических механизмов в системе дополнительного образования детей в Кемеровской области»;

- Устава УДО «Дом детского творчества»;
- Учебного плана УДО «Дом детского творчества»;
- Календарного учебного графика УДО «Дом детского творчества».

Актуальность программы. Движение - основное проявление жизни и в то же время средство гармоничного развития личности. Все родители хотят, чтобы их ребенок рос здоровым, сильным и крепким, однако часто забывают о том, что хорошие физические данные обусловлены в первую очередь двигательной активностью ребенка.

Решить эту задачу помогают систематические занятия спортом. Отдельного внимания в огромном перечне видов спорта заслуживает бокс. Он не только способствует повышению физических способностей ребенка, но и позволяет бороться со своими страхами, ставить цель и достигать ее, обрести чувство уверенности и собственного достоинства.

Педагогическая целесообразность. Главное преимущество боксерских тренировок – у спортсмена задействуются практически все системы организма, включая зрительную, сердечно-сосудистую, дыхательную, двигательную и нервную. В процессе занятий функционируют все группы мышц, что уменьшает вероятность возникновения заболеваний малоподвижного образа жизни. Кроме того, бокс способствует становлению психического здоровья ребенка посредством выплеска эмоций на тренировках.

Новизна программы. В программе отражены основные задачи и построение тренировочного процесса на этапах начальной подготовки, тренировочного, спортивного совершенствования мастерства. Особенностью представленной программы является сведение основных параметров учебно-тренировочного процесса (нагрузок, средств, методов контроля) в одну принципиальную схему тренировки.

Отличительные особенности программы:

- разновозрастные учебные группы;

- расширение и углубление физической подготовки, полученной в общеобразовательной школе;

- формирование у детей и подростков потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом и регулярном участии в различных спортивно-массовых мероприятиях.

Возраст учащихся. Данная программа предназначена для детей и подростков в возрасте от 10 до 17 лет.

Наполняемость групп – 10-15 человек.

Объем программы и сроки реализации. Программа рассчитана на 3 года, по 216 часов каждый.

Режим занятий: 3 раза в неделю по 2 часа. Во время занятий предусмотрены 10-минутные перерывы для снятия напряжения и отдыха.

Форма обучения – групповая.

Для обучения по программе необходимо наличие медицинской справки.

При осмотре особое внимание обращается на состояние нервной системы. Бокс — вид спорта, связанный с большими нервными напряжениями, а иногда и потрясениями, поэтому лицам, которые имеют слабый тип нервной деятельности, не следует им заниматься.

Систематическое наблюдение за двигательной подготовленностью каждого отдельного учащегося позволяет своевременно наблюдать картину развития двигательных качеств и навыков, выявлять отстающие и, на основе дифференцированного подхода с помощью специальных педагогических воздействий, достигать необходимого эффекта в решении образовательных задач.

Контроль за физической подготовленностью выступает как оперативное управление, которое обеспечивает функционирование системы в соответствии с намеченными планами.

1.2. Цель и задачи программы

Целью программы является развитие личностного потенциала учащихся в процессе обучения и воспитания, раскрытие заложенных в ребенке возможностей средствами бокса.

Задачи первого года обучения:

обучающие:

- дать учащимся знания по истории развития физической культуры и спорта в России и за рубежом;
- научить учащихся основной боксерской терминологии;
- научить учащихся работать с боксерским оборудованием и снаряжением;
- научить учащихся способам профилактики травм;
- обучить учащихся стилям и манерам ведения боя;
- обучить учащихся основам техники и тактики бокса;
- научить учащихся основным приемам защиты и нападения в боксе;
- научить учащихся правилам игры и порядку проведения соревнований.

Развивающие:

- развивать у учащихся технику и тактику бокса;
- развивать у учащихся навыки защиты и нападения в боксе;
- формировать у учащихся основы знаний по общей физической и специальной подготовки боксера;
- формировать у учащихся физические качества: быстроту, ловкость, выносливость, координацию, координацию и скоростно-силовые качества.

Воспитательные:

- воспитывать у учащихся спортивную этику, дисциплину, преданность своему коллективу;
- воспитывать у учащихся уважительное отношение к старшему поколению;
- воспитывать у учащихся чувство патриотизма, гордости за свою Родину.

Задачи второго года обучения:

обучающие:

- обучить учащихся технике ведения боя на ближней и средней дистанции;
- закрепить у учащихся классификацию элементов техники бокса.

Развивающие:

- развивать у учащихся навыки ведения боя на ближней, средней и дальней дистанции;

- развивать у учащихся физические качества: быстроту, ловкость, выносливость, координацию, координацию и скоростно-силовые качества;
- содействовать физическому развитию и укреплению здоровья учащихся.

Воспитательные:

- воспитывать у учащихся осознанное отношение к укреплению здоровья, повышению уровня самостоятельности, самоконтроля, самооценки.

Задачи третьего года обучения:

обучающие:

- совершенствовать у учащихся знания о тактике ведения боя;
- научить учащихся средствам восстановления работоспособности спортсмена;
- углубить знания учащихся о технике ведения боя на разных дистанциях;
- углублять знания учащихся о физиологических и психологических основах бокса.

Развивающие:

- совершенствовать техническую и тактическую подготовку учащихся;
- совершенствовать у учащихся технику ведения боя на разных дистанциях;
- совершенствовать результаты учащихся в соревнованиях;
- развивать у учащихся стремление к достижению оптимальных спортивных результатов.

Воспитательные:

- воспитывать у учащихся морально-этические и волевые качества;
- воспитывать в учащихся готовность к защите интересов Отечества, чувства ответственности за будущее страны.

При решении образовательных задач спортивных секций особое внимание уделяется:

- созданию благоприятных условий для проведения круглогодичных занятий, привитию учащимся любви к избранному виду спорта;
- обеспечению всесторонней физической подготовки членов секции и сдаче ими контрольных нормативов; постоянному совершенствованию технической и

тактической подготовкой занимающихся на основе их высокой общей и целенаправленной специальной физической подготовки;

- организации систематической воспитательной работы;
- привитию занимающимся навыков спортивной этики, дисциплины, любви и преданности своему коллективу;
- укреплению здоровья занимающихся, соблюдению ими требований личной и общественной гигиены, гигиены тренировки и режима спортсмена, а также четкой организации врачебного контроля;
- систематическому проведению спортивных соревнований и активному участию членов секции в соревнованиях своего коллектива, района, города и т. д.

1.3 Содержание программы

1.3.1 Учебно-тематический план первого года обучения

№ п.п.	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	в том числе	
			теория	практик
1	История развития бокса	4	4	
2	Общие сведения о боксе	28	10	18
3	Общая физическая и специальная подготовка боксера	40	4	36
4	Техника и тактика ведения боя	120	10	110
5	Участие в соревнованиях	20		20
	Итого:	216	28	188

1.3.2 Содержание учебно-тематического плана первого года обучения

1. История развития бокса

Теория: Зарождение бокса как вида спорта. Бокс в Древней Греции, Египте, Англии, США. Физическая культура и спорт в СССР и России.

2. Общие сведения о боксе

Теория: Травмы в боксе и их профилактика. Понятие травмы. Виды травм, их причины. Способы предупреждения. Гигиена, медицинский контроль и самоконтроль в боксе. Правила соревнований по боксу. Правила соревнований для боксеров-юношей. Виды состязаний. Допуск к соревнованиям. Возрастное деление. Весовые категории. Порядок взвешивания. Жеребьевка и составление пар. Права и обязанности участников, секундантов, представителей и капитанов команд. Оценка боя судьями вне ринга. Продолжительность боя. Правильные и запрещенные удары и действия. Действия рефери, жесты и команды. Поведение участников на ринге. Спортивные снаряды и их назначение.

Практика: Разминочные действия, работа в парах. Медицинский контроль. Ведение журнала самоконтроля

3. Общая физическая и специальная подготовка боксера

Теория: Общая физическая подготовка со специальной направленностью. Комплекс упражнений. Развитие отдельных физических качеств, необходимых боксеру: силовой и скоростной выносливости, быстроты, ловкости, координации, точности движений и др. Обучение и совершенствование координации движений в ударах, защитных действиях и передвижении. Комплекс упражнений

Практика: Работа в парах, выполнение скоростно-силовых упражнений. Бег, подтягивание, отжимание, прокачка мышц шеи и пресса

4. Техника и тактика ведения боя

Теория: Техника и тактика боя на дальней дистанции, одиночные прямые и левый боковой (правый боковой при правостороннем боевом положении), удары в голову и туловище в атаках и контратаках. Защита от них подставками с одиночными ответными прямыми ударами в голову и туловище. Техника и тактика ведения боя на средней дистанции. Атака одиночными ударами снизу в голову и туловище. Защита подставками, уходами и накладками с последующей контратакой одиночными ударами: прямыми, боковыми и снизу в голову и туловище. Атака двумя последующими ударами в разных сочетаниях на дальней и средней дистанциях. Применение усвоенных защит и контратак одиночными и двойными ударами.

Практика: Работа на снарядах, отработка ударов в паре. Разминочные упражнения, работа на груше. Техника и тактика ведения боя с партнерами

5. Участие в соревнованиях

1.3.3 Учебно-тематический план второго года обучения

№ п.п.	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	в том числе	
			теория	практик
1	Общие понятия о технике бокса как совокупности приемов защиты и	4	4	
2	Общая физическая подготовка со специальной направленностью	40	6	34
3	Техника боя на дальней дистанции	54	6	48
4	Техника и тактика ведения боя на средней дистанции	48	8	40
5	Техника и тактика ведения боя на ближней дистанции	48	8	40
6	Участие в соревнованиях	22	2	20
	Итого:	216	34	182

1.3.4 Содержание учебно-тематического плана второго года обучения

1. Общие понятия о технике бокса как совокупности приемов защиты и нападения.

Теория: Общие понятия о технике бокса как совокупности прием защиты и нападения. Определение техники бокса. Техника как система движений боксера. Классификация элементов техники (боевая стойка, удары, защиты, передвижения, боевые дистанции), критерии эффективности техники, её стилевые особенности. Техника ударов, защит, контрударов и ложных действий на дальней, средней и ближней дистанциях. Особенности техники боксеров-левшей

2. Общая физическая подготовка со специальной направленностью

Теория: Развитие отдельных физических качеств, необходимых боксеру: силовой и скоростной выносливости, быстроты, ловкости, координации, точности движений и др. Обучение и совершенствование координации движений в ударах, защитных действиях и передвижении. Комплекс упражнений.

Практика: Разминочные упражнения, работа в парах, отработка на груше, Прокачка мышц шеи, ног, корпуса.

3. Техника боя на дальней дистанции

Теория: Техника и тактика боя на дальней дистанции, одиночные прямые и левый боковой (правый боковой при правостороннем боевом положении), удары в голову и туловище в атаках и контратаках. Защита от них подставками с одиночными ответными прямыми ударами в голову и туловище. Техника и тактика ведения боя на дальней и средней дистанциях. Одиночные боковые удары в голову и туловище в атаках и контратаках. Защиты от них подставками, нырками, уклонами и шагами назад с одиночными ответными контрударами прямыми, боковыми и снизу в голову и туловище.

Практика: Разминка, работа в парах, работа на снарядах. Отработка ударов в парах, отработка ударов на лапах

4. Техника и тактика ведения боя на средней дистанции

Теория: Техника и тактика ведения боя на средней дистанции. Атака одиночными ударами снизу в голову и туловище. Защита подставками, уходами и накладками с последующей контратакой одиночными ударами: прямыми, боковыми и снизу в голову и туловище. Атака двумя последующими ударами в разных сочетаниях на дальней и средней дистанциях. Применение усвоенных защит и контратак одиночными и двойными ударами

Практика: Применение усвоенных защит и контратак одиночными и двойными ударами. Работа в парах, на снарядах. Учебно-тренировочные бои.

5. Техника и тактика ведения боя на ближней дистанции

Теория: Техника и тактика ведения боя на ближней дистанции. Техника входа и выхода из нее. Боевые положения на маневренность, блокировка действий партнера, короткие удары и защиты от них. Техника и тактика ведения боя с

партнерами, находящимися в разных боевых позициях (левосторонней и правосторонней)

Практика: Защитные действия, разминочные упражнения, учебно-тренировочные бои, работа на снарядах и лапах.

6. Участие в соревнованиях

Практика: участие в соревнованиях различного уровня.

1.3.5 Учебно-тематический план третьего года обучения

№ п.п.	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	в том числе	
			теория	практик
1	Физиологические основы бокса	4	4	
2	Психологическая подготовка боксера	4	4	
3	Общая физическая подготовка со специальной направленностью	60	6	54
4	Техника и тактика ведения боя на дальней и средней дистанциях	54	4	50
5	Сложные тактические формы ведения боя на разных дистанциях	34	4	30
6	Совершенствование спортивного мастерства	40	6	34
7	Участие в соревнованиях	20	2	18
	Итого:	216	30	186

1.3.6 Содержание учебно-тематического плана третьего года обучения

1. Физиологические основы бокса

Теория: Физиологические основы бокса. Средства и методы развития отдельных физических качеств. Физические качества боксера. Требования к специальной работоспособности в боксе. Основные понятия о работоспособности в боксе. Физические качества боксера: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, вестибулярная устойчивость, «перенос» физических качеств.

2. Психологическая подготовка боксера

Теория: Характеристика качества выносливости в боксе. Общая выносливость, их взаимосвязь, «перенос» выносливости. Физиологические

механизмы выносливости. Критерии выносливости. Психологическая подготовка боксера. Психическая подготовка к состязаниям. Три этапа психической подготовки: 1. психическая подготовка в процессе тренировки; 2. психологическая настройка к бою с определенным противником; 3. воздействие на психику боксера во время секундирования. Волевая подготовка.

3. Общая физическая подготовка со специальной направленностью

Теория: Виды ловкости и проявление их в зависимости от индивидуальной манеры боя и ситуаций. Возникающих на ринге. Факторы обуславливающие гибкость, её проявление. Проявление вестибулярной устойчивости в деятельности боксёра.

Практика: Физическая подготовка, кардио нагрузки, прокачка мышц всего тела. Скоростно-силовые упражнения, упражнения на гибкость.

4. Техника и тактика боя на дальней и средней дистанциях

Теория: Техника и тактика боя на дальней и средней дистанциях, одиночные прямые и левый боковой (правый боковой при правостороннем боевом положении), удары в голову и туловище в атаках и контратаках. Защита от них подставками с одиночными ответными прямыми ударами в голову и туловище. Обучение технике и тактике одиночных ударов и защите от них, их практическое применение и совершенствование в бою на дальней дистанции. Техника и тактика боя на дальней дистанции, одиночные прямые и левый боковой (правый боковой при правостороннем боевом положении), удары в голову и туловище в атаках и контратаках. Защита от них подставками с одиночными ответными прямыми ударами в голову и туловище.

Практика: Работа в парах, на снарядах. Отработка ударов на груше. Учебно-тренировочные бои. Разминочные упражнения. Товарищеские встречи.

5. Сложные тактические формы ведения боя на разных дистанциях

Теория: Техника и тактика ведения боя с партнерами, находящимися в разных боевых позициях (левосторонней и правосторонней). Бой с партнером быстрым, контратакующим. Бой с партнером обыгрывающего стиля. Боевые

положения на маневренность, блокировка действий партнера, короткие удары и защиты от них

Практика: Учебно-тренировочные бои, товарищеские встречи. Работа на лапах, работа с партнером. Отработка ударов на груше.

6. Совершенствование спортивного мастерства

Теория: Совершенствование элементов техники и тактики, развитие отдельных физических и волевых качеств.

Практика: Работа в парах, на снарядах. Отработка ударов на груше. Учебно-тренировочные бои. Разминочные упражнения

7. Участие в соревнованиях.

1.4 Планируемые результаты

К концу первого года обучения учащиеся знают:

- историю развития физической культуры и спорта в России и за рубежом;
- основную боксерскую терминологию;
- способы профилактики травм;
- основы общей физической и специальной подготовки боксера;
- основы техники и тактики бокса;
- основы защиты и нападения в боксе;
- правила игры и порядок проведения соревнований.

Учащиеся умеют:

- работать с боксерским оборудованием и снаряжением;
- защищаться и нападать в боксе;
- вести бой различными стилями и манерами.

К концу второго года обучения учащиеся знают:

- классификацию элементов техники бокса;
- основы техники ведения боя на ближней, средней и дальней дистанции;

Учащиеся умеют:

- применять основные приемы защиты и нападения;
- применять тактику ведения боя на ближней, средней и дальней дистанции.

К концу третьего года обучения учащиеся знают:

- о физиологических и психологических основах бокса;
- средства восстановления работоспособности спортсмена.

Учащиеся умеют:

- совершенствовать свою техническую и тактическую подготовку;
- выбирать и применять тактику ведения боя на различных дистанциях.
- совершенствовать свои результаты на соревнованиях.

По завершению обучения по программе учащиеся физически подготовлены; владеют практическими навыками техники и тактики одиночных ударов, ведения боя на дальней, средней, ближней дистанции; демонстрируют высокий уровень умственной работоспособности; умеют действовать в соответствии с правилами спортивной этики; осознанно относятся к укреплению здоровья, повышению уровня самостоятельности, самоконтроля, самооценки; стремятся к достижению оптимальных спортивных результатов.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Программа разработана на 3 года, по 216 часов каждый. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа, во время занятий предусмотрены 10-минутные перерывы для снятия напряжения и отдыха. В каникулярное время занятия представлены в форме походов, участия в соревнованиях и турнирах.

2.2. Условия реализации программы

Для успешной реализации программы необходим спортивный зал, оснащенный необходимым оборудованием и боксерской экипировкой.

Принципы обучения

Учебно-тренировочный процесс должен проводиться с учетом важнейших педагогических закономерностей, на основе общих дидактических принципов (научность обучения, связь теории с практикой, воспитывающее обучение, сознательность и активность, наглядность, доступность, систематичность и последовательность, прочность и индивидуальный подход к занимающимся при работе в коллективе).

Формы проведения занятий

Для осуществления тренировки можно рекомендовать следующие формы занятий:

- групповые занятия по совершенствованию техники, тактики и развитию отдельных физических качеств;
- индивидуализированные занятия по совершенствованию техники и тактики;
- групповые занятия по общей физической подготовке со специальной направленностью;
- комбинированные занятия;
- занятия по боевой практике;
- упражнения утренней гимнастики.

2.3 Формы аттестации/контроля

Для выявления уровня начальных знаний, а также контроля усвоения программного материала используется:

- входной контроль;
- текущий контроль;
- промежуточный контроль по каждому разделу программы;
- итоговый контроль.

Действенным средством контроля является выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке.

2.4 Оценочные материалы

Диагностика результативности сформированных умений и навыков, учащихся по программе осуществляется посредством сдачи контрольных нормативов по ОФП и СФП, разрядных требований, контрольных упражнений по технической подготовке.

Контрольные технические нормативы устанавливаются в соответствии с характеристикой боксера: какими ударами и защитами он предпочитает пользоваться, какие приемы удаются ему лучше других; что успешнее у него получается — атака или контратака, бой на дальней, средней или ближней

дистанциях, одиночные, двойные или серия ударов. Одним из показателей уровня спортивной подготовленности является результат соревнований.

Для оценки эффективности применения различных элементов спортивного режима боксера необходимо систематически осуществлять комплексный контроль, который включает в себя, прежде, всего, данные о динамике состояния здоровья, работоспособности и самочувствия боксеров; показателей спортивной деятельности; динамики спортивных результатов.

Показателями эффективного применения спортивного режима следует считать: отсутствие у боксеров различных заболеваний и спортивных травм, постоянное хорошее самочувствие, повышение спортивной работоспособности, стабильный рост спортивного мастерства, успешное выступление в соревнованиях, а также высокий уровень всех контролируемых показателей психофизиологических функций.

2.5 Методические материалы

Методы обучения

В процессе обучения реализуются общепедагогические и специфические методы работы с детским коллективом.

К общепедагогическим относятся: объяснительно-иллюстративные (рассказ, лекция, беседа, показ, анализ тренировки, учебного боя и др.), практические (упражнение) методы.

В числе специфических методов используются методы развития силы (метод максимальных усилий, повторных усилий, динамических усилий, изометрический метод), методы развития быстроты простой двигательной реакции (повторный, расчленённый и сенсорный методы), развития быстроты одиночного движения и темпа (метод облегчения условий (бег за лидером, бег под уклон) и метод усложнённых условий (бег в гору, метание более тяжёлых снарядов). В развитии выносливости к циклическим упражнениям используются две основные группы методов: методы стандартного упражнения и методы переменного упражнения.

Для развития ЛМВ (локальная мышечная выносливость) применяются упражнения с отягощением, прыжковые упражнения и бег в гору, выполняемые повторно-серийным и интервальным методом.

Контрольный, соревновательный метод состоит в однократном или повторном выполнении тестов для оценки выносливости.

Основным методом развития гибкости является повторный метод, где упражнения на растягивание выполняются сериями.

Направленность программы определяет особенности построения занятия:

Подготовительная часть занятия делится на физиологическую разминку и образовательную часть.

Физиологическая разминка предусматривает:

- а) подготовку центральной нервной системы, активизацию деятельности сердечно-сосудистой системы и дыхания;
- б) подготовку двигательного аппарата к действиям, требующим значительных мышечных усилий.

В образовательной части занимающиеся боксеры должны выполнять специализированные упражнения для боксера, подготовительные к решению основных задач занятия. Специализированные подготовительные упражнения подбираются в зависимости от уровня подготовленности, возраста занимающегося, периода подготовки и направленности занятия.

В подготовительной части, как правило, применяются упражнения умеренной интенсивности. Исследования показали, что эта часть занятия значительно повышает подвижность нервных процессов и создает оптимальные условия для выполнения более сложных упражнений с большей интенсивностью.

Если же нагрузка во время подготовительной части повышенная или недостаточная, подвижность нервных процессов увеличивается незначительно по сравнению с исходными данными покоя. Следует также учитывать, индивидуальные особенности боксера.

В подготовительной части нельзя много внимания уделять развитию таких качеств, как сила и выносливость.

Общеразвивающие упражнения оказывают всестороннее (и в то же время избирательное) воздействие на организм человека. Возможность большого выбора общеразвивающих упражнений позволяет занимающимся улучшить работу двигательного аппарата, научиться более точно дифференцировать движения.

Специальные подготовительные упражнения должны соответствовать задачам урока. Если в основной части занятия ставится задача развития подвижности и ведение боя на дальней дистанции, то для подготовительной части должны быть подобраны соответствующие упражнения в передвижении, нанесении прямых ударов, уклоны туловищем и другие, с тем, чтобы этим содействовать быстрейшему овладению специальными навыками во время тренировки в парах.

В подготовительную часть входят упражнения строевые; с их помощью можно быстро и удобно разместить занимающихся для выполнения различных упражнений. Они способствуют поддержанию надлежащего порядка и дисциплины на занятиях.

Последовательность в упражнениях. Начинают занятия со строевых упражнений. За ними выполняют упражнения, улучшающие работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, активизирующие связочно-мышечный аппарат (быстрая ходьба, бег, подскоки, маховые движения руками, уклоны, выпады, приседы и др.). Далее следуют упражнения специально-подготовительные: со скакалкой, по механике передвижений, ударов, бой с тенью и другие, способствующие выполнению основных задач. Упражнения выполняются как стоя на месте, так и в передвижении.

В основной части занятия решаются главные задачи:

- а) овладение техническими и практическими навыками и совершенствование их;
- б) психологическая подготовка, выработка способности к перенесению высокого психологического напряжения;

в) развитие быстроты реакции, выполнения рациональных движений, координации, ловкости, скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости.

Нагрузка должна нарастать по объему и особенно по интенсивности. Например, после изучения приемов в парах по заданию тренера переходят (постепенно увеличивая скорость выполнения) к закреплению и совершенствованию приемов в условном или произвольном учебном бою.

Произвольный бой на ринге с партнером требует больших напряжений. Эта часть занятия будет наиболее высокой по нервным и физическим нагрузкам. Поэтому к условному или вольному бою переходят после изучения приемов боя в парах, перед упражнениями на снарядах.

Упражнения на боксерских снарядах и лапах снижают нервное напряжение после учебных боев на ринге, поэтому эти упражнения выполняют в конце основной части занятия.

В *заключительной части занятия* организм занимающегося надо привести в относительно спокойное состояние. В начале заключительной части боксеры иногда выполняют упражнения стоя, сидя и лежа для развития силы и гибкости отдельных групп мышц. Затем используют успокаивающие упражнения, проводят легкий бег, ходьбу с дыхательными упражнениями, потряхиванием и расслаблением мышц конечностей. Делаются отвлекающие упражнения (на внимание, подвижные игры и пр.). С физиологической стороны необходимость «заминки» можно объяснить тем, что во время интенсивной тренировки происходит распад белка, в результате которого в мышцах образуется молочная кислота.

3. Литература

3.1. Литература для педагога

1. Акопян А.О. Бокс: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2017. -2-е изд., стереотип. - 72 с.

2. Бабенкова Е.А. Как помочь детям стать здоровыми: методическое пособие. – М.: АСТ Астрель, 2016. – 208 с.

3. Кузнецов В.В. Бокс. Малая энциклопедия боксера Кузбасс. – Кемерово, 2004. – 274 с.

4. Кузьмин В.А. Вопросы многолетней подготовки боксеров. – Красноярск: Гос. Университет. – Красноярск, 2016. – 165 с.

5. Найминова Э. Физкультура. Методика преподавания. Спортивные игры. – Ростов н / Дону, 2018. – 256 с.

3.2. Литература для учащихся и родителей

1. Филимонова В.И. Бокс. Спортивно-техническая подготовка. – М.: ИНСАН, 2018. – 432 с.

2. Щитов В. Бокс для начинающих. – М.: ФАИР_ПРЕСС, 2017. – 448 с.22.

3. Организация и методика обучения спортивным видам единоборств: учебное пособие: Екатеринбург: Изд.УГГУ:2017.130с.