

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования детей
Центр детского творчества «Восход» городского округа Самара



Директор МБОУ ДО ЦДТ «Восход» г.о. Самара

Ф.В. Городецкий

31 августа 2015 г.

Программа принята на основании решения

Методического совета с полномочием экспертного совета

Протокол № ___ от «___» _____ 20__ г.

Программа принята на основании решения

Педагогического совета

Протокол № 1 от «31» августа 20 15 г.

**Дополнительная
общеразвивающая
программа детского объединения
«Бокс»**
(новая редакция)

Возраст детей 10-16 лет

Срок образования 4 года

Автор-составитель:

Педагог ДО: С.Ю. Минючкин

Начало реализации 2009 год

Самара, 2015

Паспорт программы

Полное название программы	Дополнительная общеразвивающая программа детского объединения «Бокс»
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Вид программы	Модифицированная
Учреждение, реализующее программу	МБОУ ДОД ЦДТ «Восход» г.о. Самара
Автор (ы) (- составитель)	Миночкин Сергей Юрьевич Педагог дополнительного образования Научное звание (если есть) не имеет
Возраст обучающихся	Обучающиеся в возрасте 10-16 лет <i>(По Уставу от 5 до 18 лет)</i>
Наличие особых категорий обучающихся	<i>Дети с ОВЗ, дети в трудной жизненной ситуации и др.</i>
Сроки реализации (обучения)	4 года
С какого года реализуется программа, когда были утверждены новые редакции программы	Начало реализации 2009 год Новая редакция 2014 год Новая редакция 2015 год
Использование технологий дистанционного и электронного обучения	Не используются
Наличие внешних рецензий (для авторской программы)	Нет

Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа “Бокс “ Программа отделения бокса призвана объединить в себе интересы ребёнка, семьи, общества и государства, выступающим основным социальным заказчиком. Подростки и юноши хотят быть сильными, независимыми, пользоваться авторитетом у товарищей и поэтому приходят в спорт, в частности БОКС - это одна сторона медали.

Другая сторона современной жизни говорит и показывает, что с ребятами становится всё сложнее, потому что они не готовы к преодолению своих негативных привычек, волевым усилиям, осмыслению необходимости ежедневной, повседневной работы для достижения поставленной цели. Развитие морально-волевых и нравственных качеств, развитие интеллекта и общей культуры - неотъемлемая часть подготовки боксёра, проводимая как в свободное от тренировочных занятий время, так и в процессе занятий.

Актуальность и новизна данной программы связаны с пониманием необходимости специальной педагогической работы по решению задач развития общей культуры юношества, развития интеллекта спортсмена, как необходимых условий достижения, высоких спортивных результатов, так и успешности жизненного самоопределения. Программа направлена не только на освоение предметного содержания, развитие морально-волевых и нравственных качеств и, что особенно важно на интеллектуальное развитие и повышение уровня общей культуры занимающихся, развитие коммуникативных навыков.

Цель программы - посредством занятий боксом содействовать становлению личности юноши, способной решить жизненные проблемы на основе таких ценностей как: ответственность, образование и культура, здоровье, гражданственность.

Задачи программы:

Обучающие:

Основы бокса.

Развивающие:

- а) Развить физические качества учащихся: силы, быстроты, выносливости;
- б) Повышение спортивного мастерства.

Воспитательные:

- а) Формирование коллектива;
- б) Формирование здорового образа жизни;
- в) Формирование культуры общения;
- г) Нравственные качества личности.

Воспитание качеств:

Дисциплина, порядок, ответственность.

Данная дополнительная образовательная программа рассчитана на 4 года обучения с воспитанниками в возрасте 10-16 лет

В основу дополнительной общеразвивающей программы положены основополагающие принципы спортивной подготовки юных боксеров, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

Принцип комплектности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы, педагогического и медицинского контроля).

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по годам обучения и соответствие его требованиям спортивного мастерства, чтобы в многолетнем учебно-тренировочном процессе учесть преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает, в зависимости от индивидуальных особенностей юных спортсменов, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующуюся разнообразием средств и величин нагрузок, направленных на решение определенных задач подготовки.

При разработке использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов.

В программе представлена модель построения системы многолетней подготовки, примерные планы тренировочного процесса по годам обучения.

Форма и режим занятий боксом

Занятия проводятся 3 раза в неделю в форме спортивной тренировки. Организация, содержание и методы проведения занятий служат целям воспитания занимающихся.

Тренировка состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Каждая из них дополняет другую и в то же время решает самостоятельную задачу.

Подготовительная часть — организация группы, подготовка организма занимающегося к выполнению физической работы, повышение жизненного тонуса. В эту часть входят: построение группы, проверка присутствующих на занятиях и краткое ознакомление с задачами данного занятия. Здесь будут применяться:

- упражнения общеразвивающего характера,
- упражнения из легкой атлетики, гимнастики: ходьба, бег, прыжки, некоторые упражнения со снарядами (скакалки, тяжелые мячи, теннисные мячи);
- подготовительные упражнения, направленные на развитие и совершенствование специальных физических качеств, различные эстафеты и подвижные игры, а также упражнения, избирательно воздействующие на

мышцы и имеющие отношение к выработке хорошей осанки. В часовом занятии подготовительная часть занимает 15-20 минут.

Основная часть. В основной части изучаются и совершенствуются техника и тактика боя, повышается физическая активность, морально-волевая подготовка. Нагрузка должна нарастать по объему и особенно по интенсивности. Например, после изучения приемов в парах, по заданию тренера переходят к закреплению и совершенствованию приемов в условном или произвольном учебном бою (бой с тенью). Произвольный бой на ринге с партнером требует больших напряжений, поэтому к условному или вольному бою переходят после изучения приемов 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. Продолжительность основной части 30-35 минут.

В заключительной части занятия организм занимающегося надо привести в относительно спокойное состояние. В начале заключительной части выполняются упражнения стоя, сидя и лежа для развития силы и гибкости отдельных групп мышц. Затем используются успокаивающие упражнения, проводится легкий бег, ходьба с дыхательными упражнениями, прыжки на скакалках.

Применение навыков боксера и их контроль

Бокс в целом необходимо рассматривать не только как вид спорта, способствующий достижению высоких спортивных результатов — это и не преследуется в общеобразовательной школе, но и как одно из средств подготовки к производительному труду людей, профессия которых характеризуется проявлением физических качеств, высокой интенсивностью, устойчивостью и т. д., а также как подготовительный процесс службы в рядах вооруженных сил для юношей.

Прогнозируемые результаты обучения:

В результате занятий в секции бокса воспитанники должны:

1. Знать правила ведения боя;
2. Владеть техникой выполнения ударов;
3. Знать разновидность ударов;
4. Владеть защитами от одиночных и комбинированных ударов;
5. Знать жесты рефери в ринге;
6. Владеть техникой и тактикой ведения боя;
7. Научиться выполнять комбинированные удары;
8. Усовершенствовать защиты;
9. Итоговые испытания технической подготовленности спортом.

Ход и реализация программы по боксу

Зачисление в секцию бокса осуществляются при наличии письменного заявления одного из родителей и медицинской справки. Программа осуществляется во время групповых занятий, но не исключается возможность подгрупповых занятий индивидуальных занятий, а также домашних заданий.

Занятия в группах проводятся 3 раза в неделю, продолжительность занятия зависит от этапа подготовки.

Результативность программы определяется по контрольно переводным нормативам: в сентябре и в мае.

Контрольные нормативы по ОФП для групп начальной подготовки			
Контрольные упражнения	Легкие веса	Средние веса	Тяжелые веса
единицы измерения	36-48 кг	50-64 кг	66 св. 80 кг
Бег 30 м/с	5,3	5,2	5,4
Бег 100 м/с	16	15,4	15,8
Бег 3000 м/м	14,55	14,33	15,17
Прыжок в длину с места (с)	183	190	195
Подтягивание на перекладине (раз)	8	10	6
Отжимание в упоре лежа (раз)	40	43	35
Поднос ног к перекладине (раз)	8	10	6
Толчек ядра (м);			
сильнейшей рукой	5,89	7,1	8,23
слабейшей рукой	4,79	5,61	6,73
Жим штанги лежа (кг)			
М - собственный вес	М-18%	М-9%	М-11%

Нормативы для зачисление на учебно-тренировочный этап			
Контрольные упражнения	Легкие веса	Средние веса	Тяжелые веса
единицы измерения	36-48 кг	50-64 кг	66 св. 80 кг
Бег 30 м/с	5,0	4,9	5,1
Бег 100 м/с	15,8	15,2	15,6
Бег 3000 м/м	14,29	14,10	14,39
Прыжок в длину с места (с)	188	197	205
Подтягивание на перекладине (раз)	10	12	8
Отжимание в упоре лежа (раз)	45	48	40
Поднос ног к перекладине (раз)	10	12	6
Толчек ядра (м);			
сильнейшей рукой	6,57	7,85	8,96
слабейшей рукой	5,0	6,31	7,42
Жим штанги лежа (кг); М - собственный вес	М – 13%	М – 5%	М – 10%
Кол-во ударов по мешку за 8 с	28	30	26
Кол-во ударов по мешку за 3 мин	284	292	244

Нормативы ОФП и СФП для зачисление в группу спортивного совершенствования			
Контрольные упражнения	Легкие веса	Средние веса	Тяжелые веса
единицы измерения	48-57 кг	60-75 кг	81-св. 91 кг
Бег 30 м/с	5,0	4,9	5,0
Бег 100 м/с	15,4	15,0	15,4
Бег 3000 м/м	13,10	12,52	13,36
Прыжок в длину с места (с)	190	205	216
Подтягивание на перекладине (раз)	11	13	9
Отжимание в упоре лежа (раз)	48	53	43
Поднос ног к перекладине (раз)	11	13	9
Толчек ядра (м); сильнейшей рукой	7,52	8,90	10,32
слабейшей рукой	6,36	6,85	9,00
Жим штанги лежа (кг); М - собственный вес	М – 8%	М – 5%	М – 7%
<i>СФП</i>			
Кол-во ударов по мешку за 8 с	28	30	26
Кол-во ударов по мешку за 3 мин	313	319	303

Нормативы ОФП и СФП на этапе спортивного совершенствования			
Контрольные упражнения	Легкие веса	Средние веса	Тяжелые веса
единицы измерения	48-57 кг	60-75 кг	81-св. 91 кг
Бег 30 м/с	4,8	4,7	4,8
Бег 100 м/с	14,8	14,6	15,0
Бег 3000 м/м	12,48	12,26	13,13
Прыжок в длину с места (с)	200	218	228
Подтягивание на перекладине (раз)	14	16	12
Отжимание в упоре лежа (раз)	54	60	48
Поднос ног к перекладине (раз)	14	16	12
Толчек ядра (м);			
сильнейшей рукой	8,75	9,95	11,48
слабейшей рукой	7,38	8,69	10,18
Жим штанги лежа (кг); М - собственный вес	М – 6%	М – 3%	М – 5%
<i>СФП</i>			
Кол-во ударов по мешку за 8 с	32	36	30
Кол-во ударов по мешку за 3 мин	344	350	321

Перечень разделов и тем образовательной программы

1. Вводное занятие.
2. Основы здорового образа жизни.
3. Изучение движений для ударов.
4. Изучение приемов с противником.
5. Изучение комбинаций для атаки.
6. Ближний бой, короткая дистанция.
7. Тактика и стратегия.

8. Правила бокса.
9. Постановка удара.
10. Специальная физическая подготовка (СФП).
11. Общая физическая подготовка (ОФП).
12. Спортивные игры.
13. Итоговые занятия.

Содержание общеразвивающей программы:

1. Вводное занятие

Бокс входит в общую систему физической культуры, имеющей своей задачей создание здорового, сильного и смелого человека. Боксерская тренировка—одна из лучших по разнообразию и охвату всей мышечной системы человека. Одновременно с общим физическим развитием бокс воспитывает ряд чисто психических качеств как то: хладнокровие, упорство, решительность и смелость. Любительский бокс принадлежит к числу наиболее безопасных видов спорта.

2. Основы здорового образа жизни

- а) Утренняя пробежка;
- б) Зарядка;
- в) Закаливание (обливание водой, контрастный душ);
- г) Правильное питание;
- д) Бассейн;
- е) Режим занятий и отдыха;
- ж) Рекомендовано не иметь вредных привычек (алкоголь, курение).

3. Изучение движений для ударов

Разновидность движений (челнок, шаги, сайд-стэп)

- а) Челнок—быстрое передвижение по рингу с нанесением удара в атаку и на

отходе в левую или в правую сторону от противника.

б) Шаг—позиция боксера, при которой можно более точно найти дистанцию для атаки, а так же защиты с нанесением ответных ударов.

в) Сайд-стэп—уход от прямого удара в голову и туловище в сторону (влево или вправо), с нанесением ответного удара (прямой левый, боковой левый, правый, снизу левой, правой)

4. Изучение приемов с противником

Изучение приемов с противников без контакта между собой. Боксер наносит на расстоянии удар или комбинацию, другой боксер производит защиту с возможностью нанесения ответного удара или комбинации.

5. Изучение комбинаций для атаки

Комбинация для атаки состоит из двух и более ударов. Движение для комбинаций производится быстрым шагом. Виды комбинаций:

а) левый прямой в голову, отклон, левый прямой, правый прямой в голову;

б) левый прямой в корпус, правый прямой в голову, левый прямой в голову, правый боковой в голову;

в) правый прямой в корпус, левый прямой в голову, правый боковой в голову.

6. Ближний бой, короткая дистанция

В ближнем бою (инфайтинг) применяются только короткие прямые удары, хуки (левый или правый сбоку в голову), апперкоты (левый или правый снизу в голову).

Так же применяется защита (блокаж, нырки и подставки).

Совершенствование ближнего боя происходит после изучения длинной и средней дистанции. Владение ближнего боя основано на чутье, на умении разгадать намерения противника по малейшему движению, по положению ног.

7. Тактика и стратегия

Тактика - изучение ряда приёмов без ударов, с конечным ударом, с ударами.

Наиболее тщательное изучение первых ударов атаки.

Стратегия:

- 1) Планирование операций раунда.
- 2) Проведение операций нормальным темпом.
- 3) Проведение операций с ударами.
- 4) Проведение трех-четырех раундов с ударами.
- 5) Проведение трех-четырех раундов с наибольшей точностью и быстротой.
- 6) Проведение ряда операций тщательно исполняя переход от одной операции к другой и развивая наибольшую быстроту перехода.

8. Правила бокса

Запрещенные удары:

Удар ниже пояса.

Удар локтем в предплечье.

Удар ногой.

Удар плечом.

Удар головой.

Удар открытой перчаткой.

Удар запястьем.

Требования к бойцам:

Не мешать друг другу.

Не закрываться в глухую позицию.

Не делать клинчей.

Не хвататься за веревки.

Не падать без удара.

8.1. Запрещенные приемы:

Бороться.

Держаться.

Удары с поворотом.

Удары наотмашь.

Держаться за веревки.

Падать сзади.

8.2. Правила безопасности:

Разрешение врача на тренировку и бой.

Разделение на весовые и возрастные категории.

Защитная раковина и костюм.

Перчатки их наибольшая мягкость, повязки, бандажи.

1 июля 2013 года по новым правилам АИБА (любители) шлема сняли со спортсменов в возрасте с 18 лет (мужчины). Юношам и юниорам защитные шлема оставили в части безопасности. Все-таки зрелые боксеры т.е. мужчины более подготовлены. Так же поменяли перчатки. Они стали более жесткими. В весе до 64 кг перчатки имеют вес 10 унций, выше 64 кг имеют вес 12 унций.

КАПА не должна быть красной и разноцветной. Каждый участник соревнований районного, городского и областного уровня должен иметь свои перчатки по действующим правилам, а на турнирах Всероссийского и международного масштаба перчатки выдаются организаторами соревнований.

БИНТЫ можно использовать на тренировке по усмотрению тренера. Для более сильных ударов на тяжелых мешках необходимо одевать бинты во избежании травмы кистей рук. На скорость по более легким снарядам можно обходиться без бинтов. Хотя привычка одевать бинты для работы на снарядах должна быть неотъемлемой частью тренировки.

9. Постановка удара:

Использование груши и мешка для постановки удара при сохранении необходимой дистанции.

Ударные места на кулаке - его передняя часть.

Необходимо ускорение движения к концу удара.

Сжимание кулака производится постепенно, по мере приближения к цели удара.

Точность удара при объединении движений ног, плеч и рук.

Проверка удара на лапах.

10. Специальная физическая подготовка (СФП):

Ходьба с ударами.

Бег с ударами.

Бой с тенью.

Лапы (проверка постановки и правильности удара).

Пуш-пуш (отталкивание друг от друга).

Аппараты (груша, растяжка мяча на резине, большой и небольшой мешок для тренировки апперкотов).

Штанга средней тяжести (темповые движения—рывки, толчки).

11. Общая физическая подготовка (ОФП):

Ходьба.

Бег.

Вольные движения на ходу.

Вольные движения стоя, сидя и лежа.

Упражнения с мячом.

Скакалка.

Работа с кувалдой.

Плавание.

Пресс.

12. Спортивные игры:

Большой футбол.

Мини-футбол.

Настольный теннис.

Волейбол.

Баскетбол.

Эстафета.

13. Итоговые занятия:

Спарринги.

Соревнования.

Культурно-спортивные мероприятия.

Теоретическая подготовка боксёра

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке спортсменов. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить боксера осмысливать и анализировать действия как свои, так и соперника: не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Начинающих боксеров необходимо приучить посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, их реакцией на действия боксеров в атаке и в защите, их перемещениях по рингу, просматривать фильмы, видеофильмы и спортивные репортажи по боксу.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний.

Боксер, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свою спортивную школу, клуб, свой город, страну на соревнованиях любого ранга.

Воспитание морально-волевых качеств начинается с первых шагов, когда в секции, в школе нужно научиться подчинять свои интересы общественным, выполнять все требования тренера, болеть душой за честь коллектива. Необходимо воспитать у юных боксеров правильное, уважительное отношение к товарищам по спортивной школе, к соперникам, к тренеру, к судьям, к зрителям. На этапе начальной подготовки боксёра необходимо ознакомить учащихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Большое внимание необходимо уделять рассказам о традициях «рукопашного боя», его истории и предназначению. Причем, в группах НП знакомство детей с особенностями спортивного единоборства проводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий, обращая их внимание на то, что данный удар или комбинацию ударов лучше всех выполнял такой-то известный спортсмен. Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких спортивных результатов.

Общая физическая подготовка

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

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

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

Средствами ОФП в боксе являются: общеразвивающие упражнения, бег, кросс, плавание, ходьба на лыжах, катание на велосипедах, спортивные и подвижные игры.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических способностей, отвечающих в данном случае, специфике боксера. Это упражнения на координацию движений при ударах и защитах в передвижении, игровые упражнения, бой с тенью, упражнения на специальных боксерских снарядах (мешках, грушах, мяче на резинках, на лапах и пр.) и специальные упражнения с партнером.

Специальную физическую подготовку подразделяют на 2 части: предварительную, направленную на построение специального фундамента, основная цель которой — как можно более широкое развитие двигательных качеств применительно к требованиям бокса и основную.

В круглогодичной тренировке боксера виды физической тренировки должны сочетаться между собой таким образом, чтобы при включении специальной

физической подготовки оставалась (в меньшей степени) и общая физическая подготовка. При переходе к высшей ступени специальной физической подготовки должны поддерживаться на достигнутом уровне общая физическая подготовленность и специальный фундамент.

Техника бокса

Классификация технических действий боксера

Классификация физических упражнений по их требованиям к физическим качествам:

- скоростно-силовые упражнения
- упражнения требующие определенной выносливости
- упражнения требующие высокой координации

В настоящее время действия боксера делятся на 3 вида:

- удары
- защиты
- контрудары

Если говорить о классификации и систематике, то по направлению движений к партнеру выделяют:

- с фронта — прямые и снизу
- с фланга — боковые

Всего насчитывается 12 ударов:

- прямой удар левой в голову
- прямой удар правой в голову
- прямой удар левой в туловище
- прямой удар правой в туловище
- боковой удар левой в голову
- боковой удар правой в голову

- боковой удар левой в туловище
- боковой удар правой в туловище
- удар снизу левой в голову
- удар снизу правой в голову
- удар снизу левой в туловище
- удар снизу правой в туловище

Каждый из перечисленных ударов может видоизменяться по длине и по направленности. Это зависит от дистанции с какой он наносится. Например, чем ближе находятся боксеры друг к другу, тем короче удары. Прямой удар, наносимый с дальней дистанции достигает цели при вытянутой руке, а со средней при полусогнутой.

Что касается защитных действий, то можно отметить следующее. На каждый из трех ударов (в туловище и в голову) может быть применено несколько защит: передвижением, руками, туловищем. Все зависит от дистанции и направленности удара.

Биомеханические основы движений боксера

Движения в боксе в зависимости от морфологических, функциональных и психических особенностей боксера имеют свои пространственные, временные, скоростные динамические характеристики. От кинематической цепи голень-бедро движение передается в трехсоставную цепь плечо-предплечье-кисть. При нанесении ударов усилие передается от стопы на голень и бедро, затем на таз, туловище к поясу верхней конечности и от него на ударную часть кисти. Таким образом, начиная с первого момента ударного действия (от толчка стопой) и до заключительного (действие ударной части кисти), сила и скорость нарастают в каждом звене цепей. В зависимости от направления удара (прямой, боковой, снизу или комбинированный снизу-сбоку, прямой-сбоку), в активную работу включаются те или иные группы мышц, от качественного действия которых зависит скорость, сила.

Тактика боя

Под тактикой в боксе следует понимать искусство применения технических средств с учетом своих технико-тактических, морально-волевых и физических возможностей в бою с разными по стилю и манере противниками. Тактика находит свое выражение в атаках и контратаках: умелом использовании способов вызова на атаку, применения защит с последующими активными действиями, в ложных действиях для введения противника в заблуждение, нарушении его планов.

По тактической направленности действия боксера можно распределить на три группы:

- подготовительные действия
- наступательные действия
- оборонительные действия

Подготовительные действия осуществляются при помощи большой маневренности, атаками и контратаками одним, двумя и сериями ударов, защитами и т.д.

Наступательные действия находят свое выражение в атаках и контратаках. Контратаки, в свою очередь, могут быть встречными, ответными и повторными на контратаку противника. Оборонительные действия применяют для того, чтобы притупить бдительность противника, который приобретает уверенность и вместе с тем неосторожность. К оборонительным действиям относятся и контрудары без последующего развития наступления. Атакуемый принимает глухую защиту, внимательно следит за действиями противника и в момент его раскрытия наносит один или два сильных удара в открытые места. Оборонительные действия разделяют на непреднамеренные и преднамеренные. Главная задача тактической подготовки боксера заключается в выработке умения правильного планирования боя и реализации плана.

Воспитательная работа и психологическая подготовка

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности юных спортсменов должно осуществляться одновременно с развитием его волевых качеств. Понимая психологическую подготовку как воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых для юных спортсменов свойств личности путем формирования соответствующей системы отношений. При этом психическая подготовка к продолжительному тренировочному процессу осуществляется за счет непрерывного развития мотивов спортивной деятельности и за счет благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса.

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

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое

исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит от трудолюбия. В процессе занятий с юными спортсменами важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

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

Напомним, что мотив - это побуждение к деятельности, связанное с удовлетворением определенных потребностей. Потребность - состояние человека, в котором выражена его зависимость от определенных условий существования. Высочайшая мотивация достижений, определяемая как желание добиться результата, мобилизует возможности спортсмена, вскрывает творческий потенциал, заставляет его искать и находить интереснейшие варианты поведения, дает чувство меры, ответственности и все необходимое для высокого результата, если не сразу, то по истечении определенного времени. Спортсмен внутренне преображается, становится достойным рекордных высот, проявляет лучшие качества. Конечно, в данном случае речь идет о желании достичь победы, оставаясь в рамках правил и высоких нравственных идеалов.

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

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

Организационно-методические указания

Учебный материал в программе представлен по видам подготовки. В технической подготовке предусматривается изучение техники бокса. Физическая подготовка делится на общую и специальную. Специальная физическая подготовка представлена средствами, принадлежащими боксу, общая - средствами других видов деятельности.

Для достижения физического и нравственного совершенства необходимо решить три группы задач: образовательных, воспитательных, оздоровительных. Группа образовательных задач состоит из усвоения теоретических и методических основ бокса, о включая подготовку к соревнованиям. Решение воспитательных задач предусматривает воспитание нравственных, волевых качеств. Оздоровительные задачи позволяют контролировать развитие форм и функций организма, сохранять и укреплять здоровье.

На теоретических занятиях боксеры овладевает историческим опытом и элементами культуры спортивной гимнастики, осваивает методические основы (планирования, методов обучения), овладевает способами наблюдения, регистрации и обобщения тренировочных и соревновательных данных. Занятия подразделяются на учебные, учебно-тренировочные, тренировочные, контрольные и модельные, а соревнования - на главные, основные, отборочные и контрольные.

На учебных занятиях изучают различные элементы техники, исправляют ошибки, закрепляют знакомые двигательные действия, знакомятся с новыми упражнениями. На тренировочных занятиях многократно повторяют хорошо освоенные элементы техники, закрепляют их варианты в условиях различного объема и интенсивности их выполнения. Учебно-тренировочные занятия представляют собой тип занятий, объединяющий учебные и тренировочные занятия. В них осваивают новый учебный материал и закрепляют пройденный." Контрольные занятия проводятся с конкретной задачей проверки и оценки подготовленности боксеров по разделам подготовки. Модельные занятия предусматривают соответствие содержания занятий с программой предстоящих соревнований, их регламентом и контингентом участников.

В практических занятиях важное значение имеет разминка. В разминку включают различные упражнения - упражнения для крупных групп мышц, малых групп мышц, гимнастические упражнения, упражнения с партнером, скакалкой, теннисным мячом и др. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств планируются с небольшим приростом показателей. .

Ознакомление с двигательным действием происходит в соответствии с принципом сознательности и активности с помощью рассказа, объяснения, демонстрации и практического опробования (в целом и по частям), что позволяет выделить и использовать имеющиеся в двигательном опыте спортсмена готовые элементы и подсистемы координации, которые будут служить предпосылкой для построения движения.

Обучение двигательным действиям представляет собой процесс познания системы движений, входящих в состав конкретного действия, и закономерности связей между ними. Это относится как к форме, так и содержанию двигательных действий.

На этапе первоначального обучения двигательному действию ведущими методами являются расчлененное изучение его отдельных частей и применение систем подводящих упражнений. Целостное воспроизведение движения играет ведущую роль по мере того, как юный спортсмен овладевает его частями.

На этапе детализированного изучения применяются формы словесных методов в определенной логической последовательности: разбор, анализ, самоотчет. С целью углубленного осмысления действия используются формы зрительной и двигательной наглядности.

В дальнейшем происходит переход ведущей роли управления движениями к двигательному анализатору и связанное с этим «сужение ведущей афферентации», что затем позволяет исключить зрительный контроль над движением.

На этапе достижения двигательного мастерства происходит совершенствование техники выполнения движения и повышение уровня развития специальных физических качеств.

Материально – техническое обеспечение программы	Методическое и дидактическое обеспечение
<ul style="list-style-type: none"> – специализированный спортивный зал; – боксерские перчатки; – боксерские шлемы; – лапы; – гимнастическая скамейка; – перекладина; – фото и видео материал; – скакалки; – набивные мячи; – гантели; – зеркала; 	<ul style="list-style-type: none"> – подборка информационной и справочной литературы; – положения о соревнованиях городского масштаба; – положение культурно – массовых мероприятий; – наглядные пособия; – диагностические методики для определения уровня занимающихся;

ЛИТЕРАТУРА

1. Бокс: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. И.П. Дегтярева. - М.: ФиС, 1979. - 287 с.
2. Бокс. Энциклопедия // Составитель Н.Н. Тараторин. - М.: Терра спорт, 1998. - 232 с.
3. Бокс. Правила соревнований. - М.: Федерация бокса России, 2004.-34 с.
4. Булычев А.И. Бокс: Учебное пособие для секций коллективов физической культуры. Изд. третье/Для занятий с начинающими. - М.: ФиС, 1965. - 200 с.
5. Все о боксе/Сост. НА. Худадов, И.В. Циргиладзе; под ред. Л.Н. Сальникова. - М., 1995. - 212 с.
6. Градополов К. В. Бокс: Учебное пособие для институтов физической культуры. Изд. четвертое. - М.: ФиС, 1965. - 338 с.
7. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. - М.: 1995. - 37 с.
8. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. - М.: ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2004. - 863 с.
9. Устав МБОУ ДОД ЦДТ «Восход» г.о. Самара