**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования детей –Центр внешкольной работы «Надежда» городского округа город Стерлитамак Республики Башкортостан**

Рассмотрено МО педагогов Утверждено

физкультурно-спортивной Директор МБОУ ДОД -

направленности ЦВР «Надежда» Протокол №\_\_ от «\_\_»\_\_\_ 20\_\_г. \_\_\_\_\_ Р.А.Краснов Руководитель МО Введено в действие \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Приказ №\_\_\_

Согласовано на заседании от«\_\_»«\_\_»20\_\_\_г. методического Совета МБОУ ДОД –ЦВР «Надежда» г. Стерлитамак Протокол №\_\_ от «\_\_»\_\_\_\_\_ 20\_\_\_г. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Давыдова Ф.Р.

 **ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ**

 **ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

 **по боксу**

 (для обучающихся от 10 до 18 лет,

 срок реализации программы 3 года)

 Автор-составитель

 программы:

 тренер-преподаватель

 Ярыгин А.В.

 МБОУ ДОД -ЦВР «Надежда»

 г. Стерлитамак РБ

**2015г.**

**Содержание**

1.Пояснительная записка 3

2. Учебно-тематический план 1 года обучения 16

3. Учебно-тематический план 2 года обучения 17

 4. Учебно-тематический план 3 года обучения 18

 5.Содержание 19

6. Методическое обеспечение 29

7. Список литературы 31

 Приложение 34

**Пояснительная записка**

 В современной России достаточно успешно адаптировались многие виды восточных ударных единоборств: различные стили каратэдо, въетводао, ушу, тхэквондо. Казалось бы, боксу с его ограничением на удары ногами не выдержать такой конкуренции. Однако бокс до сих пор популярен среди молодежи, он по-прежнему востребован у специалистов силовых структур, которым пришлось участвовать в соревнованиях по таким видам комплексных единоборств, как армейский и милицейский рукопашный бой, боевое самбо, кудо, ушу-саньда, панкратион. Еще более он признается теми профессионалами из числа силовых структур, которые побывали в горячих точках и поняли, что в боевой обстановке удары ногами могут использоваться только эпизодически, в качестве средства удержания противника на дистанции в промежутках между ударами руками или попыткой войти в плотный контакт.

Таким образом, бокс не только не утратил своих позиций - он является основным средством подготовки бойца в любом качестве. Продолжает развиваться и совершенствоваться боксерская педагогика, проводятся научные исследования, происходит накопление новой информации.

Данная программа по боксу является адаптированной, модифицированной и составлена на основе действующей программы, нормативных документов Государственного комитета РФ по физической культуре и спорту, обобщения научных исследований в области детско-юношеского спорта и системы многолетней спортивной подготовки. В основу программы положены основополагающие принципы спортивной подготовки юных боксеров, результаты научных исследований и передовой спортивной практики. При разработке использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций.

В программе представлена модель построения системы многолетней подготовки, примерные планы тренировочного процесса по годам обучения, определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для групп начальной подготовки (НП), для учебно-тренировочных групп (УТГ) и групп спортивного совершенствования (СС).

**Актуальность.** Программа по боксу рассматривается как вид спорта, способствующий достижению высоких спортивных результатов, 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. Поэтому, необходимо формировать потребности обучающихся заниматься спортом и ведению здорового образа жизни.

**Новизна**. В отличие от ранее изданных программ, в данной программе представлены модель построения системы многолетней подготовки, примерные планы построения тренировочного процесса по годам обучения, варианты недельных микроциклов и тренировочных занятий разной направленности. Разделы программы по психологической подготовке, восстановительным мероприятиям и медико-биологическому контролю содержат практические рекомендации.

**Цель:** вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по боксу, направленную на гармоническое развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники бокса, волевых и морально-этических качеств личности, формирования потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

**Задачи:**

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;

- формирование стойкого интереса к занятиям спортом вообще;

-овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр;

- воспитание трудолюбия; развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на быстроту, ловкость и гибкость); -достижение физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к общественно полезной деятельности;

- отбор перспективных детей и молодежи для дальнейших занятий боксом;

**Программа**

Данная образовательная программа является комплексной, разработана в соответствии с нормативными документами:

- Декларация прав ребенка, провозглашающая, что «ребенок имеет право на получение образования, которое должно быть бесплатным и обязательным, по крайней мере, на начальных стадиях» (принцип 7);

- Конвенция о правах ребенка, в которой указывается, что «государства- участники признают право ребенка на образование» (статья 28) и соглашаются в том, что образование ребенка должно быть направлено на развитие личности, талантов, умственных и физических способностей ребенка; на воспитание уважения к правам человека и основным свободам, родителям, языку и национальным ценностям страны, в которой ребенок проживает, цивилизациям, отличным от его собственной, окружающей природе; на подготовку ребенка к сознательной жизни в свободном обществе (статья 29);

- Конституция Российской Федерации — высший нормативный правовой акт РФ, гарантирующий, что «каждый имеет право на образование» (статья 43);

 - Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», который также гарантирует право каждого человека в Российской Федерации на образование (статья 5);

 - Федеральный Закон РФ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» устанавливает основные гарантии прав и законных интересов ребенка. В статье 9 указывается, что «при осуществлении деятельности в области образования и воспитания ребенка в семье, образовательном учреждении, специальном учебно-воспитательном учреждении или ином оказывающем соответствующие услуги учреждении не могут ущемляться права ребенка»;

- Государственная Программа «Развитие образования 2013–2020», направленная на обеспечение высокого качества российского образования в соответствии с меняющимися запросами населения. Одной из ее основных задач является «доступность услуг дошкольного, общего, дополнительного образования детей; модернизация образовательных программ в системах дошкольного, общего и дополнительного образования детей»;

-Концепция развития дополнительного образования детей до 2020г

 Настоящая программа состоит из двух частей.

Первая часть программы- нормативная, которая включает в себя количественные рекомендации по группам занимающихся, общефизической подготовке, специально-физической, технико-тактической и теоретической подготовке, систему участия в соревнованиях, инструкторскую и судейскую практику по годам обучения для каждого этапа многолетней подготовки.

Особое внимание уделено контрольно-переводным и квалификационным нормативам по годам обучения.

Вторая часть программы- методическая, которая включает учебный материал по основным видам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле, рекомендации по объему тренировочных и соревновательных нагрузок, содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, организации медико-педагогического и психологического контроля и управления.

Поставленная в соответствии с возросшей значимостью для спортсменов на первое место задача специальной подготовки предполагает тонкую работу по конкретизации «ядра индивидуальности» боксера. Специалисты вкладывают в это понятие круг свойств, способностей, качеств и т.д., отличающих и характеризующих конкретного человека. В боксе это соревновательно важные качества боксера, т.е. качества обеспечивающие успешную соревновательную деятельность.

         Последовательность действий в установлении ядра индивидуальности боксера схематично похожа на процедуру этапного контроля:

Определить ориентировочно, на основе знаний боксера, его индивидуальные показатели, т.е. ядро индивидуальности.

На основе этого выбрать и вооружить его оптимально соответствующей техникой и манерой соревновательной деятельности.

Проверить в условиях тренировочного процесса, в вольных и спарринговых боях.

Проверить в соревнованиях разного масштаба.

 Поэтому, учебный материал программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки боксеров: теоретическую, физическую, технико-тактическую, психологическую и соревновательную. Представлены разделы, в которых раскрывается содержание восстановительных мероприятий, в обязательном порядке, в пределах объема учебных часов, в зависимости от года обучения, содержания судейско-инструкторской практики, перечень основных мероприятий по воспитательной работе, а также контрольные и переводные нормативы по годам обучения.

 **Методика.** Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; работа по индивидуальным планам (в СС); восстановительные мероприятия; тестирование и медицинский контроль; участие в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах; инструкторская и судейская практика учащихся. Особенностью планирования программного материала является сведение максимально возможных параметров нагрузок, средств и методов тренировки и контроля в одну принципиальную схему годичного цикла тренировки.

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией спортивной школы по представлению педагога в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки боксеров: теоретическую, физическую, технико-тактическую, психологическую и соревновательную. Представлены разделы, в которых раскрывается содержание восстановительных мероприятий, проводимых в обязательном порядке, в пределах объема учебных часов, в зависимости от года обучения, перечень основных мероприятий по воспитательной работе, а также контрольные и переводные нормативы по годам обучения.

 **Методика занятий по данной программе осуществляется по следующим принципам:** Принцип комплектностипредусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитатель­ной работы, педагогического и медицинского контроля).

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

Теоретическая подготовка

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 НП 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 Ф

• 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.

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.

 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.

 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.

**Отслеживание результативности:**

***Методика контроля.*** Контроль на этапе НП используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач.Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется педагогом.

Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующимиуровень развития физических качеств.

При планировании контрольных испытаний по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующийпорядок: в первый день - испытания на скорость, во второй - на силу и выносливость.

Особое внимание уделяют соблюдению одинаковых условий в контроле. Имеются в виду время дня, приема пищи, предшествующая нагрузка, погода, разминка и т.д. Контрольные испытания лучше всего проводить в торжественной соревновательной обстановке.

Врачебный контроль за юными спортсменами предусматривает:

1) медицинское обследование перед соревнованиями;

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение – допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей.

 В результате занятий в секции бокса обучающиеся:

***будут знать:***

1. Знать правила ведения боя;
2. Владеть техникой выполнения ударов;
3. Знать разновидность ударов;
4. Владеть защитами от одиночных и комбинированных ударов;

**будут уметь:**

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.

**Контингент: 10-18 лет**

**Объем часов: 792 ч.**

**Реализация программы: 4 и более лет**

  **Ожидаемый результат:**

Участие в соревнованиях***.*** Невозможно достигнуть в будущем высоких стабильных результатов, редко выступая насоревнованиях. На этапе НП значительно увеличивается число соревновательных упражнений. Особое преимущество отдается игровым соревновательным методам. На первых этапах НП рекомендуется использование контрольных соревнований в виде контрольно-педагогических экзаменов. Так как учащиеся не выступают в официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется в стенах школы.

Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузок.

***По общей физической подготовке:***

В течение года в соответствии с планом годичного цикла сдавать контрольные нормативы, соответствующие возрасту и году обучения (контрольные нормативы представлены в нормативной части программы).

***По специальной физической подготовке:***

Выполнение на оценку специальных упражнений боксера и сдача контрольных нормативов в соответствии с требованиями  года обучения.

***По технико-тактической подготовке:***

Знать и уметь выполнять основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом.

Выполнить на оценку прием, защиту, контрприем, комбинации технических действий в соответствии с программным материалом каждого года обучения.

Уметь проводить учебный и соревновательный бой с выполнением заданий и установок тренера.

***По психологической подготовке;***

Соблюдение режима дня. Ведение дневника самоконтроля.

Выполнение упражнений различной трудности, требующих проявления волевых качеств.

***По теоретической подготовке:***

Знать и уметь применять на практике программный материал, соответствующий году обучения.

**Учебно-тематический план**

Первый год обучения

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование разделов и тем | Количество часов |  |
|  |  | теория | практика |
|  | **Вводное занятие. Основы техники безопасности. Спортивная дисциплина. Гигиена. Питание.** | 4 | - |
| I | История бокса. Современный бокс. Влияние бокса на развитие личности. | 2 | - |
| II | Общая и специальная физическая подготовка: упражнения на развитие выносливости, силы, скорости, координации движений и т.п. | 10 | 40 |
| III | Техника и тактика бокса | 8 | 58 |
|  | **Базовая стойка и её особенности. Передвижения в стойке.** | **2** | **16** |
|  | **Ударная техника. Удары руками: прямые, боковые, снизу. Особенности ударов.** | **2** | **12** |
|  | **Защитные действия и техника. Особенности защиты от ударов руками.** | **2** | **10** |
|  | **Тактика боя.** | **2** | **20** |
| IV | Соревновательная подготовка. | 4 | 10 |
| V | Психологическая подготовка. | 3 | 3 |
|  | **Зачет по курсу.** | 1 | 1 |
|  | Итого: | 144 |

**Учебно-тематический план**

Второй год обучения

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование разделов и тем | Количество часов |  |
|  |  | теория | практика |
|  | **Вводное занятие. Основы техники безопасности. Спортивная дисциплина. Гигиена. Питание.** | 4 | - |
| I | Общая и специальная физическая подготовка: упражнения на развитие выносливости, силы, скорости, координации движений и т.п. | 10 | 65 |
| II | Техника и тактика бокса | 8 | 75 |
|  | **Базовая стойка и её особенности. Передвижения в стойке.** | **2** | **15** |
|  | **Ударная техника. Удары руками: прямые, боковые, снизу. Особенности ударов.** | **2** | **20** |
|  | **Защитные действия и техника. Особенности защиты от ударов руками.** | **2** | **20** |
|  | **Тактика боя.** | **2** | **20** |
| III | Соревновательная подготовка. | 5 | 30 |
| IV | Психологическая подготовка. | 4 | 4 |
| V | Судейская практика | 4 | 5 |
|  | **Зачет по курсу.** | 1 | 1 |
|  | Итого: | 216 |

**Учебно-тематический план**

тертий год обучения

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование разделов и тем | Количество часов |  |
|  |  | теория | практика |
|  | **Вводное занятие. Основы техники безопасности. Спортивная дисциплина. Гигиена. Питание.** | 4 | - |
| I | Общая и специальная физическая подготовка: упражнения на развитие выносливости, силы, скорости, координации движений и т.п. | 10 | 65 |
| II | Техника и тактика бокса | 8 | 75 |
|  | **Базовая стойка и её особенности. Передвижения в стойке.** | **2** | **15** |
|  | **Ударная техника. Удары руками: прямые, боковые, снизу. Особенности ударов.** | **2** | **20** |
|  | **Защитные действия и техника. Особенности защиты от ударов руками.** | **2** | **20** |
|  | **Тактика боя.** | **2** | **20** |
| III | Соревновательная подготовка. | 5 | 30 |
| IV | Психологическая подготовка. | 4 | 4 |
| V | Судейская практика | 4 | 5 |
|  | **Зачет по курсу.** | 1 | 1 |
|  | Итого: | 216 |

**Содержание программы**

**Этап начальной подготовки**

 Основная цель тренировки*:* утверждение в выборе спортивной специализации бокс и овладение основами техники.

 Основные задачи*:* укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков; постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта; обучение технике бокса; повышение уровня физической подготовки на основе проведения многоборной подготовки; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий боксом.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

 - недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;

 - возрастные особенности физического развития;

 - недостаточный общий объем двигательных умений.

 Основные средства*:* подвижные игры и игровые упражнения; общеразвивающие упражнения; элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.); всевозможные прыжки и прыжковые упражнения; метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.); скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов); гимнастические упражнений для силовой и скоростно-силовой подготовки; введение в школу техники бокса; комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

 Основные методы выполнения упражнений*:* игровой; повторный; равномерный; круговой; контрольный; соревновательный.

 Основные направления тренировки

 Как известно, одним из реальных путей достижения высоких спортивных показателей считалась ранняя специализация, т.е. попытка с первых шагов определить специализацию спортсмена и организовать подготовку к ней. В отдельных случаях такой подход может дать положительные результаты. Однако это приводило иногда к тому, что юные спортсмены достигали высоких показателей, правда, при слабом общем физическом развитии, а затем, как правило, первоначальный быстрый рост спортивно-технических результатов сменялся застоем. Это заставило тренеров, врачей, физиологов и ученых пересмотреть свое отношение к ранней, узкой специализации и отдать предпочтение многообразной разносторонней подготовке юных спортсменов.

 Этап НП один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде. Однако здесь, как ни на каком другом этапе подготовки, имеется опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма. Дело в том, что у детей этого возраста существует отставание в развитии отдельных вегетативных функций организма.

 В последние годы становится все больше приверженцев той точки зрения, что уже на этапе НП, наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр, следует включать в программу занятий комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Причем воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, необходимых для эффективных занятий боксом.

 Известно, что на этапе начальных занятий спортом целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и целенаправленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

 Многие физические качества детей наиболее устойчиво проявляются (с точки зрения прогноза) у мальчиков 11-13 лет, у девочек - 10-12 лет. Этот возраст как раз и приходится на этап НП. А в следующей возрастной группе (подростковой) все виды прогноза затруднены. Значит, если тренер не увидит самого важного до 13 лет, то не увидит и в 17-18 лет.

 На этапе НП нецелесообразно учитывать периоды тренировки (подготовительный, соревновательный и т.д.), так как сам этап начальной подготовки является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки спортсмена.

 Особенности обучения

Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий необходимо юным спортсменам овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

 Одной из задач занятий на первом году является овладение основами техники избранного вида спорта. При этом процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Всего на обучение каждому техническому действию или их комплексу нужно отдавать 15-25 занятий (30-35 минут в каждом).

 Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную спортивную подготовку юных спортсменов (специализированные игровые методы обучения представлены ниже).

 Методика контроля.

Контроль на этапе НП используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется тренером.

 Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

 При планировании контрольных испытаний по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок: в первый день - испытания на скорость, во второй - на силу и выносливость.

 Особое внимание уделяют соблюдению одинаковых условий в контроле. Имеются в виду время дня, приема пищи, предшествующая нагрузка, погода, разминка и т.д. Контрольные испытания лучше всего проводить в торжественной соревновательной обстановке.

 Врачебный контроль за юными спортсменами предусматривает*:*

 - санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;

  Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей.

 Участие в соревнованиях

 Невозможно достигнуть в будущем высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. На этапе НП значительно увеличивается число соревновательных упражнений. Особое преимущество отдается игровым соревновательным методам. На первых этапах НП рекомендуется использование контрольных соревнований в виде контрольно-педагогических экзаменов. Так как учащиеся не выступают в официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется в стенах школы.

 Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузок.

 Юных спортсменов в соревнованиях нужно нацеливать на демонстрацию социально-ценностных качеств личности, мужества, инициативы, смелости, коллективизма, дружелюбия по отношению к товарищам и уважения к ним, стойкости в поединке с противником.

 Учебно-тренировочный этап

Основная цель тренировки: углубленное овладение технико-тактическим арсеналом бокса.

 Основные задачи*:* укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков; улучшение скоростно-силовой подготовки спортсменов с учетом формирования основных навыков, присущих избранному виду спорта; создание интереса к избранному виду спорта; воспитание быстроты движений в упражнениях, не требующих проявления большой силы; обучение и совершенствование техники; постепенное подведение спортсмена к более высокому уровню тренировочных нагрузок; постепенное подведение к соревновательной борьбе путем применения средств, необходимых для волевой подготовки спортсмена.

 Факторы, ограничивающие нагрузку*:*

 - функциональные особенности организма подростков в связи с половым созреванием;

 - диспропорции в развитии тела и сердечно-сосудистой системы;

 - неравномерность в росте и развитии силы.

 Основные средства тренировки*:* общеразвивающие упражнения; комплексы специально подготовленных упражнений; всевозможные прыжки и прыжковые упражнения; комплексы специальных упражнений из арсенала бокса; упражнения со штангой (вес штанги 30-70°/) от собственного веса); подвижные и спортивные игры; упражнения локального воздействия (на тренировочных устройствах и тренажерах); изометрические упражнения.

 Методы выполнения упражнений*:* повторный; переменный; повторно-переменный; круговой; игровой; контрольный; соревновательный.

 Основные направления тренировки

Этап углубленной спортивной подготовки является базовым для окончательного выбора будущей специализации. Поэтому физическая подготовка на этом этапе становится более целенаправленной. Перед специалистами встает задача правильного подбора соответствующих тренировочных средств с учетом избранного вида спорта. Учебно-тренировочный этап характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагру­зок, более специализированной работой в избранном виде спорта. В этом случае средства тренировки имеют сходство по форме и характеру выполнения с основными упражнениям. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической, технической и тактической подготовки. Тренировочный процесс приобретает черты углубленной спортивной специализации.

 К специальной подготовке целесообразно приступать с 13-15 лет. Специальная подготовка в избранном виде должна проводиться постепенно. В этом возрасте спортсмену нужно чаще выступать в контрольных прикидках и соревнованиях.

 На данном этапе в большей степени увеличивается объем средств скоростно-силовой подготовки и специальной выносливости. Развивать скоростно-силовые качества различных мышечных групп целесообразно путем локального воздействия, т.е. применяя в тренировочном процессе специально подобранные комплексы или тренажерные устройства. Последние позволяют моделировать необходимые сочетания режимов работы мышц в условиях сопряженного развития физических качеств и совершенствования спортивной техники. Кроме того, упражнения на тренажерах дают возможность целенаправленно воздействовать на отдельные мышцы и мышечные группы.

 Специальные тренировочные устройства и тренажеры имеют следующие преимущества перед традиционными средствами (штанга, гири, гантели):

 - позволяют учитывать индивидуальные особенности спортсмена;

 - по сравнению с упражнениями со штангой исключают отрицательные воздействия на опорно-двигательный аппарат;

 - локально воздействуют на различные группы мышц, в том числе и на те, которые в процессе тренировки имеют меньшие возможности для совершенствования;

 - способствуют четкому программированию структуры движений, а также характера и величины специфической нагрузки;

 - позволяют выполнять движения при различных режимах работы мышц;

 - помогают проводить занятия на высоком эмоциональном уровне. Применяя тренажерные устройства, следует учитывать: величину

 отягощения; интенсивность выполнения упражнений; количество повторений в каждом подходе; интервалы отдыха между упражнениями.

 Обучение и совершенствование техники бокса

При планировании учебных занятий необходимо соблюдать принцип концентрированного распределения материала, так как длительные перерывы в занятиях нежелательны.

 При обучении следует учитывать, что темпы овладения отдельными элементами двигательных действий неодинаковы. Больше времени следует отводить на разучивание тех элементов целостного действия, которые выполняются труднее. Приступая к освоению нового материала, необходимо знать, какие основные ошибки могут появиться в обучении и как их исправлять.

 Методика контроля

 Как и на всех этапах подготовки, контроль должен быть комплексным. Система контроля на учебно-тренировочном этапе должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки юных спортсменов. Она включает основные виды контроля: текущий, этапный и в условиях соревнований.

 В процессе тренировок рекомендуются следующие формы контроля: самоконтроль юных спортсменов за частотой пульса в покое, качество сна, аппетит, вес тела, общее самочувствие. Педагогический контроль применяется для текущего, этапного и соревновательного контроля. Определяется эффективность технической, физической, тактической и интегральной подготовленности юных боксеров. Проводятся педагогические наблюдения, контрольно-педагогические испытания, на основе контрольно-переводных нормативов и обязательных программ.

Медицинский контроль применяется для профилактики заболеваний и лечения спортсменов.

 Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности юного спортсмена, календаря соревнований, выполнения разрядных требований и т.д. В соревновательных поединках необходимо вырабатывать у юных боксеров оптимизм к трудностям соревновательных условий и способность не преувеличивать эти трудности. Основной задачей со­ревновательной практики следует считать умение реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях соревновательного противоборства.

 Этапы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства

 На этапе обучения в группах СС рассматриваются пути максимальной реализации возможностей организма спортсмена и его двигательного потенциала.

 В основе формирования задач на этапе СС: выведение спортсмена на высокий уровень спортивных достижений с учетом его индивидуальных особенностей.

 Преимущественная направленность тренировочного процесса:

- совершенствование техники бокса и специальных физических качеств;

 - повышение технической и тактической подготовленности;

 - освоение необходимых тренировочных нагрузок;

 - совершенствование соревновательного опыта и психической подготовленности;

 -достижение спортивных результатов на уровне КМС, МС и МСМК.

 Этап СС и высшего спортивного мастерства характерен определенными зонами становления мастерства: зону первых больших успехов (выполнение норматива мастера спорта), участие в международных спортивных соревнованиях; зону достижения оптимальных возможностей (выход на уровень лучших спортсменов мира, участие на чемпионатах Европы, мира, Олимпийских играх); зону поддержания высших спортивных результатов. Поэтому особое внимание в процессе СС следует уделять подготовке к соревнованиям и успешному участию в них. Специализированную направленность приобретают тренировки, в которых используется весь комплекс эффективных средств, методов и организационных форм тренировки с целью достижения наивысших результатов в соревнованиях. Тренировочный процесс должен максимально индивидуализироваться и строиться с учетом особенностей соревновательной деятельности спортсменов. Особое внимание при совершенствовании технико-тактической подготовленности также уделяется индивидуализации и повышению надежности реализации техники в экстремальных условиях соревновательных поединков.

Методы контроля

С ростом спортивного мастерства увеличивается и значимость организации системы комплексного контроля за уровнем подготовленности боксеров и их адаптации к тренировочным и соревновательным нагрузкам. Комплексный контроль реализуется в ходе тестирования или процедуры измерения результатов в тесте. В подготовке квалифицированных спортсменов выделяется три формы контроля: оперативный, текущий и этапный. Оперативный контроль используется непосредственно в тренировочном занятии и направлен на оценку реакций на тренировочные или соревновательные нагрузки, качество выполнения технических действий и их комбинаций, настрой и поведение спортсмена в различных условиях тренировочной и соревновательной деятельности.

 Текущий контроль направлен на изучение следовых явлений после выполнения нагрузок различной направленности, усвоения или совершенствования технико-тактических навыков в ходе тренировочных или соревновательных микроциклов.

 Этапный контроль связан с продолжительными циклами тренировки - периодами, этапами макроцикла - и направлен на комплексное определение итогов конкретного этапа, выраженных результатами соревнований и показателями тестов, отражающих общий уровень различных сторон подготовленности спортсмена.

**Методическое обеспечение программы**

**Основные методы** выполнения упражнений*:* игровой; повторный; равномерный; круговой; контрольный; соревновательный

переменный; повторно-переменный; игровой.

**Формы:** бесед, лекций и непосредственно в тренировке.

**Основными формами учебно-тренировочного процесса являются**: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; медико-восстановительные мероприятия; тестирование и медицинский контроль; участие в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах

**Условия реализации программы**

Перечень необходимого оборудования, инвентаря, дидактических и технических средств обучения для ее реализации

Спортивная база:

спортивный зал;

раздевалка;

душевая

|  |  |
| --- | --- |
| **Материально – техническое обеспечение программы** | **Методическое и дидактическое обеспечение** |
| - специализированный спортивный  зал;- боксерские перчатки;- боксерские шлемы;- лапы;- гимнастическая скамейка;- перекладина;- фото и видео материал;- скакалки;- набивные мячи;- гантели:- зеркала; | - подборка информационной и справочной литературы;- положения о соревнованиях городского масштаба; - положение культурно – массовых мероприятий;- наглядные пособия;- диагностические методики для определения уровня занимающихся; |

**Список литературы**

**Правовая база программы**

1. Конституция Российской Федерации. Режим доступа: http://constitution.garant.ru/act/right/135765/
2. Конвенция ООН о правах ребенка. Режим доступа: http://www.rospsy.ru/dokumenty/normy-mezhdunarodnogo-prava/konventsiya-oon-o-pravakh-rebenka
3. Федеральный Закон "Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации" (с изменениями от 20 июля 2000 г., 22 августа, 21 декабря 2004 г., 26, 30 июня 2007 г.) Режим доступа: http://mon.gov.ru/dok/fz/vosp/4001
4. Федеральным законом № 273 от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации»
5. Федеральные государственные образовательные стандарты (ФГОС) нового поколения. Режим доступа: http://standart.edu.ru/
6. Концепция духовно-нравственного воспитания и развития личности гражданина России. Режим доступа: http://standart.edu.ru/
7. Национальная образовательная инициатива "Наша новая школа" (утверждена 04 февраля 2010 г. Пр-271). Режим доступа: http://mon.gov.ru/dok/akt/6591/
8. СанПиН 2.4.4.3172-14 № 41 от 14.07.2014г. «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
9. Федеральный закон "Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних" (с изменениями от 13 января 2001 г., 7 июля 2003 г., 29 июня, 22 августа, 1, 29 декабря 2004 г., 22 апреля 2005 г., 5 января 2006 г., 30 июня, 21 июля, 1 декабря 2007 г.) Режим доступа: <http://mon.gov.ru/dok/fz/vosp/4005/>
10. Концепция развития дополнительного образования детей до 2020 г. Режим доступа: <http://dopedu.ru/gos-politika/564-concept-utv.html>
11. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 г. Режим доступа: http://www.rg.ru/2015/06/08/vospitanie-dok.html

**Основная литература**

1.  Акопяп А.О., Новиков А.А  Анализ-синтез спортивной деятельности как основной фактор совершенствования методики тренировки // Научные труды ВНИИФК за 2013 г.

2.   Астахов СА. Технология планирования тренированных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев (на примере рукопашного боя): Автореф. дис. ... канд. пед. наук. - М., 2013. - 25 с.

3.   Булкип В.А .Основные понятия  и термины физической культуры и спорта: Учебное пособие. - СПб.: СПбГАФК, 2012. - 47 с

 4.   Бурцев Г.А. Рукопашный бой. - М., 2013. - 206 с.

 5.   Вайцеховский С. М. Книга тренера. \_ м.: ФиС, 2014

 6. Иванов СА.  Методика обучения технике рукопашного боя: Автореф. дис.... канд. пед. наук. - М., 2012.

 7.   Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры //Учебник для институтов физ. культуры.- М.: Физкультура и спорт, 2012 –  543 с.

 8.   Найденов М.И. Рукопашный бой. Организация и методика подготовки // Учебное пособие для ПВ ФСБ России. – Г., ГВИ ПВ ФСБ РФ, 2014.- 543 с.

 9.Общероссийская федерация армейского рукопашного боя.  Правила соревнований. - М.: Советский спорт. 2013

 10. Севастьянов В.М. и др. Рукопашный бой (истории развития,       техника и тактика). \_М.: Дата Стром, 2014.-190 с.

 11.Супрунов Е.П. Специальная  физическая подготовка  в системе тренировки квалифицированных  рукопашных бойцов: Автореф. Дис.. канд. Пед. наук. \_ М.,  2013- 27 с.

  **Дополнительная 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.

Все о боксе/Сост. НА. Худадов, И.В. Циргиладзе; под ред. Л.Н. Сальникова. - М., 1995. - 212 с.

5.Градополов К. В. Бокс: Учебное пособие для институтов физической культуры. Изд. четвертое. - М.: ФиС, 1965. - 338 с.

6.Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. - М.: 1995. - 37 с.

7.Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. - М.: ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство ACT», 2004. - 863 с.

**Интернет -ресурсы**

http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2014/11/08/rabochaya-programma-po-boksu

 Приложение 1

**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.

  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.

   Приложение 2

***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.

 Приложение 3

**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 разучивание его отдельных частей и применение систем подводящих упражнений. Целостное воспроизведение движения играет ведущую роль по мере того, как спортсмен овладевает его частями.

На этапе детализированного разучивания 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.