

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Детская юношеская спортивная школа города Пикалево имени Н.И. Жемко»

Принята на заседании
педагогического совета
от 19.04.2022 года
протокол № 4

Утверждена приказом
МБОУ ДО «ДЮСШ г. Пикалево
имени Н.И. Жемко»
от 19.04.2022 года № 38-О



Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Боксер-новичок»

Срок реализации программы 1 месяц

Разработчики:
зам. директора по УСР Егорова Е.А.
тренер-преподаватель Махов В.А.

г. Пикалево
2022 год

1. Пояснительная записка

Бокс – один из популярных видов спорта среди подрастающего поколения, имеющий огромное воспитательное, оздоровительное и прикладное значение.

Дополнительная общеразвивающая программа «Боксер-новичок» составлена на основе положительного опыта работы и предназначена для педагогов (тренеров) учреждений дополнительного образования детей.

Дополнительная общеразвивающая программа «Боксер-новичок» физкультурно-спортивной направленности и предназначена для удовлетворения индивидуальных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, формирования здорового образа жизни, организованного досуга детей и подростков в летний период через обучение боксу.

Данная программа разработана в соответствии с новыми нормативными документами:

- Федеральным законом «Об образовании в РФ» от 27.12.2012 г. № 273;
- Санитарно-эпидемиологические правила СП 3.1/2.4.3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)";
- Приказом Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 г. № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- Письмом Минобрнауки России от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 "О направлении информации" (вместе с "Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)");
- Письмом Министерства просвещения РФ от 19 марта 2020 г. № ГД- 39/04 «О направлении методических рекомендаций по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;
- Уставом МБОУ ДО «ДЮСШ г. Пикалево имени Н.И. Жебко».

2. Актуальность программы

Актуальность программы состоит в том, что проведение данной программы обусловлено необходимостью продолжения непрерывного учебно-тренировочного процесса в летний период, создания единого коллектива обучающихся и педагогов, повышения спортивного мастерства обучающихся, оздоровления детей, продолжения работы по повышению уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований общеразвивающих программ по боксу, создание условий для лидерского и творческого потенциала детей и подростков игровыми приемами и средствами.

Данная программа – это шаг на пути становления профессионального спортсмена в боксе.

Педагогическая целесообразность программы объясняется тем, что она направлена на укрепление здоровья и гармоничное развитие обучающихся, формирование стойкого интереса к занятиям спортом, развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости, гибкости,

координации движений), воспитание морально-волевых и духовных качеств.

Организация летних сборов в полной мере обеспечивает положительную динамику роста показателей по следующим критериям: увеличение числа обучающихся ведущих здоровый образ жизни, активно участвующих в спортивно-массовых мероприятиях различного уровня; формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, составляющих основу техники и тактики бокса и комплекса общей и специальной подготовки; положительная динамика спортивных результатов и достижений на районном, региональном и всероссийском уровнях; создание дружественной атмосферы между возрастным поколением обучающихся; нравственное воспитание; привитие навыков личной и общественной гигиены.

Разнообразие упражнений, средств и методов в летний период, позволяет целенаправленно развивать и совершенствовать морально-волевые, двигательные качества и основные функции организма для достижения спортивных результатов. Организованный соответствующим образом педагогический процесс физического воспитания, естественным образом будет и процессом формирования личности ребенка. Возможность дозирования нагрузки в широком диапазоне, делает организацию летних сборов доступным для детей всех возрастов, пола и физической подготовленности, а также воспитывают волю, целеустремленность, трудолюбие, дисциплину.

Даная программа разработана в единстве принципов комплексности, преемственности и вариативности тренировочных процессов:

- **принцип комплексности** - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и

восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);

- **принцип преемственности** - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно- тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности;

- **принцип вариативности** - предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующиеся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

3. Адресат программы.

Данная программа рассчитана на детей 6,5-17 лет. В детское объединение принимаются мальчики и девочки, желающие систематически заниматься физическими упражнениями и обучающие по основным программам. Обязательное условие справка от врача о состоянии здоровья. Содержание программы разработано с учетом возрастно-психологических характеристик детей. С учётом особенностей личности каждого ребенка, приобретения им универсальных и индивидуальных черт характера и базисных содержательных характеристик. На уровне социальной компетентности в коллективе ребенок понимает различный характер отношения к нему взрослого, сверстников, способен выбирать линию поведения, соответствующую ситуации. Ребенок способен

попросить о помощи и оказать ее, учитывая желания других людей. Может сдерживать себя, высказывать просьбы, предложения, несогласие в социально приемлемой форме. Одной из основных характеристик физического развития выступает развитие двигательной сферы ребенка. Движения ребенка могут выражать его эмоциональное состояние, переживания по поводу различных событий. Может легко освоить элементы спортивных игр, способен относительно быстро ориентироваться в пространстве. Также они уже могут дифференцировать свои мышечные усилия, а это означает, что появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой, переходя от медленных к более быстрым движениям по заданию педагога. Учащиеся способны осуществлять частичный контроль выполняемых действий, на основе предварительного объяснения упражнения самостоятельно выполнять многие его виды.

Состав группы – от 10 до 15 человек.

4. Уровень программы, объем и сроки реализации.

Данная программа рассчитана на **1 месяц обучения** с общим объемом – **8 часов**.

Уровень программы – разноуровневый.

Уровень усвоения программы – ознакомительный. При разработке настоящей программы учтена современная тенденция - это значительное омоложение, произошедшее в спорте в последние годы (начало тренировок с 6 лет).

Форма обучения – очная. В очной форме обучения программа реализуется с учащимися спортивной секции по боксу на базе МБОУДО «ДЮСШ г. Пикалево имени Н.И. Жебко».

Режим занятий - 2 раза в неделю по 1 часу (8 часов).

Продолжительность учебного занятия – 45 минут.

5. Особенности организации образовательного процесса.

Учебные занятия проводятся как в группе, так и индивидуально в зависимости от поставленных задач в учебном плане, особенно в процессе подготовки к соревнованиям.

Состав группы – постоянный.

Группа учащихся – разновозрастная.

Виды занятий: беседа, практические занятия, игры, эстафеты и т.д.

В программе значительное место уделяется использованию здоровьесберегающих технологий: проведение инструктажей по технике безопасности на учебном занятии в спортивном зале, спортивной площадке при проведении мероприятий, соревнований; участие обучающихся в оздоровительных мероприятиях, проводимых в ЦДТ; соблюдение правил личной и общественной гигиены, санитарно-гигиенических норм при работе с детьми.

6. Цель и задачи программы.

Цель программы – удовлетворение индивидуальных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, формирование здорового образа жизни, привитие общечеловеческих духовных ценностей, организованный досуг детей и подростков в летний период через обучение боксу.

Основные задачи:

Личностные:

- воспитать морально-волевые качества: смелость, решительность;
- развить самостоятельность, ответственность, активность, аккуратность;

Метапредметные:

- сформировать потребность в саморазвитии и самореализации;
- создать условия для развития координированности и коммуникативности детского коллектива – через творческую самостоятельную, объединяющую деятельность детей в смешанных группах, через самоуправление;
- развить умение вступать и вести диалог, выстраивать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности;
- создать условия для воспитания культуры общения.

Образовательные (предметные):

- укрепить здоровье учащегося;
- развить необходимые физические качества: силу, выносливость, гибкость;
- развить координацию движений;
- привить навыки личной и общественной гигиены;
- формировать двигательные умения и навыки в технике и тактике бокса;
- привить общечеловеческие духовные ценности, организовать досуг детей и подростков в летний период;
- раскрыть творческий потенциал и рост каждого участника, предоставить возможность самореализации и саморазвития участников сборов.

7. Содержание программы.

7.1. Учебный план

№ п/п	Тема	Всего часов	В том числе		Формы контроля
			Теория	Практика	
1.	Введение в образовательную программу. Техника безопасности на занятиях боксом. Правила личной гигиены.	1	1	-	Опрос
2.	Общая физическая подготовка. Ходьба, бег, прыжки. Упражнения без предметов. Эстафеты, подвижные игры.	1	-	1	Тесты Зачет
3.	Специальная физическая подготовка. Упражнения с предметами. Упражнения на боксерских снарядах, лапах. Имитационные упражнения.	1	-	1	Конт. упражнения
4.	Элементы техники и тактики бокса. Работа в парах без перчаток. Работа в парах. Спарринги.	2	-	2	Контр. спарринги
5.	Морально-психологическая подготовка. Нравственное воспитание. Эмоциональное состояние, волевые качества боксера.	2	1	1	Создание ситуаций
6.	Открытое занятие. Показательные выступления	1	-	1	Тесты
	ИТОГО:	8	2	6	

7.2. Содержание программы

Раздел 1. Введение в образовательную программу (1 час).

Теория. *Техника безопасности на занятиях боксом:* Деятельность педагога на

занятиях: четкая организация обучающихся, дозирование нагрузки согласно уровню подготовленности, оказание помощи, страховки, сочетание нагрузки и отдыха. Поведение детей: до занятий; во время занятий; в аварийных ситуациях (пожар, теракт); после занятий.

Формы занятий: лекция, презентация

Формы контроля: опрос.

Правила личной гигиены.

Теория. Гигиена, питание и режим боксера. Общий режим дня. Гигиена сна, питание. Гигиена одежды, обуви. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме. Вред курения и употребления спиртных напитков. Весовой режим боксера. Способы постепенного и форсированного снижения (сгонки) веса. Контроль за состоянием здоровья в период снижения веса.

Формы занятий: лекция.

Формы контроля: опрос.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (1 час).

Ходьба, бег, прыжки.

Практика. *Ходьба:* обычная, спиной вперёд, боком, на носках, на пятках, в полуприседе, спортивная, комбинированная, в колонну по одному с попеременной сменой направляющего (по сигналу тренера), фигурная: по диагонали, противходом, вправо, влево, переходящая в бег.

Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние и длинные дистанции, по пересечённой местности, с преодолением различным препятствий.

Прыжки: в длину и в высоту, на одной и двух ногах, вперед, назад, боком, с вращением, со скакалкой, комбинированные прыжки на месте на развитие координации.

Формы занятий: учебное занятие, игра.

Формы контроля: контрольные упражнения, тесты.

Упражнения без предметов.

Практика. Упражнения без предметов: сгибание, разгибание, отведение, приведение, вращение рук вперед и назад, круговые движения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставов; наклоны туловища вперед, назад, в сторону; повороты головы и туловища из различных исходных положений: стоя, сидя, лежа. Упражнения в ходьбе, в парах на сопротивление.

Формы занятий: учебное занятие, игра.

Формы контроля: контрольные упражнения, тесты.

Практика.

Формы контроля: фото отчёт.

Эстафеты, подвижные игры.

Практика. Подвижные игры и эстафеты с элементами бега, прыжков: «Салочки ногами», «Толкачи», «Петушиный бой», «Мяч над головой», «Пятнашки».

Формы занятий: учебное занятие, игра.

Формы контроля: зачет.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (1 час).

Упражнения с предметами, отягощениями.

Практика. *Упражнения с предметами:* скакалками, набивными и теннисными мячами, гантелями, резиновым амортизатором.

Формы занятий: учебное занятие, игра.

Формы контроля: контрольные упражнения, тесты.

Упражнения на боксерских снарядах, лапах.

Практика. *Упражнения на боксерских снарядах:* настенная подушка, мешок, груша; работа на лапах.

Формы занятий: учебное занятие.

Формы контроля: контрольные упражнения.

Имитационные упражнения.

Практика. *Имитационные упражнения:* на месте, в движении, бой с тенью. Упражнения с теннисным мячом для развития ловкости и передвижений.

Подвижные игры: «Пуш-пуш».

Формы занятий: учебное занятие, игра. **Формы контроля:** контрольные упражнения.

Раздел 4. Элементы техники и тактики бокса (2 часа).

Работа в парах без перчаток.

Практика. Работа выполняется в парах без перчаток по заданию педагога (тренера). Задания заключаются в выполнение совокупности специальных и технико-тактических элементов и заданий.

Специальные упражнения: «Пуш-пуш», «Пятнашки» руками и ногами.

Технико-тактические задания: работа против боксёра-левши (правши) в контратакующей форме.

Формы занятий: учебное занятие, игра.

Формы контроля: зачет.

Работа в парах. Спарринги.

Практика. Работа в парах с полной боксёрской экипировкой по заданию педагога (тренера) в отработке технико-тактических действий и элементов на различных дистанциях, в атакующих и контратакующих формах.

Технико-тактические задания: Работа против боксёров-левшей (правшей), против игровиков, темповиков и нокаутёров.

Формы занятий: учебное занятие.

Формы контроля: контрольные спарринги.

Раздел 5. Морально-психологическая подготовка (2 часа).

Нравственное воспитание.

Теория. Средства и методы нравственного воспитания. Создание способного коллектива – необходимое условие для формирования качественного спортсмена. Понятие волевых качеств спортсмена. Общая характеристика волевых качеств боксера (целеустремленность, смелость и решительность, выдержка и самообладание, инициативность и самостоятельность, настойчивость и упорство).

Практика. Создание ситуаций, приближенных к участию в соревнованиях.

Формы занятий: беседа, учебное занятие.

Формы контроля: создание нестандартных ситуаций.

Эмоциональное состояние, волевые качества боксера.

Теория. Положительные и отрицательные эмоции. Способы регуляции и саморегуляции эмоционального состояния.

Практика. Создание ситуаций, приближенных к участию в соревнованиях.

Формы занятий: беседа, учебное занятие.

Формы контроля: создание нестандартных ситуаций.

Раздел 6. Открытое занятие. Показательные выступления (1 час).

Практика. Занятие проводится в форме показательных выступлений по выполнению контрольных упражнений по специальной и физической подготовке боксёров.

Формы занятий: соревнования.

Формы контроля: тесты.

8. Планируемые результаты.

Результаты обучения. Учащийся:

будет знать:

- о пользе физических упражнений для организма ребенка;
- элементы техники и тактики бокса;
- организацию тренировочных занятий, игр и проведение мероприятий на свежем воздухе;
- интересные социокультурные события.

будет уметь:

- выполнять упражнения на силу, ловкость, гибкость, выносливость;
- выполнять элементы техники и тактики бокса на различных дистанциях в атакующей и контратакующей формах;
- работать против боксёров-левшей (правшей), а также против игровиков, темповиков и нокаутёров;
- участвовать в сдаче контрольных тестов по специальной и физической подготовке.

Личностные результаты. Учащихся будет проявлять: - знания о здоровом образе жизни, режиме дня, питании, гигиене; - морально-волевые качества: смелость, решительность, самостоятельность, ответственность, активность, аккуратность.

Метапредметные результаты. У учащихся сформируется:

- устойчивый интерес к здоровому образу жизни, мотивация к занятиям физическими упражнениями;
- дружба и сотрудничество между детьми разных возрастов;
- потребность в саморазвитии и самореализации;
- умение вступать и вести диалог, выстраивать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности.

9. «Комплекс организационно-педагогических условий»

9.1. Календарный учебный график.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК на 2021-2022 учебный год
 Дополнительная общеразвивающая программа «Боксер-новичок»
 для детей 6,5-17 лет

Год обучения/ № группы	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количес- во учебных дней	Количес- т- во учебных часов	Режим занятий	Сроки контр. процедур
1 год группа №1	01.06.2021	30.06.2021	4	8	8	2 раза в неделю по 1 асу	28-30.06. 2022г.
1 год группа № 2	01.06.2021	30.06.2021	4	8	8	2 раза в неделю по 1 часу	28-30.06. 2022г.
1 год группа № 3	01.06.2021	30.06.2021	4	8	8	2 раза в неделю по 1 часу	28-30.06. 2022г.

9.2. Условия реализации программы.

Материально-техническое обеспечение:

Необходимый минимум для реализации образовательной программы:

1. Спортивный зал – 9x18 м, отвечающий всем требованиям санитарно-гигиеническим нормам и требованиям.

2. Оборудование в зале:

- гимнастическая стенка – 3 пролета;
- перекладина навесная – 1 шт.;
- наклонная доска (для поднимания туловища)– 1 шт.;
- зеркальная стенка - 6 шт.;
- съёмный ринг;
- медицинские весы;
- аптечка;
- настенные часы.

3. Инвентарь:

- боксерские снаряды: 4 мешка, 1 груша, 2 настенные подушки;
 - боксерские перчатки, шлемы, лапы-2 шт., боксерские капы, бинты и бандажи;

- гимнастические скамейки-2 шт.;
- гонг;
- набивные мячи-2 шт.;
- гантели – 10 шт.х1 кг
- гири 16 кг. – 4 шт., 32 кг – 2 шт., 5 кг. – 4 шт.;
- штанга в комплекте с блинами (5 и 8 кг.) – 1 шт.;
- скамья для жима лежа – 1 шт.;
- параллельные брусья – 1 шт.

4. Средства для восстановления спортсмена: душ, сауна.

Информационное обеспечение

(аудио-, видео-, фото-, интернет источники):

- видео бои учащихся на Первенстве области по боксу, Всероссийских турнирах с 2012 по 2020 г.г.;
- презентация «История развития бокса»;
- фонограммы (музыка для сопровождения учебных занятий, гимн России, марши).

9.3. Кадровое обеспечение:

В реализации данной программы работает – Велиев Тимур Тахирович, педагог «Мастер спорта России по боксу». Имеет высшее образование.

10. Формы аттестации

Результат обучения: определенный набор знаний, умений и навыков; развитие способностей; положительные психические изменения; улучшение показателей адаптации в обществе; повышение престижа объединения; презентабельные результаты: демонстрация результатов перед родителями.

Формами подведения итогов реализации образовательной программы являются: открытые и показательные занятия для родителей, итоговые занятия, контрольные упражнения (тесты), диагностические процедуры по определению образовательного уровня и воспитанности занимающихся.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: аналитическая справка, аналитический материал, видеозапись, дневник наблюдений, журнал посещаемости, материал анкетирования и тестирования, методическая разработка, портфолио, фото, отзыв детей и родителей, свидетельство (сертификат), статья и др.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: аналитический материал по итогам проведения психологической диагностики, аналитическая справка (отчет о работе педагога), диагностическая карта, соревнование, открытое занятие и др.

Оценкой эффективности данной программы служат:

1. Стабильный состав на протяжении всего курса обучения по программе;
2. Активность занимающихся в секции и их достижения.
3. Отсутствие занимающихся секции бокса в списках в инспекции по делам несовершеннолетних.
4. Удовлетворенность родителей профессиональной деятельностью педагога (тренера).

11. Оценочные материалы

Методы педагогической диагностики: наблюдение, анкетирование, беседа, интервью, опрос, тестирование, изучение педагогической документации (программы, УМК, портфолио профессиональной деятельности).

Данные методы можно использовать как для текущего и промежуточного контроля освоения образовательной программы, так и при проведении итоговой аттестации обучающихся, анализа достижений учащихся и коллектива.

Методика педагогической диагностики.

Методики диагностики изменения личности ребенка:

- «Карта интересов» (для детей 6–11 лет);
- Контрольные нормативы по общей физической подготовленности (приложение 1);

Методики диагностики изменений системы отношений:

- Методика «Позиция родителей в образовательном процессе»;
- Методика «Дневник педагогических наблюдений».

12. Методические материалы

Процесс обучения боксеров осуществляется на основе принципов сознательности, наглядности, доступности, активности, постепенности и прочности, вошедших в основу методики обучения.

Основным методом обучения юных боксеров является образцовый показ изучаемой техники с попутным объяснением и выполнением данного упражнения.

Показывая упражнения по общей физической подготовки, а так же технику удара и защитного действия, приема, тренер должен объяснить занимающимся технически правильное выполнение приема (удары, защита) и его тактическое применение в бою.

Если упражнение простое и доступное для обучаемых, оно выполняется в целом.

Если упражнение сложное, а структура выполнения позволяет расчленить его на отдельные части, оно выполняется по частям или по разделениям. После того, как обучаемые дети освоят упражнение по частям, оно выполняется в целом.

Элементы техники бокса (удары, защиты) вначале изучаются на месте, затем в движении под общий счет тренера. Если одна шеренга изучает атаковую форму удара, то другая разучивает защиту против этого удара. Здесь очень важно, чтобы обучающиеся вели согласованные, под счет тренера действия и следили за правильным дыханием.

Если большинство учащихся допускают одни и те же технические ошибки, например, в технике выполнения удара, тренер дает команду «На ударе остаться», останавливает группу, сосредотачивает внимание на допускаемые ошибки, исправляет ее и показывает, если это необходимо, правильное техническое выполнение удара.

В обучении начинающего боксера очень важно подмечать и сразу исправлять допущенные ошибки. Прочные навыки вырабатываются многократным повторением разучиваемого упражнения. Повторяя упражнения (удар, защита), необходимо усложнять задачу и действия боксера, постепенно увеличивая объем и интенсивность тренировочной нагрузки.

Принцип постепенности составляет основу методики обучения и базируется на основных педагогических правилах «от простого к сложному, от легкого к более трудному».

Практические занятия подразделяются на учебные, учебно- тренировочные, тренировочные и контрольные (тесты, спарринги).

Цель учебных занятий заключается в закреплении пройденного ранее и освоение нового материала. В процессе учебно-тренировочных занятий не только разучивают новый материал и закрепляют пройденный ранее, но и большое внимание уделяют повышению общей и специальной физической подготовленности. Тренировочные занятия целиком посвящаются эффективности выполнения ранее

изученных движений и повышению работоспособности. Контрольные занятия проводятся в форме тестирования, соревнований, в игровой форме с целью проверки уровня подготовленности занимающихся. Спарринги и контрольные тесты позволяют оценить качество проведенной учебно-тренировочной работы, выявить на определенной этапе успехи и недостатки.

Для повышения интереса к занятиям ОФП, боксом, эффективности учебно-тренировочных занятий рекомендуется чаще использовать игровой и соревновательный методы, применять упражнения в парах без перчаток, в перчатках, а также в упражнениях ОФП.

Во время организации и проведения занятия следует особое внимание обратить на соблюдение мер по предупреждению и профилактике травматизма, а также санитарно-гигиенических требований к местам занятий, оборудованию и спортивному инвентарю.

Занятия боксом требуют обеспечения систематического врачебного и педагогического контроля за состоянием здоровья занимающихся, ростом их физической и специальной подготовки, эффективности учебно-тренировочного и воспитательного процесса.

Одним из важнейших условий, обеспечивающих хорошее здоровье и достижение высокой тренированности, является выполнение распорядка дня и режима тренировки (занятия).

Каждому юному боксеру рекомендуется вести свой дневник самоконтроля.

Вся работа тренера должна быть направлена на формирование и развитие мотивов, побуждающих к систематическим занятиям ОФП, спортом.

Важным воспитывающим фактором являются: личный пример тренера, история бокса, биографии выдающихся тренеров и спортсменов, достижения боксеров нашей страны и мира.

Успешное выполнение всех рекомендаций должно сочетаться с созданием на занятии такого психологического микроклимата, когда педагог, четко реагирует на восприятие занимающихся и, поддерживая атмосферу радости, интереса, побуждает занимающихся к творчеству.

12.1. Алгоритм учебного занятия.

Занятия проводятся по следующему плану-конспекту:

Части занятия	Задачи	Содержание занятия	Время
1.Подготовительная часть	-Организация занимающихся. -Общее укрепление организма и подготовка его к работе в основной части занятия. -Общее укрепление мышц, связок, органов дыхания.	-Построение, проверка, краткое объяснение содержания занятия. -Ходьба и бег различным способом. Общеразвивающие гимнастические упражнения при ходьбе. Удары одиночные, двойные и серии ударов. -Гимнастические общеразвивающие упражнения стоя, сидя, лежа.	5 – 10 мин.

2. Основная часть	-Овладение техническими навыками. -Развитие физических качеств.	-Изучение и совершенствование техники и тактики бокса: удары, защиты. -Упражнения ОФП в парах, с предметами. -Подвижные игры, эстафеты.	25-30 мин.
3. Заключительная часть	-Приведение организма в относительно спокойное состояние. -Подведение итогов занятия.	-Медленная ходьба. Упражнение на расслабление. -Краткий разбор занятий. -Индивидуальные занятия. Приведение в порядок мест занятий и инвентаря.	5-10 мин.

При выполнении упражнений по ОФП соблюдать технику безопасности.

Для выработки скоростной выносливости в упражнениях по ОФП рекомендуется применять интервальный и переменный методы тренировки.

Список литературы

Для педагога:

Основная литература:

1. Бокс. Теория и методика: Учебник / Ю. А. Шулика, А. А. Лавров, С. М. Ахметов [и др.]/ Под общей редакцией Ю. А. Шулики, А. А. Лаврова. – Краснодар: Неоглори; Москва: Советский спорт, 2009. – 767с.
2. Градополов, К.В. Тактика бокса в приёмах зарубежных мастеров ринга / К.В. Градополов. - М.: ЁЁ Медиа, 2014. - 457 с.
3. Джероян, Г.О. Тактическая подготовка боксера / Г.О. Джероян. - М.: ЁЁ Медиа, 2017. - 655 с.
4. Федерация бокса. Методические рекомендации по обучению боксеров-новичков. Москва, 2011.

Дополнительная литература:

1. Атилов А.А. Школа бокса для начинающих: Ростов н/Д: Феникс, 2005. -224 с. (Мастер боевых искусств).
2. Бокс. Правила соревнований. Москва. Федерация бокса России, 2010.
3. Витковский Б.С. Темперамент в спорте. М., 1989.
4. Волгоградский бокс: Вчера, сегодня, завтра. 2002.
5. Калмыков Е.В. теория и методика бокса. Учебник: Изд-во: Физическая культура, 2009. - 272 с.

Для детей:

1. Волгоградский бокс: Вчера, сегодня, завтра, 2002.
2. Зальц Н.М. Быть сильнее себя. Минск, 1988.
3. Никонов В.Ю. Когда я стану мастером спорта. М., 1975.
4. Спорт и личность. М., 1982.
5. Янкель Р.Ю. Быстрее, выше, смелее. М., 1972.

Для родителей:

1. Бокс для детей: со сколько лет и какая польза. Ссылка: <https://rebenokvsporte.ru/boks-dlya-detej-so-skolki-let-i-kakaya-polza/>
2. Волгоградский бокс: Вчера, сегодня, завтра. 2002.
3. Свиридов Г.И. Ринг за колючей проволокой. – Москва, 1961.

**Контрольные нормативы
по общей физической подготовке.**

Для мальчиков

Контрольные упражнения (единица измерения)			
	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Координация: челночный бег 3x10 м, сек.	11,2	10,8	9,9
Координация: челночный бег 6x10 м, сек.	-	-	-
Сила: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз.	13	14	15
Гибкость: наклон вперед сидя, см (гибкость).	1	3	9
Сила: поднятие туловища лежа на спине, ноги согнуты и закреплены, кол-во раз за 1 мин.	18	26	30

Для девочек

Контрольные упражнения (единица измерения)			
	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Координация: челночный бег 3x10 м, сек.	11,7	11,3	10,2
Координация: челночный бег 6x10 м, сек.	-	-	-
Сила: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз.	8	10	12
Гибкость: наклон вперед сидя, см (гибкость).	2	6	10
Сила: поднятие туловища, лежа на спине, ноги согнуты и закреплены, кол-во раз за 1 мин.	18	26	30

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 183654809276204423243447297206989860344020309169

Владелец Краснова Юлия Владимировна

Действителен с 20.10.2023 по 19.10.2024