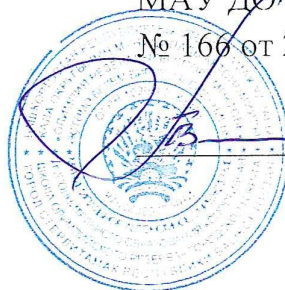


МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА»
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД СТЕРЛИТАМАК
РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
Протокол № 6 от 20.08.2024 г.

Утверждено
Приказом директора
МАУ ДО «СШОР» г. Стерлитамак РБ
№ 166 от 27.08.2024 г.



В.В. Петров

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА
ПО ВИДУ СПОРТА «БОКС»
(СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП)

Возраст обучающихся: 7 и старше

Срок реализации программы: -3 года

Составители программы:

Бабиков А.А. – старший тренер-преподаватель

Мирзаахмедова Н.С. – инструктор-методист

Содержание

Пояснительная записка	3
I. Нормативная часть программы	8
1.1. Порядок зачисления в группы спортивно-оздоровительного этапа	8
1.2. Организация и режим тренировочной работы	8
1.3. Контрольно-переводные нормативы по ОФП	8
II. Программный материал	9
2.1. Теоретическая подготовка	9
2.2. Практическая подготовка	10
2.2.1. ОФП	10
2.2.2. СФП	12
2.2.3. Техничко-тактическая подготовка	13
III. Методические рекомендации	14
3.1. Организация тренировочного процесса	14
3.2. Педагогический мониторинг эффективности учебно-тренировочного процесса	14
3.3. Методические указания к проведению контрольно-переводных нормативов по ОФП	15
3.4. Воспитательная работа	16
Список, используемой литературы	21
Перечень интернет-ресурсов	21
Приложение	22

Пояснительная записка.

Бокс (от англ. «*box*» — коробка, ящик, ринг) — контактный вид спорта, единоборство, в котором спортсмены наносят друг другу удары кулаками в специальных перчатках. Рефери контролирует бой, который длится от 3 до 12 раундов. Победа присваивается в случае, если соперник сбит с ног и не может подняться в течение десяти секунд (нокаут) или если он получил травму, не позволяющую продолжать бой (технический нокаут). Если после установленного количества раундов поединок не был прекращён, то победитель определяется оценками судей.

Самые ранние свидетельства подобных состязаний запечатлены ещё на шумерских, египетских и минойских рельефах. Турниры по кулачным боям, напоминающим бокс, проходили ещё в Древней Греции. По-настоящему *бокс* стал спортивным единоборством в 688 году до н.э., когда кулачные бои были впервые включены в программу античных Олимпийских игр. Современный *бокс* зародился в Англии в начале XVIII века.

В некоторых странах существуют собственные разновидности *бокса* (сават во Франции, летхвей в Мьянме, муай-тай в Таиланде), поэтому часто используется термин «английский бокс».

Бокс требует от спортсмена высокой степени не только физического, но и умственного развития. В бою побеждает «быстро думающий» спортсмен, способный творчески разбираться в постоянно меняющихся ситуациях на ринге, хорошо подготовленный технически и тактически.

I. Нормативная часть и правовая база для составления данной программы:

- Устав МАУ ДО СШОР ГО г. Стерлитамак Республики Башкортостан.

Программа предназначена для детей и подростков от 11 лет и старше Срок реализации программы 3 года

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

Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение основами физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Программа является актуальной в силу того, что позволяет удовлетворить как запросы родителей в организации занятий единоборствами для детей школьного возраста, так и для подростков, не прошедших отбор на обучение по спортивной программе по виду спорта бокс.

Цель программы: привлечение детей к регулярным занятиям физической культурой посредством организованных занятий боксом.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих

основных задач:

- укрепление здоровья, содействие физическому развитию обучающихся;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- обучение основам техники бокса, развитие двигательных и координационных способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности.

Особенностями данной программы является направленность на овладение начальных основ бокса, как вида спорта, а так же реализацию принципа вариативности, задающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями занимающихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса.

После обучения по данной программе возможно дальнейшее продолжение обучения в группах на этапе начальной подготовки.

Примерный учебно-тематический план программы выполнения работы по организации и проведению спортивно-оздоровительного этапа

Для групп: СОЭ-1;СОЭ-2;СОЭ-3; СОЭ-4;СОЭ-5

<i>Разделы подготовки Предметные области</i>	<i>ЧАС</i>	<i>Сентябрь</i>	<i>Октябрь</i>	<i>Ноябрь</i>	<i>Декабрь</i>	<i>Январь</i>	<i>Февраль</i>	<i>Март</i>	<i>Апрель</i>	<i>Май</i>	<i>Июнь</i>	<i>Июль</i>	<i>Август</i>
Теория и методика													
История развития бокса	1		1										
Основы философии и психологии спортивных единоборств. ГТО- ступень к Олимпийским медалям.	1			1									
Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса	1				1								
Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта. Антидопинговая политика и ее реализация	1									1			
Уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приемов борьбы, в том числе за превышение пределов необходимой обороны.	1						1						
Необходимые сведения о строении и функциях организма человека.	1								1				
Гигиенические знания, умения и навыки. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни. Основы спортивного питания. Врачебный контроль	1												1
Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.	1						1						
Требования техники безопасности при занятиях боксом.	1							1					
Оценка уровня знаний по теории и методике физической культуры и спорта	1												1
Итого часов:	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1			1
Общая физическая подготовка	211	20	20	19	17	19	13	15	18	20	13	18	19
Специальная физическая подготовка	52	3	3	5	5	4	5	5	5	2	5	5	5
Технико-тактическая подготовка	16			1	1	1	1	2	2	3	2	2	1
Контрольные испытания	12				1	1	2	1		2	2	3	
Зачетные требования	7		2		1			2			2		
Мед. обследование	4	2					2						

Итого часов:	312												
Всего часов:	312												
Количество часов:	312	26	26	26	26	26	24	26	26	28	24	28	26

– **Основополагающие принципы программы:**

– Комплексность – предусматривает тесную взаимосвязь всех видов подготовки для всестороннего развития обучающихся (общей и специальной физической подготовки, технико-тактической, теоретической, воспитательной работы, медико-педагогического контроля).

– Преемственность – определяет последовательность изложения программного материала по годам обучения, для обеспечения в многолетнем процессе спортивной подготовки преемственности задач, средств и методов, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

– Вариативность – предусматривает, в зависимости от индивидуальных особенностей включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок.

Ожидаемые результаты.

В результате обучения по программе, обучающиеся должны **знать:**

1. основные понятия, термины бокса,
2. роль физической культуры и спорта в здоровом образе жизни,
3. историю развития бокса,
4. правила соревнований в избранном виде спорта
5. знать значение жестов рефери в ринге

уметь:

1. применять правила безопасности на занятиях,
2. владеть основами гигиены,
3. соблюдать режим дня,
4. владеть техникой выполнения ударов, защиты, предусмотренные программой.

В результате освоения программы ожидается повышение уровня общей физической подготовленности

Способы определения результативности.

Проверка знаний и умений проводится на каждом занятии. Итоговые испытания технической подготовленности занимающихся проводятся в спарринг-боях.

Уровень общей физической подготовленности определяется при сдаче контрольных нормативов по ОФП и СФП, проводимых согласно плана спортивного сезона.

Критериями успешности обучения служат положительная динамика уровня общей физической подготовленности, определяемая по результатам контрольных нормативов по ОФП и СФП и желание продолжить занятия боксом на следующем этапе подготовки.

Настоящая программа состоит из трех частей:

Первая часть – нормативная, определяет возрастной диапазон зачисления детей в спортивно-оздоровительные группы отделения бокса, численный состав занимающихся, режим работы и объем нагрузки по видам подготовки.

Вторая часть – программный материал, который содержит теоретическую и практическую подготовки. Практическая подготовка распределена по основным видам подготовки и годам обучения.

Третья часть – методическая, которая включает рекомендации по объему тренировочных и соревновательных нагрузок, методические рекомендации по проведению тренировочных занятий, проведению контрольно-переводных испытаний с целью определения уровня общей физической подготовленности, по организации педагогического контроля и воспитательной работы.

1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

1.1 ПОРЯДОК ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА

В группы спортивно-оздоровительного этапа зачисляются дети с 7 лет, имеющие медицинский допуск к занятиям в спортивной школе, желающие заниматься боксом, не прошедшие конкурсный отбор для обучения по спортивной программе по виду спорта бокс.

1.2. ОРГАНИЗАЦИЯ И РЕЖИМ ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ.

Тренировочная деятельность организуется в течение всего календарного года, включая каникулярное время в соответствии с календарным учебным графиком, годовым учебным планом и календарем спортивно-массовых мероприятий. Годовой учебный план рассчитан на 52 недели.

Продолжительность одного занятия в группах не должна превышать 2 астрономических часов.

Режим тренировочной работы.

Год обучения	Количество часов в неделю	Количество тренировок в неделю	Общее количество часов в год	Наполняемость группы (чел)
Весь период	6	3	312	12-15 чел.

Условия зачисления и перевода в группу следующего года обучения.

- положительная динамика показателей уровня физической подготовленности.

1.3. Контрольные нормативы по ОФП и СФП для определения уровня общей физической подготовленности

С целью определения уровня общей физической подготовленности обучающихся за основу контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП принимаются следующие упражнения, отражающие уровень развития физических качеств:

Физическое качество	Контрольные упражнения(тесты)	Нормативы
Быстрота	Бег 30 метров	не более 7 с
Выносливость	Бег 1000 м по пересеченной местности без учета времени	+
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	не менее 15 раз
	Поднимание ног в висе на шведской стенке (выше 90°)	не менее 3 раз
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	не менее 150 см
Гибкость	Наклон вперед стоя на скамейке	+

Контрольные упражнения выполняются в начале и конце спортивного сезона и по результатам оценивается индивидуальная динамика изменений уровня физической подготовленности каждого занимающегося. Результаты выполнения тестов для детей 11 лет и старше засчитываются в качестве приемных нормативов для перевода на обучение по программе спортивной подготовки по боксу и зачисления в группу начальной подготовки.

2. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

2.1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

На этапе спортивно-оздоровительной работы необходимо ознакомить обучающихся с правилами гигиены, правилами поведения в спортивном зале и спортивной дисциплиной. Основное внимание при построении бесед и рассказов должно быть направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и формирование желания добиться высоких спортивных результатов.

Теоретические занятия органически связаны с физической, технической, психологической и волевой подготовкой. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить начинающего боксера осмысливать и анализировать как свои действия, так и действия противника. Не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Начинающих боксеров необходимо приучать посещать соревнования,

изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, просматривать фильмы и спортивные репортажи по боксу.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Для оценки качества усвоения теоретического материала применяется текущий и итоговый контроль. Формы оценки: тестирование, собеседование, творческие задания.

На практических занятиях следует дополнительно разъяснять занимающимся отдельные вопросы техники выполнения упражнений, правила соревнований.

План теоретической подготовки

№	Тема	Краткое содержание
1	Вводное занятие	Правила поведения в спортивном зале. Инструктаж по Технике безопасности при занятиях физкультурой и спортом в условиях спортивного зала и спортивной площадки.
2	История бокса	История развития бокса в древнем мире. История развития бокса и России и за рубежом. Выдающиеся боксеры прошлого и настоящего.
3	Места занятия боксом. Оборудование и инвентарь.	Место для проведения занятий и соревнований по боксу.
4	Гигиенические навыки. Режим дня.	Режим дня школьников, занимающихся спортом; основные элементы режима дня и их выполнение. Понятие о рациональном питании. Основы профилактики инфекционных заболеваний. Вредные привычки и их профилактика.

2.2. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

2.2.1. Общая физическая подготовка (ОФП)

Общая физическая подготовка 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.

Общие развивающие упражнения можно разделить на упражнения 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 физической подготовке) относятся спортивные игры, толкание и метание ядра, бег, смешанное передвижение, упражнения с набивными и теннисными мячами и подобные другие.

- **Общеразвивающие упражнения** должны быть направлены на всестороннее физическое развитие занимающихся: равномерное развитие мышечной системы, укрепление костно-связочного аппарата, развитие большой подвижности в суставах, координации движений и умения сохранять равновесие, а также улучшение функции сердечно-сосудистой системы и органов дыхания.

- **Упражнения для комплексного развития качеств.**

Строевые упражнения. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Изменение скорости движения строя. **Общеразвивающие упражнения**

- **Упражнения для развития силы.** Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре лежа, приседания на одной и двух ногах. Упражнения на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью и без помощи ног.

- **Упражнения для развития быстроты.** Повторный бег по дистанции от 30 до 100 метров со старта и с ходу с максимальной скоростью; Выполнение ОРУ в максимальном темпе, прыжки в длину и высоту с места.

- **Упражнения для развития гибкости.** ОРУ с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения рук до предела, мост). Упражнения на гимнастической стенке и скамейке.

- **Упражнение для развития ловкости.** Разнонаправленные движения рук и ног. Перекаты, кувырки.

- **Упражнение для развития скоростно-силовых качеств.** Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, перелезанием.

- **Упражнения для развития общей выносливости.** Равномерный и переменный бег.

- **Упражнения других видов спорта.**

Спортивные игры – футбол, баскетбол, ручной мяч. Элементы гимнастики, акробатики.

- **Подвижные игры и эстафеты.**

2.2.2. Специальная физическая подготовка (СФП)

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических способностей, отвечающих, в данном случае, специфике бокса. Это упражнения в координации движений при ударах и защитах, в передвижении, игровые упражнения, бой с тенью, упражнения на специальных боксерских снарядах (мешке, грушах, мяче на резинах, на лапах и др.) и специальные упражнения с партнером. Специальную физическую подготовку подразделяют на две части: предварительную, направленную на построение специального фундамента, основная цель которой – возможно более широкое развитие двигательных качеств, применительно к требованиям бокса, и основную. Чем прочнее первая ступень, тем крепче и выше может быть вторая, что, в свою очередь, позволит достичь большего развития двигательных качеств. Надо помнить, что уровень ступеней должен поддерживаться постоянным, пока на новом этапе не потребуются дальнейшее его повышение и укрепление. Следовательно, в круглогодичной тренировке боксера виды физической подготовки должны сочетаться между собой таким образом, чтобы при включении специальной физической подготовки оставалась (в меньшей мере) и общая физическая подготовка. При переходе же к высшей ступени специальной физической подготовки должны поддерживаться на достигнутом уровне общая физическая подготовленность и специальный фундамент.

Физические качества связаны между собой и влияют на развитие друг друга.

Развитие координации в боксе нужно рассматривать не только с точки зрения рациональности и правильности движений или действий в целом, но и быстроты выполнения, для чего нужен соответствующий силы импульс, достаточная сила мышечного сокращения, т.е. определенная мощность вовлеченной в действие группы мышц. Систематическими тренировками добиваются быстрого исполнения действий, максимально сокращая паузы между ними, что определяет темп боя и скоростную выносливость.

Если в циклических видах спорта главным может являться какое-то одно физическое качество (например, у бегуна-марафонца или у велосипедиста – высокая выносливость), то у боксеров все физические качества должны быть достаточно развитыми.

Среди специально-подготовительных упражнений в боксе почти нет таких, которые имели бы только одно назначение: каждое упражнение имеет главную направленность и способствует развитию ряда других качеств. Например, упражнения в ударах по мешку развивают скорость и силу удара, длительное же и частое нанесение ударов способствует развитию специальной выносливости; перебрасывание набивного мяча в определенном темпе вырабатывает не только координацию и точность, но и мышечное чувство в бросках на определенное расстояние, выносливость и т. д.

2.2.3. Техничко-тактическая подготовка(ТТП)

Техническая подготовка.

Основная задача: Обучение технике бокса.

Теория: Понятие о технике и технической подготовке. Значение технической подготовки для роста спортивного мастерства боксёров.

Практика: Изучение боевой стойки боксера, передвижение боксера. Классификация боксёрских ударов и защитных действий на разных дистанциях боя. Контрудары ответные и встречные, защиты от контрударов. Ложные действия и их применение.

Тактическая подготовка.

Основная задача: Обучение тактике бокса.

Теория: Понятие о тактике и тактической подготовке. Понятие об индивидуальной, групповой и командной тактике.

Практика: Подготовительные действия – подготовка, маневрирование, обманные действия и разведка боем. Наступательные действия: атаки и контратаки. Избрание защитных действий, как исходных положений для последующей контратаки.

3. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

3.1. Организация тренировочного процесса

Тренировочные занятия проводятся в течении всего спортивного сезона, включая каникулярное время.

Основными формами тренировочного процесса являются практические и теоретические групповые занятия, участие в контрольных соревнованиях, культурно-массовые мероприятия.

На каждом занятии решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных. Оздоровительные и воспитательные задачи проходят через весь процесс физического образования и решаются на каждом занятии.

Каждое занятие является звеном системы тренировочного процесса, увязанных в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на освоение учебного материала конкретной темы.

Важнейшим требованием тренировочного занятия является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к занимающимся с учетом их состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

3.2. Педагогический мониторинг эффективности учебно-тренировочного процесса.

Для оценки эффективности тренировочного процесса, качества освоения программного материала и уровня физической подготовленности используют метод

педагогического наблюдения.

Важнейшие требования к педагогическому наблюдению:

- планомерность;
- целенаправленность;
- систематичность.

Количественные показатели освоения программы оцениваются по журналу учета посещения тренировочных занятий. Качественные показатели определяются по результатам выполнения контрольно-переводных нормативов по ОФП.

3.3. Методические указания к проведению контрольно-переводных нормативов по ОФП.

С целью определения уровня общей физической подготовленности занимающихся спортивно-оздоровительных организуется прием контрольно-переводных нормативов ежегодно, 2 раза в год – в начале и конце спортивного сезона. Оценивается индивидуальная динамика уровня физической подготовленности.

Сдача контрольных нормативов проводится во время тренировочного занятия, содержание которого полностью посвящено определению уровня физической подготовленности.

Методика выполнения и приема контрольно-переводных нормативов

1. Бег на 30 метров.

Выполняется по беговой дорожке (старт произвольный). Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды.

2. Прыжок в длину с места.

Выполняется с места от стартовой линии толчком двух ног со взмахом рук. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближайшей точки касания в момент приземления любой точки тела. Дается 3 попытки, засчитывается лучший результат. При «заступе» попытка засчитывается при нулевом результате.

3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания).

Выполняется из упора лежа, голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Ширина постановки рук – ширина плеч. Сгибание рук выполняется до положения прямого угла в локтевых суставах, разгибание производится одновременно двумя

руками до полного выпрямления рук без нарушения прямой линии тела. Дается 1 попытка. Пауза между повторами не более 3 сек. Фиксируется количество отжиманий при условии соблюдения техники выполнения упражнения.

5. Упражнение на гибкость.

Выполняется наклон из положения стоя на возвышении (до 30 см) с фиксацией не менее 2 сек. Измеряется расстояние от линии опоры до уровня средних пальцев обеих рук. Дается 2 попытки. Результат не учитывается при сгибании ног в коленях.

6. Поднимание ног на шведской стенке.

Выполняется из положения виса на шведской стенке. Поднимаются прямые ноги на высоту 90° и выше. Засчитывается количество раз.

3.4. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Главной задачей в занятии с юными спортсменами является воспитание моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственная спортивная деятельность. Формирование чувства ответственности перед товарищами, обществом и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием волевых качеств.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, хорошее поведение в школе и дома - на все это обращает внимание тренер. Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет тренера. Тренер-преподаватель, работающий с юными спортсменами, должен быть особенно принципиальным и честным, требовательным и добрым, любить свою работу, всегда доводить начатое дело до конца.

Воспитательная работа в процессе тренировочной деятельности должна быть направлена на развитие и совершенствование значимых свойств личности. Она включает мероприятия, которые обеспечивают решение задач по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни, воспитания гражданственности и патриотизма.

Психологическая подготовка на данном этапе выступает как воспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является тренер, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением юных спортсменов во время учебно-тренировочных занятий и соревнований. На этапе спортивно-оздоровительной работы важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, дисциплины, самооценки. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных занятий. На конкретных примерах нужно убеждать юных спортсменов, что успех в современном спорте во многом зависит от трудолюбия. Психологическая подготовка в спортивно-оздоровительных группах направлена на преодоление чувства страха перед соперником, на воспитание умения проявлять волю, терпеть усталость и преодолевать боль.

Тренер-преподаватель должен успешно сочетать задачи физического и общего воспитания.

3.5. ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ.

1.1. К тренировочным занятиям по боксу допускаются обучающиеся прошедшие медицинское освидетельствование и признанные годными к занятиям спортом и проинструктированными в объеме настоящей инструкции.

1.2. Занятия по боксу должны проводиться в спортивных залах, спортооружениях, имеющие ровный нескользкий пол, прямое естественное освещение или комбинированное освещение не менее 20 лк. При боях над рингом обязательно должно быть дополнительное освещение. Пол спортзала должен быть вымыт и просушен, помещение зала проветрено. Оптимальная температура в спортзале +18 С, во время занятий спортзал должен проветриваться или должны быть включены исправно работающие кондиционеры.

1.3. Одновременно в спортзале может находиться группа не более 15 человек.

1.4. К тренировочным боям допускаются участники, хорошо знающие правила ведения боя и освоившие основные приемы защиты и правильного нанесения ударов, применяемых в боксе.

1.5. Новички отрабатывают правильные приемы бокса на снарядах и спортивном инвентаре, под руководством тренера-преподавателя.

1.6. Применение защитных боксерских шлемов при тренировочных боях у боксеров обязательно.

1.7. Тренер-преподаватель и участники занятий должны знать и уметь практически оказывать первую доврачебную помощь пострадавшему при несчастном случае при проведении занятий по боксу. В спортзале должна находиться аптечка с набором необходимых медикаментов.

2.ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ.

2.1.Перед началом тренировочных занятий тренер-преподаватель обязан проверить состояние спортзала, спортивного инвентаря, температурного режима, освещенности и т.д., убедиться в их соответствии предъявляемым требованиям или принять меры к устранению причин, не обеспечивающих безопасное проведение занятий. Если это не представляется возможным, поставить в известность администрацию. Занятия не начинать.

2.2.До начала проведения занятий на ринге необходимо проверить крепление стоек, натяжения канатов, они должны быть надежно закреплены и соответствовать правилам проведения соревнований по боксу.

2.3.Тренер-преподаватель в начале учебных занятий обязан осмотреть каждого участника, убедиться визуально в его нормальном самочувствии, наличии и соответствии его спортивной формы, виду проведения занятий. При подозрении на заболевание у учащегося или травмы, тренер-преподаватель обязан больного направить к врачу за разрешением на право его допущения к занятиям по боксу или отстранить его от занятий. Без спортивной формы обучающиеся к занятиям не допускаются.

2.4. После осмотра тренер-преподаватель обязан проинструктировать обучающихся о порядке проведения занятий.

3.ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ.

3.1.Тренер-преподаватель во время проведения занятий обязан постоянно находиться в спортивном зале и контролировать каждого участника занятий, обеспечивать дисциплину, порядок и безопасность проведения занятий в соответствии с расписанием и учебной программой.

3.2.Нахождение посторонних лиц в спортзале во время занятий не допускается.

3.3.Особое внимание тренер-преподаватель должен уделять участникам ведущим тренировочные бои, обращая внимание на самочувствие боксеров и соблюдение правил ведения боя. Немедленно остановить бой, если есть подозрение на переутомление, плохое самочувствие или заболевание участника боя. Разрешение на продолжение боя тренер-преподаватель может дать, убедившись, что здоровью боксера ничто не угрожает, в противном случае участник боя должен быть отправлен для кратковременного отдыха или до конца занятий.

3.4.При обнаружении неисправности или выходе из строя спортивного инвентаря, он должен быть изъят и заменен на исправный.

4.ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ТРАВМАХ.

4.1. При возникновении аварий, несчастных случаев участников тренировочных занятий тренер-преподаватель обязан немедленно остановить занятия, при необходимости оказать доврачебную помощь пострадавшему, вызвать врача или скорую помощь или вывести всю группу из спортзала. О случившемся доложить администрации.

4.2. Механические травмы, ссадины и царапины надо смазывать йодом.

4.3. При возникновении сильного кровотечения из носа, пострадавшего следует уложить на спину и на переносицу положить холодный компресс.

4.4. При ранениях необходимо остановить кровотечение и предохранить рану от инфекции. Кожу вокруг раны смазать йодом и наложить тампоны из индивидуального пакета на рану.

4.5. При ранении рук и ног, когда наблюдается сильное кровотечение, надо приподнять травмированную конечность и наложить жгут выше места ранения, а

затем сделать перевязку. При ранении рук жгут накладывают на плечо в верхней его части, а при ранении ноги – на бедро в верхней его части.

4.6. При ушибах суставов – накладывают туго давящую повязку. Пострадавшему дать полный покой и для уменьшения боли и притока крови на ушибленное место кладут холодный компресс.

4.7. При вывихах также как и при ушибах необходим покой. Вывихнутую руку повесить на косынке, а при вывихах ноги пострадавшего уложить и под поврежденную ногу положить подстилку.

4.8. При переломах наложить шину. При наложении на руку- руку согнуть в локте, а ногу – в коленном суставе и зафиксировать.

4.9. При тепловом и солнечном ударе пострадавшего перенести в прохладное место, раздеть, положить холодный компресс на голову. При потере сознания надо поднести к носу вату, пропитанную нашатырным спиртом.

5.ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ.

5.1. По окончании тренировочных занятий в спортивном зале обучающиеся совместно с тренером-преподавателем собирают весь используемый на занятиях спортивный инвентарь, осматривают его целостность и убирают в комнату для хранения инвентаря.

5.2. Занимающиеся должны расставить спортивное оборудование по местам, переодеться и по команде тренера-преподавателя покинуть спортзал.

5.3. В заключении необходимо отключить все электроприборы, освещение.

5.4. Обучающиеся после окончания занятий должны принять душ, вымыть руки и лицо с мылом.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Акопян А. О. - Спортивные единоборства. – М.: ВНИИФК; 2007г.
2. Бокс. Учебник для ин-тов физической культуры. Под общей редакцией Дегтярева И.П. – М., «ФиС», 1979.- 290 с.
3. Кагалик, П.Уроки бокса для начинающих /П.Кагалик, В.Кагалик, С.Райнод, пер. с франц. Е.Исакова. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2006.–272 с.
4. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. – М.: Терра-Спорт, 2000. – 192 с.
5. Огуренков Е.И. Современный бокс. – М., «ФиС», 1966.- 247с.
6. Осколков, В.А. Актуальные направления совершенствования технико- тактической подготовки в боксе [Текст] / В.А. Осколков // Теория и практика физической культуры. 2010. - № 8. - С. 36-41.
7. Правила по соревнованиям по боксу ФБ России 2013г.
8. Щитов, В.К. Бокс: Эффективная система тренировок / В.К.Щитов. – М.: Гранд-Фаир, 2004. –432 с.
9. Якупов, А.М.Методика формирования ударных действий в боксе [Текст] / А.М. Якупов, М.Ю. Степанов // Теория и практика физической культуры. - 2014. - №9. – С.77-79.

ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ

1. Министерство спорта РФ. Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru>
2. Федерация бокса России. Режим доступа: <http://www.boxing-fbr.ru/>
3. Министерство просвещения РФ. Режим доступа :<https://edu.gov.ru/>
4. ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания». Режим доступа: <https://xn--b1atfb1adk.xn--p1ai/>
5. Википедия /свободная энциклопедия. Режим доступа: /<https://ru.wikipedia.org>
6. Сайт проекта «ФизкультУра». Режим доступа: <http://www.fizkult-ura.ru>
7. Сайт Российского антидопингового агентство: <http://www.rusada.ru>
8. Федерация бокса России. Режим доступа :<https://rusboxing.ru/>

РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Материально-техническое обеспечение.

Занятия боксом проводятся в спортивном зале.

Для успешной реализации и данной программы необходимо следующее оборудование:

1. Ринг боксерский,
2. Боксерские груши,
3. Боксерские перчатки,
4. Гантели,
5. Гонг,
6. Секундомер,
7. Скакалки.

2. Кадровое обеспечение.

Тренеры, обеспечивающие тренировочный процесс должны иметь соответствующую профессиональную квалификацию, подтвержденную документами, оформленными в установленном порядке, а также регулярно проходить курсы повышения квалификации.