

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА «СИБИРЯК»

«СОГЛАСОВАНО»
на заседании
тренижерско-педагогического совета
Протокол № 05
от «06» 06 2023г.



«УТВЕРЖДЕНО»
Директор МБУДО СИНОР «Сибиряк»

А.А. Лысов
Приказ № 148 от «15» 06 2023г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА В
ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
«БОКС»

Срок реализации: 3 года
Авторы - разработчики:
С.В. Курьерова - зам. директора по
учебно-спортивной работе,
Г.Н. Ваванина - инструктор-методист,
П.Г. Алексеев - тренер-преподаватель

г. Ангарск
2023 год

ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Бокс» (далее — программа) определяет содержание спортивной подготовки на спортивно-оздоровительном этапе (далее – СОГ) по виду спорта «Бокс» в Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва «Сибиряк» (далее - Учреждение).

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Программа предназначена для подготовки спортсменов 6-18 лет в группах (СОГ), которые организуются в учреждении для обучения детей:

- желающих заниматься видом спорта «Бокс»;
- желающих поступить на обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «Бокс» (далее ДОПСП по виду спорта «Бокс»);
- не прошедших отбор на обучение по ДОПСП по виду спорта «Бокс»,
- из числа занимающихся (спортсменов), не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжить занятия на других этапах подготовки, но желающих заниматься избранным видом спорта.

Цель программы: создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения и творческого труда обучающихся в избранном виде спорта.

Основные задачи:

- формирование и развитие физических качеств обучающихся;
- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания обучающихся;
- социализацию и адаптацию обучающихся к жизни в обществе;
- формирование общей культуры обучающихся;
- удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов обучающихся, не противоречащих законодательству Российской Федерации

Срок реализации программы (срок обучения) и возраст поступающих

Срок обучения – 3 года

На обучение по программе принимаются дети в возрасте от 6 лет.

Для приема на обучение ребенок должен достичь установленного возраста в календарный год приема на обучение.

Условия реализации программы

Занятия проводятся в группах обучающихся одного возраста или разных возрастных категорий (разновозрастных группах), учитывая уровень

подготовки обучающегося в данном виде спорта.

Минимальная наполняемость групп - 10 человек.

Максимальная наполняемость группы - 20 человек.

Начало занятий для всех возрастных групп - не ранее 8:00.

Окончание занятий:

для детей до 7 лет - не позднее 19:30;

для детей 7-10 лет - не позднее 20:00;

для детей 10-18 лет - не позднее 21:00.

Продолжительность одного занятия:

для детей от 6 до 7 лет - не более 30 минут;

для детей старше 7 лет - не более 40-45 минут.

Продолжительность перерывов между занятиями - не менее 10 минут.

Форма обучения: Очная.

Форма занятий:

фронтальная – работа со всеми одновременно;

групповая - разделение учащихся на группы для выполнения определенной работы;

индивидуальная - часто применяется при отработке технических действий (учащемуся дается самостоятельное задание с учетом его возможностей);

итоговая аттестация учащихся.

Формы занятий определяются тренером-преподавателем самостоятельно в зависимости от особенностей материала, от возрастных особенностей организма учащихся и условий занятий.

ПЛАНИРУЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного материала. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать занятия Боксом для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам (признакам);

- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности. В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, тренировочной деятельности;

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим. В области трудовой культуры:

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям. В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений;

- умение передвигаться красиво легко и непринужденно. В области коммуникативной культуры:

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время спортивной деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности и технических действий скалолазания;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного материала. Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий Боксом.

Предметные результаты проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории развития бокса в России;

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте скалолазания в организации здорового образа жизни. В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий Боксом, доброжелательное и уважительное отношение к учащимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

- умение оказывать помощь учащимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к учащимся.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

- способность организовывать самостоятельные занятия Боксом разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды. В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия Боксом и правильную осанку;

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений. В области коммуникативной культуры:

- способность доступно излагать знания о скалолазании, грамотно пользоваться понятийным аппаратом. В области физической культуры:

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств.

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, тренировочно - соревновательной деятельности, особенностей их влияния на личность юного спортсмена, задач спортивно-оздоровительного этапа. Воспитательное воздействие органически входит в тренировочно - соревновательную деятельность и жизнь спортивной школы.

Важнейшим условием успешного осуществления воспитательной работы с юными спортсменами является единство воспитательных действий. Направленное формирование личности юного спортсмена - итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания, в том числе семьи, школы, основного коллектива, педагога, других лиц и организаций, осуществляющих воспитательные функции, членом которого является спортсмен.

Виды воспитания:

1. Патриотическое воспитание: воспитание патриотизма, любви к Родине и верности Отечеству.

2. Профессионально-спортивное воспитание: развитие орально-волевых качеств, воспитание эмоционально-волевой устойчивости к неблагоприятным факторам, способности переносить большие психические нагрузки.

3. Нравственное воспитание: воспитание чувства долга, чести, интернационализма, дружбы к товарищам по команде, уважения к тренеру.

В работе с юными спортсменами применяется широкий круг средств и методов воспитания:

Средства: тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия, произведения искусства, общественно полезный труд, общественная деятельность.

Методы: нравственное воспитание применяется для формирования

нравственного сознания (нравственное просвещение) и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и обсуждение отрицательных действий (наказание), упражнение (практическое научение).

Важнейшим фактором воспитания юных спортсменов, условием формирования личности спортсмена является спортивный коллектив. Юные спортсмены выполняют разнообразные общественные поручения, работают на общественных началах в качестве инструкторов, судей, членов бюро секций, что служит хорошей школой положительного нравственного опыта.

Эффективность воспитательной работы во многом зависит от активности спортсмена. Принятие личных комплексных планов, в которых учащиеся формулируют поставленные перед собой задачи, повышает чувство ответственности за свою учебу и спортивные достижения.

Инициатива в реализации нравственного воспитания юных спортсменов принадлежит тренеру-преподавателю. Успешно выполнить задачи воспитания детей и молодежи может только тренер, владеющий профессиональным мастерством, глубоко усвоивший нравственные принципы, умеющий словом, делом и личным примером увлечь за собой своих воспитанников.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание юного спортсмена. В процессе самовоспитания всегда имеет место самонаблюдение, которое осуществляется в единстве с самоанализом и обобщением данных самонаблюдения. Самоанализ завершается самооценкой личности.

В процессе спортивных занятий с юными спортсменами, важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области теории и методики тренировки, гигиены и других дисциплин; умения объективно анализировать приобретаемый опыт тренировки и выступлений в соревнованиях; развитие познавательной активности, творческих проявлений в спортивной деятельности.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

В программе отражено построение образовательного процесса спортивно-оздоровительной группы, распределение объемов основных средств и интенсивности тренировочных нагрузок в недельных циклах. В основу отбора учебного материала для спортивно-оздоровительных групп положен спортивно-игровой метод организации и проведения занятий.

Примерный учебный план на 44 недели тренировочных занятий

Таблица 1

Распределение часов по видам подготовки в группах СОГ	Учебный материал СОГ (часы)
Максимальное количество тренировочных занятий	132

Максимальное количество тренировочных занятий в неделю	3
Максимальное количество часов в неделю	6
Максимальная продолжительность одного тренировочного занятия	2
Максимальное количество за год	264
Теоретическая подготовка	20
Общая физическая подготовка	134
Специальная физическая подготовка	80
Техническая подготовка	26
Тестирование	4

Примерный годовой план - график распределения учебных часов

Таблица 2

Содержание занятий	Месяцы учебного года											
	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	Итого
ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ												
Техника безопасности и правила поведения.	1		1			1			1			4
Физическая культура и спорт в России		1		1		1			1			4
Влияние физических упражнений на организм занимающихся		1		1		1			1			4
Гигиена, Врачебный контроль и самоконтроль	1			1					1			3
Спортивный инвентарь и оборудование	1				1							2
правила вида спорта «Бокс»	1		1		1							3
ИТОГО:	4	2	2	3	2	3	1	1	4	1		20
ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ												
Общая физическая подготовка на суше и в воде.	12	12	12	14	10	10	12	14	12	14	12	134
Специальная физическая подготовка	8	6	8	6	8	7	7	8	6	8	8	80
Техническая подготовка	2	4	3	1	4	4	4		4			26
аттестация, тесты				2					2			4
ВСЕГО:	22	22	23	23	22	21	23	22	24	22	20	239

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ

Теоретический раздел

Целью теоретического раздела является овладение минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли. В соответствующей возрасту форме учащиеся должны ознакомиться с основными закономерностями тренировочных занятий, влиянием физических упражнений на организм.

Теоретическая подготовка

История развития Бокса. История зарождения Бокса как вида спорта.

Гигиенические знания, умения и навыки. Личная гигиена занимающихся Боксом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур. Гигиенические требования к местам проведения занятий.

Сочетание тренировок и отдыха. Сон. Питание. Ритм биологической активности. Естественные факторы природы (солнце, воздух и вода)

Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни. Закаливание, сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям.

Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке. Знакомство со специальным снаряжением боксера. Особенности применения снаряжения. Уход за снаряжением. Хранение.

Требования техники безопасности при занятиях Боксом. Основы безопасности во время тренировки.

Практический раздел

Физическая подготовка ориентирована на всестороннее развитие организма, укрепление здоровья, улучшение физических свойств и тем самым на создание прочной функциональной базы для спортивной специализации.

Общепринято делить физическую подготовку на общую и специальную.

Общая физическая подготовка (ОФП) - это физическая подготовка, направлена на укрепление здоровья и разностороннее развитие обучающихся, повышение работоспособности и развитие качеств без учета специфики избранного вида спорта.

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

Специальная физическая подготовка (СФП) - это специально организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств, необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений конкретного вида спорта.

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка проводится с целью всестороннего физического развития учащихся, укрепления костно-связочного аппарата, развития мышц, улучшения подвижности в суставах, совершенствования координации движений, повышения функциональных возможностей

сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем.

Характер, дозировка и усложнение общеразвивающих упражнений определяется в зависимости от уровня физического развития и подготовленности учащихся.

Общеразвивающие упражнения выполняются на месте, в движении, без предметов и с предметами, индивидуально, группой или с партнером.

В процессе общефизической подготовки учащиеся изучают теоретические материалы по данному разделу программы: общая физическая подготовка и ее роль в процессе учебных занятий. Понятия качеств общей физической подготовки. Контрольные тесты для выявления уровня развития общей физической подготовки.

Основная задача обеспечить выработку базовых двигательных навыков, расширить количество двигательных возможностей и умений, компенсировать односторонность нагрузки, получаемой от основной спортивной деятельности.

В спортивно-оздоровительных группах основной упор в тренировочном процессе делается на развитие уровня общей физической подготовленности, т.е. комплексное развитие физических качеств - силовой выносливости, быстроты, координации, гибкости и силы. Причем, ведущим физическим качеством, являются силовые качества, а именно силовая выносливость. Общая физическая подготовка тесно связана с теоретическими сведениями, которые составляет лишь небольшой курс ознакомительной программы о боксе как виде спорта, об основных терминах и технике безопасности на занятиях.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы: шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция; повороты (налево, направо, кругом) на месте.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращение, повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание, вращение, махи, отведение и приведение, рывки; выполнение упражнений на месте и в движении; сгибание разгибание рук в висе на перекладине, рейки или «карманах»; сгибание разгибание рук в упоре лежа от пола.

Упражнения для мышц туловища: упражнения на формирование правильной осанки; наклоны, повороты, вращения туловища в различных исходных положениях; поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения, лежа в сед и обратно; из положения, лежа поднимание ног до угла 45°.

Упражнения для ног: поднимание на носки; ходьба на носках, пятках; вращение в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в коленном и голеностопном суставах; приседания на одной и на двух ногах; отведение и приведение; махи в разных направлениях: выпады; подскоки из различных исходных положений ног (на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; ходьба в приседе и в полном приседе.

Упражнения для спины: лежа на животе одновременное поднятие рук и ног.

Упражнения для развития гибкости. Маховые движения руками, ногами с большой амплитудой; вращения туловища; шпагат; комплекс динамических упражнений на гибкость у стены и в парах; выполнение статических упражнений на гибкость (на основе асан хатха-йоги).

Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами: поднятие, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Выполнение упражнений на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении.

Упражнения со скакалкой: прыжки на двух ногах с вращением скакалки вперед.

Упражнения на гимнастических снарядах: гимнастическая стенка, скамейка.

Акробатические упражнения. Группировка в приседе, сидя, лежа на спине; перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад), из исходного положения, сидя из упора присев и из основной стойки; перекаты в сторону из положения, лежа и упора стоя на коленях; кувырки вперед в группировке из упора присев.

Легкая атлетика. Беговые упражнения: бег с ускорением до 10-20 м; бег до 30 м с препятствиями; бег медленный до 3 минут (мальчики), до 2 минут (девочки); кросс до 300 метров (девочки) и до 500 метров (мальчики). Прыжковые упражнения: в длину с места. 13 Метание: метание теннисного мяча в цель.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, с беговыми упражнениями, с прыжками, с метанием, с сопротивлением, на внимание, на координацию: «Гонки мячей», «Салки», «Пятнашки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Борьба за мяч», «Перетягивание каната». Эстафеты встречные и комбинированные с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, с расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Специальная физическая подготовка

Упражнения по СФП для учащихся старшего дошкольного возраста должны быть направлены исключительно на развитие сложно-координационных движений, имитирующих выполнение технических элементов во время занятий.

Упражнения с отягощениями из упора лежа отталкивание от пола с хлопками. Приседание с отягощениями на двух и одной ноге. Броски набивного мяча одной и двумя руками из различных положений, при имитации ударов. Штанга (вес 70-80% от максимального), жим, толчок, рывок, приседания, прыжки со сменой ног.

Подтягивание на перекладине, поднимание ног до перекладины. Передвижение в боевой стойке с отягощениями.

Бой с тенью Продолжительные бои с тенью. Бой с тенью с короткими паузами между раундами 3-4 раунда.

Имитация боксерской техники

Передвижения в боевой стойке с изменением скорости. Выполнение ударов на тренажерах с шагом и без, с максимальной скоростью, при изменении направления движения упражнения в наклонах, отклонах, уклонах, «нырках», выполняемые как под одиночные, так и серии ударов.

Упражнения для боксеров со специальными снарядами Упражнения со скакалкой. Длительные подскоки и прыжки через скакалку укрепляют мышцы ног. В каждой тренировке, в особенности специализированной, упражнениям со скакалкой уделяется 5-15 мин.

Упражнения с мешком. Для занятий используются мешки различной формы. одиночные удары, два последовательных в разном сочетании и, серии с отдельными акцентированными ударами. Удары по мешку, который движется по кругу, Удары по мешку наносятся прямые, боковые и снизу, длительные и короткие (как при боковом положении боксера, так и при фронтальном).

Упражнения с грушей. Сильные одиночные, двойные и серии ударов, упражнения на чувство дистанции. Удары по грушам со всех боевых положений.

Упражнения с настенной подушкой. Прямые удары, упражнение на расчет длины ударов, удары с места и с шагом вперед.

Упражнения с пневматической грушей. Упражнения на точные и быстрые следующие один за другим удары, а так же на внимание и ритм движений. Длительные ритмические удары по груше, упражнения на скоростную выносливости пояса верхней конечности и умения расслабить мышцы в момент взмаха для последующего удара.

Упражнения с мячом на резинах (пинчбол). Упражнения на развиваете чувство дистанции, точность и быстроты нанесения удара, ориентировка и координация. Упражнения для развития быстроты выполнения уклонов назад и в стороны.

Упражнения с малым подвесным мячом (пунктбол). Упражнения на одиночные удары — прямые, сбоку и снизу. Упражнения на точность попадания.

Упражнения с боксерскими лапами. Упражнения на быстроту реакции, точность и ориентировку. Работа над комбинациями ударов.

Техническая подготовка

В процессе учебных занятий боксеры решают следующие задачи: повышение уровня общей физической подготовленности; развитие физических качеств; изучение и совершенствование технико-тактических приемов бокса.

Основные положения и движения. Фронтальная и боевая стойка, разновидности стоек. Основные передвижения в боевой стойке: приставными

шагами, в «челноке», вперед, назад, в стороны. Изучение боевой стойки: усвоение рационального положения ног, туловища и рук; изучение всех положений стойки, их исправление перед зеркалом; перемещение веса тела в боевой стойке с ноги на ногу; повороты в боевой стойке с сохранением равновесия; свободное передвижение в боевой стойке.

Передвижения:

Перемещение шагами (обычный, приставной), скачками (толчком одной или двумя ногами).

Передвижения в боевой стойке одиночным и двойными приставными шагами вперед-назад, влево-вправо.

Передвижения в боевой стойке по четырехугольнику в слитой последовательности (4-ки)

- шаги влево-вперед-вправо-назад и тоже в другую сторону (8-ки).

Передвижения по кругу приставными скользящими шагами правым и левым боком вперед.

Передвижения с поворотами два/три приставных шага; «челночное» передвижение; передвижение в боевой стойке в различных направлениях.

Боевые дистанции.

Дальняя дистанция: боевая стойка; передвижение, удары и защиты на дальней дистанции.

Средняя дистанция: боевая стойка, передвижение, удары и защиты на дальней дистанции.

Ближняя дистанция: боевая стойка, вход и выход из ближней дистанции, удары и защиты на ближней дистанции.

Техника нападения - удары Основным видом нападения являются удары правой и левой руками, прямые, боковые, снизу. Определяющим признаком является направление ударного движения относительно цели. Следовательно, существует 12 разновидностей ударов, которые по частоте применения и бою можно расположить в следующем порядке: прямые левой, прямые правой, боковые левой, боковые правой, снизу правой и снизу левой, в голову и туловище.

Упражнения для разучивания и отработки прямого удара левой в голову без перчаток.

Упражнения для разучивания и отработки прямого удара левой в голову с партнером.

Упражнения для разучивания и отработки прямого удара правой в голову без перчаток.

Упражнения для разучивания и отработки прямого удара правой в голову с партнером.

Двойные прямые удары и их отработка:

- прямые удары (левой-правой) в голову, защита подставкой правой ладони с отходом и подставкой левого плеча;

- прямой удар левой в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад.

- прямой удар правой в туловище, защита подставкой согнутой в локте

левой руки; отходом назад.

Трех и четырехударные комбинации прямыми ударами и их отработка.
Одиночные удары снизу и их отработка

- удар снизу левой в голову и защита от него подставкой правой ладони; уходом назад; - удар снизу левой в туловище и защита от него подставкой согнутой правой руки;

- удар снизу правой в голову и защита от него подставкой правой ладони или уходом;

- удар снизу правой в туловище и защита от него подставкой согнутой левой руки.

Двойные удары снизу, их отработка. Трех и четырехударные комбинации ударами снизу и защиты от них. Серии ударов снизу и защиты от них.

Одиночные боковые удары, отработка ударов и защиты от них:

- боковой удар левой в голову и защита от него подставкой тыльной стороны правой кисти, нырком вправо, уходом назад;

- боковой удар правой в голову и защита подставкой правой ладони левой руки, левого плеча, нырком влево, уходом назад;

- боковой удар правой в туловище, защита подставкой согнутой левой, уходом назад

Двойные боковые удары в голову и туловище, отработка ударов и защиты от них.

Трех и четырехударные комбинации боковыми ударами в голову и туловище, отработка комбинаций и защиты от них.

Двойные удары снизу и прямые, снизу и боковые, боковые и прямые, отработка ударов и защиты от них.

Защита уклоном заключается в том, что наклоном туловища отводят голову от линии удара противника, при этом руки боксёра остаются свободными для удара. Уклонение от удара назад называют отклоном.

Нырок — уклонение от удара с движением боксёра вниз — в сторону под ударяющую руку соперника. Неизменная цель каждой защиты — избежать или парировать удар и одновременно занять удобное исходное положение для контрудара и перехода в контратаку

Ознакомление и отработка тактического действия «Финт» (ложный удар, отвлекающий внимание противника от начала атаки).

Защита подставкой правой ладони. Защита подставкой левого плеча. Защита шагом назад.

Защитные действия на дальней и средней дистанциях: от одиночных ударов; ударов сериями.

Тактика бокса Тактика бокса заключается в органическом сочетании и своевременности применения тактических действий, которые подразделяются на подготовительные, наступательные и оборонительные.

Подготовительные действия — это действия, предшествующие непосредственному нападению и обороне. К ним относятся разведывательные, обманные и маневренные действия.

Наступательные действия состоят из подготовительных действий и не посредственного нападения. Они включают разностороннюю подготовку к атаке и контратаке, атакующие, встречные и ответные удары на различных дистанциях.

Упражнения для разучивания тактических вариантов применения уклонов и контрударов.

Упражнения для разучивания тактических вариантов применения прямого удара левой в голову и защита от него.

Упражнения для разучивания тактических вариантов применения прямого удара левой в голову и защита от него.

Упражнения для разучивания тактических вариантов применения двойного прямого удара левой, правой в голову и защита от него.

Упражнения в парах:

Атакующие действия на дальней и средней дистанциях: одиночные, двойные удары; удары в сериях - однотипные (прямые, боковые, снизу); комбинированные удары в сериях (прямые с боковыми, удары снизу в сочетании с боковыми и прямыми).

Действия в контратаке на дальних и средних дистанциях: контратака одним ударом; контратака серией ударов.

Упражнения для разучивания тактических вариантов из тройных прямых ударов левой, правой, левой в голову и защита от них.

Контрудары. Тактическое обоснование контрударов. Встречные и ответные контрудары и защиты от них.

Упражнения для разучивания тактических вариантов серии прямых ударов в голову: правой, левой, правой Учебно-тренировочные бои. Вольные бои.

Система контроля и зачетные требования

Условием эффективной подготовки учащихся является система педагогического контроля, позволяющая корректировать содержание тренировочного процесса, оценивать действенность применяемого комплекса средств и методов тренировочного занятия. Определение уровня физической, технической и функциональной подготовленности, сопоставление его с программными требованиями позволяет индивидуализировать ход подготовки, выявить и своевременно устранить недостатки в методике тренировочного занятия.

Систематический сбор информации об успешности образовательного процесса, контроль над состоянием физического развития, физической подготовленности учащихся определяется каждым тренером-преподавателем самостоятельно путем проведения контрольных заданий по изученному материалу программы.

Перечень и порядок проведения контрольных испытаний для учащихся, а также нормативные требования по общей, специальной физической и технической подготовке для учащихся спортивно-оздоровительного этапа, учитывают требования биологического возраста учащихся и скорректированы с учетом их возрастных особенностей. По

окончанию обучения Программы проводится итоговая аттестация.

В течение учебного года тренер-преподаватель осуществляет текущий контроль успеваемости учащихся. Текущий контроль осуществляется путем систематической проверки приобретенных умений и знаний учащимися в процессе обучения. Тренер-преподаватель следит за правильностью выполнения заданий по всем разделам Программы, за посещаемостью занятий. Отметку текущего контроля осуществляет в журналах учета работы тренировочной группы 1 раз в полугодии.

В качестве результатов текущего контроля успеваемости фиксируются следующие показатели:

- количество тренировочных дней в течение месяца;
- тренировочные задания.

Контроль уровня специальной физической подготовленности

Итоговый контроль уровня специальной физической подготовленности учащихся производится на основе нормативов дополнительных образовательных программ по скалолазанию.

Система контроля уровня специальной физической подготовленности учащихся предлагает использовать следующий комплекс тестов: тест скоростной готовности - бег 30 м; тест на быстроту и ловкость - челночный бег 3x10 м; тесты на выносливость - шестиминутный бег; тест скоростно-силовой готовности - прыжок в длину с места; тесты на силу и силовую выносливость - подтягивание из виса на низкой и высокой перекладине; тест на силу и силовую выносливость - сгибание и разгибание рук от пола, в упоре лежа на полу (отжимание в упоре лежа на полу); тест на гибкость - наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке.

Состав тестов контроля физической подготовленности

Уровень физической подготовленности скалолазов характеризует эффективность решения одной из важных задач физического воспитания, связанной с реализацией оздоровительной и прикладной направленности занятий, всесторонностью и гармоничностью развития. Он определяется с помощью двигательных тестов. Технология тестирования уровня физической подготовленности позволяет оценить спортсменов любого возраста. Состав тестов определен исходя из следующих метрологических и методических оснований.

1. Репрезентативность состава тестов для оценивания физической подготовленности. Она, как известно, характеризуется показателями силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости. Следовательно, должны быть представлены тесты, с помощью которых можно оценить уровень всех перечисленных физических качеств.

2. Надежность и информативность отобранных тестов. Это значит, что они должны оценивать именно то качество, которое измеряется. При этом на достижение результата тестирования не должны оказывать существенного

влияния сопутствующие для тестирования факторы.

3. Простота содержания тестов и технологии процедуры тестирования. Техника тестирования должна быть единой. Приводим ее описание.

1. Челночный бег 3x10 м

Обоснование. Данный тест проводится с целью определения уровня быстроты и ловкости. Быстрота проявляется в скорости бега. Ловкость проявляется в умении быстро изменить направление движения на противоположное.

Техника измерения. В забеге принимают участие 2 человека. На расстоянии 10 м прочерчиваются 2 параллельные линии - «Старт» и «Финиш». Испытуемый, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) испытуемый бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта, касается ее и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Результат фиксируется секундомером с точностью до 0,01 секунды. В случае невыполнения касания испытуемым прочерченной линии, попытка не считается.

2. Бег 30 м

Обоснование. Данные тесты проводятся с целью определения скоростных способностей.

Техника измерения. В забеге принимают участие не менее 2 человек. По команде «На старт!» испытуемый подходит к линии старта и занимает исходное положение. По команде «Внимание!» наклоняется вперед и по команде «Марш!» бежит к линии финиша по своей дорожке. Результат фиксируется секундомером с точностью до 0,01 секунды.

3. Бег 1000 м

Обоснование. Эти тесты проводятся для определения аэробной производительности (характеризующей выносливость).

Техника измерения. По сигналу испытуемый начинает бег с произвольной скоростью по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Результат фиксируется секундомером с точностью до 0,1 секунды.

4. Прыжок в длину с места

Обоснование. Этот тест мало чем отличается по информативности и надежности от многих других для оценивания уровня скоростно-силовой подготовленности. Однако относительно простая техника и быстрота тестирования позволяют рекомендовать его в первую очередь.

Техника измерения. Прыжок выполняется после предварительной разминки. Дается две попытки. Фиксируется в сантиметрах лучший результат. Соблюдаются правила соревнований по прыжкам в длину с места.

5. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине

Обоснование. Данный тест характеризует уровень максимальной силы и силовой выносливости. Техника измерения. Вис, лежа лицом вверх хватом

сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Подъем - до уровня подбородка. Опускание - до выпрямленных рук. Темп - не чаще одного движения за 1 секунду. Не допускаются: рывки с прогибанием туловища, подбородок должен быть выше уровня грифа перекладины, разновременное сгибание рук, отсутствие фиксации на 0,5 с. Высота грифа перекладины - 90 см.

6. Подтягивание из виса на высокой перекладине

Обоснование. Среди многих тестов силового характера подтягивание наиболее надежный и информативный тест, характеризующий уровень максимальной силы и силовой выносливости.

Техника измерения. Вис хватом сверху. Подъем - до уровня подбородка. Опускание - до выпрямленных рук. Темп - не чаще одного движения за 1 секунду. Не допускаются: раскачивания, рывки, подбородок должен быть выше уровня грифа перекладины, разновременное сгибание рук, отсутствие фиксации на 0,5 с.

7. Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа на полу (отжимание в упоре лежа на полу) Обоснование. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу надежный и информативный тест, характеризующий уровень максимальной силы и силовой выносливости.

Техника измерения. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, выполняется из исходного положения: выпрямленные перед собой руки упираются в пол на ширине плеч пальцами вперед; плечи, туловище и ноги составляют прямую линию, ноги разведены на ширину стопы, пальцы стоп упираются в пол без дополнительного упора. Расстояние между указательными пальцами рук не должно превышать ширины плеч испытуемого. Сгибание рук выполняется до касания грудью поролоновой платформы высотой 5 см, а разгибание - до полного выпрямления рук при сохранении прямой линии: голова - туловище - ноги. Темп - не чаще одного движения за 1 секунду. Запрещается касаться пола бедрами, разводить локти

Техника измерения. Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами, выполняется из исходного положения на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. Испытуемый выполняет три пружинящих наклона, результат фиксируется на перпендикулярной мерной линии по кончикам пальцев, с удержанием согнутого положения в течение 2 секунд. Касание пальцами разметки до центральной линии записывается в протокол со знаком «-» (недостаточная гибкость касания); касание на центральной линии - «0»; результат за центральной линией записывается знаком «+» (повышенная гибкость касания). Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже - знаком «+». Ошибки: сгибание ног в коленях; удержание результата пальцами одной руки; отсутствие удержания результата в течение 2 с.

**Оценка результатов тестирования специальной физической
подготовленности мальчиков**

Таблица 3

Упражнение	отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Неудовлетворительно
Бег 30м.	5,8	6,3	6,8	7,0
Бег 3x10м	9,4	9,9	10,4	10,8
Прыжок в длину с места	140	130	120	110
Бег 1000м.	5.20	5.40	6.00	6.20
Подтягивания из виса на перекладине	3	2	1	-
Отжимания рук в упоре лежа на полу	17	13	10	8
Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 30с.	20	16	13	11
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье	+6	+3	+1	-1

**Оценка результатов тестирования специальной физической
подготовленности девочек**

Таблица 4

Упражнение	отлично	Хорошо	Удовлетворит	Неудовлетвор
Бег 30м.	6,1	6,6	7,1	7,3
Бег 3x10м	9,9	10,4	10,9	11,3
Прыжок в длину с места	130	120	110	100
Бег 1000м.	5,40	6,00	6,20	6,40
Подтягивания на низкой перекладине из виса лежа	12	9	7	5
Отжимания рук в упоре лежа на полу	9	7	5	3
Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 30с.	18	14	11	9
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье	+8	+4	+2	0

Календарно - тематическое планирование

Таблица 5

№ Занят ия	час	Содержание занятия	Дата проведения	
			План	Факт
1	2	Инструктаж по ТБ на практических занятиях в спортивном зале, общественном транспорте, и по дороге на тренировку и с тренировки, Теория.	сентябрь	
2	2	Инструктаж по ТБ на практических занятиях на улице ОФП теория.	сентябрь	
3	2	Прием контрольных нормативов	сентябрь	
4	2	ОФП. стойки и перемещения. Эстафеты.	сентябрь	
5	2	ОФП. Техническая подготовка, теория.	сентябрь	
6	2	ОФП. Упражнения для развития быстроты, координационных способностей. Эстафеты.	сентябрь	
7	2	ОФП. спортивные игры.	сентябрь	
8	2	ОФП. стойки и перемещения. Эстафеты.	сентябрь	
9	2	ОФП. Упражнения для развития быстроты, координационных способностей. Эстафеты.	сентябрь	
10	2	ОФП. стойки и перемещения. Эстафеты.	сентябрь	
11	2	ОФП. стойки и перемещения. Эстафеты.	сентябрь	
12	2	ОФП. Упражнения для развития быстроты, координационных	сентябрь	
13	2	Техническая подготовка. ОФП.	сентябрь	
14	2	ОФП. стойки и перемещения. Эстафеты.	октябрь	
15	2	ОФП. Упражнения для развития быстроты, координационных		
16	2	ОФП. стойки и перемещения.	октябрь	
17	2	ОФП. спортивные игры.	октябрь	
18	2	ОФП. Упражнения для развития быстроты, координационных	октябрь	
19	2	ОФП. стойки и перемещения. Эстафеты.	октябрь	
20	2	ОФП. спортивные игры.	октябрь	
21	2	Техническая подготовка. ОФП.	октябрь	
22	2	ОФП. Упражнения для развития быстроты, координационных	октябрь	
23	2	ОФП. стойки и перемещения. Эстафеты.	октябрь	
24	2	ОФП. спортивные игры.	октябрь	
25	2	ОФП. стойки и перемещения. Эстафеты.	октябрь	
26	2	ОФП. Упражнения для развития быстроты, координационных	ноябрь	
27	2	Психологическая подготовка, теория и практика.	ноябрь	
28	2	ОФП. стойки и перемещения. Эстафеты.	ноябрь	
29	2	ОФП. спортивные игры.	ноябрь	
30	2	ОФП. стойки и перемещения. Эстафеты.	ноябрь	
31	2	Тактическая подготовка, практика и теория.	ноябрь	
32	2	ОФП. Упражнения для развития быстроты, координационных	ноябрь	
33	2	ОФП. стойки и перемещения. Эстафеты.	ноябрь	

34	2	ОФП. спортивные игры.	ноябрь	
35	2	ОФП. стойки и перемещения. Эстафеты.	ноябрь	
36	2	Врачебный контроль.	ноябрь	
37	2	ОФП. стойки и перемещения. Эстафеты.	ноябрь	
38	2	Техническая подготовка.	декабрь	
39	2	ОФП. Упражнения для развития быстроты, координационных	декабрь	
40	2	ОФП. спортивные игры.	декабрь	
41	2	Тактическая подготовка.	декабрь	
42	2	ОФП. стойки и перемещения. Эстафеты.	декабрь	
43	2	ОФП. Упражнения для развития быстроты, координационных	декабрь	
44	2	ОФП. стойки и перемещения. Эстафеты.	декабрь	
45	2	ОФП. стойки и перемещения. Эстафеты.	декабрь	
46	2	ОФП. спортивные игры.	декабрь	
47	2	ОФП. стойки и перемещения. Эстафеты.	декабрь	
48	2	ОФП. Упражнения для развития быстроты, координационных	декабрь	
49	2	Контрольные нормативы.		
50	2	ОФП. стойки и перемещения. Эстафеты.	декабрь	
51	2	ОФП. спортивные игры.	январь	
52	2	ОФП. стойки и перемещения. Эстафеты.	январь	
53	2	Инструктаж по ТБ на практических занятиях, соревнованиях и в	январь	
54	2	ОФП. стойки и перемещения. Эстафеты.	январь	
55	2	ОФП. Упражнения для развития быстроты, координационных	январь	
56	2	ОФП. стойки и перемещения. Эстафеты.	январь	
57	2	ОФП. спортивные игры.	январь	
58	2	ОФП. стойки и перемещения. Эстафеты.	январь	
59	2	ОФП. стойки и перемещения. Эстафеты.	январь	
60	2	ОФП. Упражнения для развития быстроты, координационных	январь	
61	2	ОФП. стойки и перемещения. Эстафеты.	январь	
62	2	ОФП. стойки и перемещения. Эстафеты.	февраль	
63	2	Техническая подготовка, теория.	февраль	
64	2	ОФП. Упражнения для развития быстроты, координационных	февраль	
65	2	ОФП. стойки и перемещения. Эстафеты.	февраль	
66	2	ОФП. спортивные игры.	февраль	
67	2	ОФП. стойки и перемещения. Эстафеты.	февраль	
68	2	ОФП. стойки и перемещения. Эстафеты.	февраль	
69	2	ОФП. спортивные игры.	февраль	
70	2	ОФП. Упражнения для развития быстроты, координационных	февраль	
71	2	ОФП. стойки и перемещения. Эстафеты.	февраль	
72	2	ОФП. стойки и перемещения. Эстафеты.	февраль	
73	2	ОФП. спортивные игры.	февраль	
74	2	ОФП. стойки и перемещения. Эстафеты.	март	
75	2	Техническая подготовка.	март	
76	2	ОФП. Упражнения для развития быстроты, координационных	март	
77	2	ОФП. спортивные игры.	март	
78	2	Тактическая подготовка.	март	
79	2	ОФП. Упражнения для развития быстроты, координационных	март	
80	2	ОФП. стойки и перемещения. Эстафеты.	март	

81	2	ОФП. спортивные игры.	март	
82	2	ОФП. стойки и перемещения. Эстафеты.	март	
83	2	ОФП. спортивные игры.	март	
84	2	ОФП. Упражнения для развития быстроты, координационных	март	
85	2	ОФП. стойки и перемещения. Эстафеты.	март	
86	2	ОФП. стойки и перемещения. Эстафеты.	март	
87	2	ОФП. спортивные игры.	март	
88	2	ОФП. стойки и перемещения. Эстафеты.	апрель	
89	2	ОФП. Упражнения для развития быстроты, координационных	апрель	
90	2	ОФП. стойки и перемещения. Эстафеты.	апрель	
91	2	ОФП. спортивные игры.	апрель	
92	2	ОФП. стойки и перемещения. Эстафеты.	апрель	
93	2	ОФП. стойки и перемещения. Эстафеты.	апрель	
94	2	ОФП. спортивные игры.	апрель	
95	2	ОФП. Упражнения для развития быстроты, координационных	апрель	
96	2	ОФП. стойки и перемещения. Эстафеты.	апрель	
97	2	ОФП. Упражнения для развития быстроты, координационных	апрель	
98	2	Техническая подготовка.	апрель	
99	2	Участие в соревнованиях.	апрель	
100	2	ОФП. спортивные игры.	апрель	
101	2	ОФП. стойки и перемещения. Эстафеты.	май	
102	2	ОФП. стойки и перемещения. Эстафеты.	май	
103	2	ОФП. спортивные игры.	май	
104	2	ОФП. стойки и перемещения. Эстафеты.	май	
105	2	ОФП. стойки и перемещения. Эстафеты.	май	
106	2	ОФП. спортивные игры.	май	
107	2	ОФП. Упражнения для развития быстроты, координационных	май	
108	2	Прием контрольных нормативов.	май	
109	2	Техническая подготовка.	май	
110	2	ОФП. спортивные игры.	май	
111	2	ОФП. спортивные игры.	май	
112	2	ОФП. Упражнения для развития быстроты, координационных	май	
113	2	ОФП. спортивные игры.	май	
114	2	ОФП. спортивные игры.	май	
115	2	ОФП. спортивные игры.	июнь	
116	2		июнь	
117	2	ОФП. Упражнения для развития быстроты, координационных	июнь	
118	2	Техническая подготовка.	июнь	
119	2	ОФП. спортивные игры.	июнь	
120	2	ОФП. спортивные игры.	июнь	
121	2	ОФП. стойки и перемещения. Эстафеты.	июнь	
122	2	ОФП. стойки и перемещения. Эстафеты.	июнь	
123	2	ОФП. стойки и перемещения. Эстафеты.	июнь	
124	2	ОФП. спортивные игры.	июнь	
125	2	ОФП. спортивные игры.	июнь	
126	2	ОФП. стойки и перемещения. Эстафеты.	июнь	
127	2	Техническая подготовка.	июнь	

128	2	ОФП. Упражнения для развития быстроты, координационных	июль	
129	2	ОФП. спортивные игры.	июль	
130	2	ОФП. стойки и перемещения. Эстафеты.	июль	
131	2	ОФП. стойки и перемещения. Эстафеты.	июль	
132	2	ОФП. спортивные игры.	июль	

Структура занятия

Подготовительная часть Данная часть тренировочного занятия вводит учащихся в работу, которая запланирована, организует их, устанавливает контакт между учащимися и тренером-преподавателем. Организм учащегося подготавливается к выполнению предстоящей физической нагрузке, т.е. к выполнению более сложных упражнений основной части занятия, создание благоприятного эмоционального состояния, а также постановка и решение воспитательных задач - укрепление дисциплины, концентрации внимания, позитивного отношения к занятиям, умение работать в коллективе. Она составляет 25- 30% занятия.

Основная часть Задача основной части занятия - овладение главными, жизненнонеобходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению спортивного вида Бокс. Также предусматривается развитие, реализация образовательных, развивающих и воспитательных задачи по оздоровлению, физическому развитию; развитие опорнодвигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Формирование и совершенствование системы двигательных умений и навыков, умение управлять двигательным аппаратом, воспитание моральных и волевых качеств. Она составляет 55- 65% занятия.

Заключительная часть Задачи этой части занятия - завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести учащихся в более спокойное состояние для последующей функциональной деятельности. Снижение возбуждения сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем, излишнего напряжения отдельных групп мышц. Подведение итогов занятия. Она составляет 10-15% занятия.

Методическое обеспечение

Методы и формы образовательного процесса.

Каждое занятие должно иметь ясную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые определяют содержание изучаемого материала, выбор методов, средств обучения и воспитания, способов организации учащихся. На каждом занятии решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных. В соответствии с задачами занятия, особенностями контингента учащихся, условиями проведения занятий определяют содержание учебного материала, методы и средства обучения и воспитания, способы организации занятий.

Обучение технике основных движений обеспечивается умелым применением подводящих и подготовительных упражнений, расчлененного

и целостного методов обучения, интенсивных методов обучения (круговая тренировка, метод сопряженного обучения и развития двигательных качеств и др.).

В соответствии с дидактическими принципами (последовательность, систематичность и индивидуализация) тренер - преподаватель должен приучать воспитанников к тому, чтобы они выполняли задания на технику и тактику, прежде всего, правильно и точно. Затем необходимо постепенно увеличивать требования к скорости и рациональности выполнения изучаемых двигательных действий и, наконец, к находчивости при выполнении упражнений в изменяющихся условиях. В этой связи педагог должен умело переходить от стандартноповторного к вариативному упражнению, игровому и соревновательному методам. Для развития координационных способностей во взаимосвязи с воспитанием скоростных, скоростно-силовых способностей, а так же выносливости и гибкости необходимо постоянно применять общеразвивающие и специально развивающие координационные упражнения.

Основные средства тренировочных воздействий:

- общеразвивающие упражнения (с целью создания школы движения);
- подвижные игры и игровые упражнения;
- элементы акробатики (кувырки, повороты, кульбиты и др.);
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей);
- спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).

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

Основные направления тренировки. Стартовый уровень необходим для создания предпосылок для последующей успешной спортивной специализации. Здесь происходит отбор детей для дальнейших занятий боксом, поскольку именно в это время закладывается основа предпосылок овладения спортивным мастерством.

На данном этапе подготовки существует опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма. Поэтому дозировать нагрузку следует очень осторожно. Особенно это относится к упражнениям с отягощениями.

Упражнения скоростно-силового характера следует давать небольшими дозами (по 5- 8 мин) с чередованием промежутков активного отдыха.

Основные средства и методы тренировки. Главное средство в занятиях с детьми на этом этапе - подвижные игры. Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия и тренировки более организованно и целенаправленно. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений.

Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Их применяют в начале основной части урока после разминки, когда степень

возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами на быстроту включают и игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества.

Комплексы упражнений, направленные на воспитание силы, используют во второй половине урока, так как к этому периоду наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляют соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями.

Большое внимание необходимо уделять акробатике, направленной на развитие координационных способностей и вестибулярного аппарата. Обучение технике бокса на этом этапе подготовки носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам: боевые стойки, передвижения, дистанция, прямые одиночные удары и защиты от них.

Применение названных средств, при преимущественном использовании упражнений, направленных на развитие быстроты (50% основной части урока), позволяет достигнуть более высокого уровня физической подготовленности.

Особенности обучения. Обучение осуществляется на основе общих методических принципов. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), методы упражнений - игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение - простым. Детям необходимо ставить двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным объяснением: поймать, догнать, бросить в кольцо, прыгнуть через препятствие.

Воспитательная работа

Личностное развитие детей - одна из основных задач. Высокий профессионализм

тренера-педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

На протяжении занятий тренер-преподаватель формирует у учащихся патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм). Так же волевые качества (настойчивость, смелость, упорство), эстетические чувства (прекрасного, аккуратность, трудолюбие, терпеливость), серьезное, грамотное отношение к безопасности собственной и товарищей, экологическую грамотность (бережное отношение и любовь к природе).

Воспитательные средства:

- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- наставничество опытных спортсменов. Основные воспитательные мероприятия:
 - торжественное посвящение в спортсмены;
 - проведение тематических праздников, веселых стартов, фестивалей;
 - встречи со знаменитыми спортсменами-земляками;
 - спортивные мероприятия;
 - привлечение учащихся к посильной помощи в проведении соревнований;

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Кроме воспитания у обучающихся понятий об общечеловеческих ценностях, обращается серьезное внимание на этику спортивной борьбы во время стартов и вне них. Необходимо настраивать спортсменов не только на достижение победы, но и на проявление во время соревнований морально-волевых качеств.