

**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
детско-юношеская спортивная школа
Вадинского района**

ПРИНЯТА:

Педагогическим советом ДЮСШ

Протокол № _____ от «___» _____ 20__ г.

УТВЕРЖДЕНА:

Директор ДЮСШ

_____ Душутин В.В.

**Дополнительная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Бокс»**

Срок реализации: 7 лет.

Возраст детей: 8-18 лет.

Тренер-преподаватель
отделения бокса:

Гольтяпин Д.В.

Вадинск
2020 г.

Содержание программы

1. Пояснительная записка
2. Планируемые результаты
3. Учебный план
4. Календарный график образовательного процесса
5. Организация и планирование образовательного процесса
6. Воспитательная работа и психологическая подготовка
7. Организационно – педагогические условия реализации программы
8. Формы аттестации. Система контроля качества освоения ОП.
9. Литература

1. Пояснительная записка.

Настоящая программа разработана на основе следующих нормативных документов:

- ФЗ № 273 «Об образовании в Российской Федерации»,
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам,
- Методические рекомендации по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации,
- Устав МБУ ДО ДЮСШ Вадинского района.

Программа предназначена для детей и подростков от 8 до 18 лет.

Срок реализации программы - 7 лет.

Программа предусматривает осуществление физкультурно-оздоровительной работы, направленной на физическое образование, разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники бокса, выборе спортивной специализации.

Программа является актуальной в силу того, что позволяет удовлетворить как запросы родителей в организации занятий единоборствами для детей начального школьного возраста, так и для подростков, не прошедших отбор на обучение по дополнительной предпрофессиональной 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;
- ☑ 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.

Программа построена по принципу «от простого к сложному» с постепенным переходом от ОФП к отработке техники и тактики боя.

Методы организации и проведения образовательного процесса:

Словесные методы:

Объяснение;

Рассказ;

Разбор;

Указание;

Команды и распоряжения;

Подсчёт.

Наглядные методы:

Показ упражнений и техники выполнения упражнений;

Использование учебных наглядных пособий;

Видеофильмы, DVD, слайды.

Практические методы:

Метод упражнений;

Метод разучивания по частям;

Метод разучивания в целом;

Соревновательный метод;

Игровой метод;

Непосредственная помощь тренера-преподавателя.

Формы обучения:

Основными формами тренировочного процесса являются:

- групповые тренировочные занятия;
- теоретические занятия (беседы, лекции, просмотр видеоматериалов по спортивной тематике и др.);
- контрольные испытания;
- контрольные соревнования.

Дополнительные формы тренировочного процесса:

- тренировочные сборы;
- показательные выступления;
- участие в спортивно-массовых мероприятиях (эстафеты, игры, конкурсы, викторины и др.).

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

В таблице приведены весовые категории для юношей старшего возраста, юниоров и взрослых, по которым проводятся соревнования.

Юноши 15 – 16 лет		Юниоры		Взрослые	
свыше, кг	до, кг	свыше, кг	до, кг	свыше, кг	до, кг
44	46	44	46	-	-
46	48	-	48	-	48
48	50	48	51	48	51
50	52	51	54	51	54
52	54	-	-	-	-
54	57	54	57	54	57
57	60	57	60	57	60
60	63	60	64	60	64
63	66	64	69	64	69
66	70	69	75	69	75
70	75	-	-	-	-
75	80	75	81	75	81
80	86	81	91	81	91
86	+	91	+	91	+

Формула боя в соревнованиях

Возраст	Разряд	Формула боя
Юноши 12 – 14 лет	Новички и III разряд	3 раунда по 1 минуте
	I и II разряд	3 раунда по 1,5 минуты
Юноши 15 -16 лет	Новички	3 раунда по 1 минуте
	II и III разряд	3 раунда по 1,5 минуты
	I разряд и выше	3 раунда по 2 минуты
Юниоры	Новички	3 раунда по 1,5 минуты
	II и III разряд	3 раунда по 2 минуты
	I разряд и выше	4 раунда по 2 минуты
Взрослые	I разряд и выше	3 раунда по 3 минуты

Режим занятий по программе 4 раза в неделю (для 1 года обучения – 3 раза в неделю).

Продолжительность занятия - 90 минут.

Общий объем часов по программе – 2160. Количество часов 1 года обучения – 216, последующих годов обучения – 324.

2. Планируемые результаты.

В результате обучения по программе учащиеся 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 учащихся проводятся в спарринг-боях.

Уровень общей физической подготовленности определяется при сдаче контрольных нормативов по ОФП и СФП, проводимых в начале и конце учебного года.

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.

3. Учебный план

5. Организация и планирование учебно-тренировочного процесса

5.1. Тематический план учебно-тренировочных занятий

№ п/п	Тема	Год обучения						
		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год	7 год
1.	Теоретическая подготовка	10	10	10	10	6	6	6
2. Практическая подготовка								
1	Общая физическая подготовка	124	172	160	160	120	120	120
2	Специальная физическая подготовка	90	92	75	75	80	80	80
3	Техническая подготовка	28	86	103	103	100	100	100
4	Тактическая подготовка	18	40	50	50	76	74	72
5	Контрольно-переводные испытания	6	6	6	6	6	6	6
6	Участие в соревнованиях	-	8	10	10	16	18	20
7	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	10	10	10
ИТОГО		276	414	414	414	414	414	414

5.2. Содержание тем

1. Теоретическая подготовка.

Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности и правилах поведения на занятиях и соревнованиях. Физическая культура и спорт как средство здорового образа жизни.

Бокс и его место в физическом воспитании молодежи.

Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Гигиена, закаливание, режим питания.

Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Спортивный массаж.

Основы техники тактики боя.

Основы методики обучения и тренировки боксера.

Физиологические основы спортивной тренировки боксеров.

Общая и специальная подготовка боксера.

Психологическая подготовка боксера.

2. Практическая подготовка

2.1. Общая физическая подготовка

Применение средств общей физической подготовки ставит основной задачей – общее физическое развитие, равномерное развитие мышечной системы, укрепление костно-связочного аппарата, развитие большой подвижности в суставах, координации движений и умение сохранять равновесие, а так же улучшение функций сердечно-сосудистой системы и органов дыхания.

К общеразвивающим упражнениям относятся специальная для боксеров гимнастика в движении, на месте, сидя, лежа в сочетании с упражнениями для развития рук, плечевого пояса, туловища, ног, мышц шеи, упражнения с предметами для комплексного развития мышц (с короткой и длинной скакалкой, с гимнастической палкой и булавами, теннисными, набивными и баскетбольными мячами, гантелями); акробатические упражнения, упражнения с партнером в

сопротивлении, выведение из равновесия, ходьба на лыжах, бег на коньках, гребля, плавание, упражнения с резинами. Используются упражнения на гимнастических снарядах: лазание по канату и шесту, ходьба по бревну, упражнения на перекладине, параллельных брусьях, кольцах, опорные прыжки; легкоатлетические упражнения (прыжки в высоту с разбега, метания и толкания, бег по пересеченной местности. К боксерской деятельности близко спортивные игры: гандбол, теннис, баскетбол. Так же необходимо использовать такие спортивные игры как футбол, хоккей, волейбол; подвижные игры на внимание, сообразительность, координацию.

2.2. Специальная физическая подготовка

Она направлена на развитие физических качеств, специфичных для боксеров. Она ведется одновременно с овладением приемами техники бокса и их совершенствованием.

Упражнения для развития быстроты: бег с низкого старта на 15 м, 30 м, бег на скорость на 30 м, 40 м, 60 м, 100 м. Бег на месте в быстром темпе с одновременным выполнением ударов. Бег с внезапной остановкой, со сменой направления движения. Ускорение и смена темпа при различных передвижениях в боевой стойке. Всевозможные эстафеты. Передвижения в боевой стойке с изменением скорости. Выполнение ударов на тренажерах с шагом и без, с максимальной скоростью; при изменении направления движения.

Упражнения для развития ловкости: жонглирование теннисными мячами. Дриблинг с теннисными мячами. Челночный бег. Перебрасывание гимнастических палок, теннисных мячей, гандбольных мячей в парах. Метание мячей. Различные упражнения в равновесии, ходьба в боевой стойке по уменьшенной площади опоры. Подвижные игры.

Упражнения для развития силы: сгибание и разгибание рук в упоре. 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. Упражнения с гантелями, эспандерами, кувалдой, на резинах. Подтягивание на перекладине, поднимание ног до перекладины. Передвижение в боевой стойке с отягощениями.

Упражнения для развития специальной выносливости: продолжительные бои с тенью. Бой с тенью с короткими паузами между раундами 3-4 раунда. Упражнения на легких (3-4 раунда) и тяжелых (5-6 раундов) снарядах, преимущественно используя серии ударов. Учебные и вольные бои по 5-7 раундов. Спарринги.

Упражнения для развития гибкости: различные маховые движения руками и ногами в сагиттальной и фронтальной плоскостях. Покачивания в выпаде, шпагат. Различные вращения и наклоны туловищем. Основными средствами развития специальной гибкости являются упражнения в наклонах, отклонках, уклоне, «нырках», выполняемые как под одиночные, так и серии ударов.

2.3. Техническая подготовка

Для изучения и совершенствования технико-тактических действий используются следующие средства и методы:

1. Положение кулака при нанесении ударов: давление на мешок или настенную подушку ударной частью кулака; давление ладонью одной руки на головки пястных костей другой руки; нанесение ударов по настенной подушке, мешку или «лапам».
2. Боевая стойка: 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 по рингу в боевой стойке.
3. Передвижения:

Перемещение по рингу может осуществляться либо шагами (обычный, приставной), либо скачками (толчком одной или двумя ногами).

- Перемещение обычным шагом наиболее удобно, если противник находится на значительном расстоянии (до 3-х и более шагов). Этот способ применяется как в атаке, так и в защите.

Перемещение приставными шагами выполняется скользящими шагами без переноса веса тела на одну из ног. Стоящая сзади нога приставляется к ноге, выполнившей шаг на расстоянии, сохраняющее положение боевой стойки.

При перемещении вперед шаг выполняется левой (для левши – правой) ногой, приставляется правая нога (у левши – левая), при перемещении назад роли ног меняются. При перемещении в стороны, начальный шаг выполняется ногой, одноименной направлению движения.

- Перемещения скачком может осуществлять вперед, назад и в стороны.

Перемещения скачком (толчок одной ногой) по своей структуре соответствует перемещению приставным шагом. Отличием является наличие фазы полета при перемещениях скачками. В основном – структура однотипна, т.е. толчковая нога подставляется на дистанцию боевой стойки. Направление перемещения скачком регулируется началом движения одноименной ноги (вперед – впередистоящей, назад – сзади стоящей, вправо – правой, влево – левой). Небольшая высота скачка обеспечивает «скользящий» характер передвижений скачком.

Перемещение толчком двух ног осуществляется за счет активного разгибания ног в голеностопных суставах и, как правило, на небольшое расстояние. Это вид передвижений наиболее удобен, т.к. обеспечивает высокую мобильность в атаке и защите и воздает трудность для атак противника, являясь элементом тонкого тактического маневра, уточняющего ударно-защитную позицию.

Для совершенствования передвижений используются следующие упражнения: 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.

Для изучения и совершенствования удара и защит от них применяются следующие упражнения:

- прямой удар левой с шагом левой; защиты-подставкой правой ладони; отбивом правой рукой влево вниз; уклоном вправо, отходом назад; сайдстепом.

Прямой удар правой в голову с шагом левой, защита подставкой левого плеча; подставкой правой ладони; уклоном влево; уходом назад; сайдстепом влево:

- прямой удар 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;

Двойные прямые удары и защита от них:

- 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.

Двойные прямые удары и защита от них:

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

- прямой удар левой в голову, правой в туловище, защита подставкой правой ладони и согнутой в локте левой руки.

- прямой удар левой в туловище, правой в голову, защита подставкой согнутой в локте левой руки и правой ладони.

Трех и четырехударные комбинации прямыми ударами и защиты от них.

Одиночные удары снизу и защита от них:

- 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 и защиты от них. Трех и четырехударные комбинации ударами снизу и защиты от них. Серии ударов снизу и защиты от них.

Одиночные боковые удары 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 и защиты от них.

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

Серии боковыми ударами в голову и туловище и защиты от них.

Двойные удары снизу и прямые, снизу и боковые, боковые и прямые. Защита от них. Трех, четырехударные комбинации и серии разнообразными ударами в голову и туловище и защиты от них.

2.4. Тактическая подготовка

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

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.

Основные положения и движения.

Фронтальная и боевая стойка, разновидности стоек. Основные передвижения в боевой стойке: приставными шагами, в «челноке», вперед, назад, в стороны.

а) Прямые удары в голову, в корпус на месте. Прямые удары в движении. Серии прямых ударов.

б) Боковые удары на месте и в движении. Серии ударов с боку.

в) Удары снизу на месте и в движении. Серии ударов снизу.

г) Защитные действия:

- отбив;
- уклон;
- нырок;
- оттягивания;
- подставка.

на месте и в передвижении. Во фронтальной и боевой стойках.

Упражнения в парах:

Атакующие действия на дальней и средней дистанциях:

а) одиночные, двойные удары;

б) удары в сериях – однотипные (прямые, боковые, снизу);

в) комбинированные удары в сериях (прямые с боковыми, удары снизу в сочетании с боковыми и прямыми).

Защитные действия на дальней и средней дистанциях:

а) от одиночных ударов;

б) ударов серией.

Действия в контратаке на дальних и средних дистанциях:

а) контратака одним ударом

б) контратака серией ударов.

Действия в ближнем бою. Клинч, захват, накладки руками. Различные положения в ближнем бою. Удары с различных положений.

Ознакомление с тактическим действием «Финт» (ложный удар, отвлекающий внимание противника от начала атаки). Закрепление в условных заданиях.

Учебно-тренировочные и вольные бои; участие в соревнованиях.

6. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности юных спортсменов должно осуществляться одновременно с развитием его волевых качеств.

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

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

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

Мотив - это побуждение к деятельности, связанное с удовлетворением определенных потребностей. Потребность - состояние человека, в котором выражена его зависимость от определенных условий существования.

Высочайшая мотивация достижений, определяемая как желание добиться результата, мобилизует возможности спортсмена, вскрывает творческий потенциал, заставляет его искать и находить интереснейшие варианты поведения, дает чувство меры, ответственности и все необходимое для высокого результата, если не сразу, то по истечении определенного времени. Спортсмен внутренне преображается, становится достойным рекордных высот, проявляет лучшие качества. Конечно, в данном случае речь идет о желании достичь победы, оставаясь в рамках правил и высоких нравственных идеалов.

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

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

Развитие волевых качеств боксера

Волевые качества единоборца - настойчивость, инициативность, целеустремленность, выдержка, уверенность в своих силах, смелость и решительность - в основном развиваются непосредственно в учебно-тренировочном процессе, при выполнении различных требований данной спортивной деятельности.

Одно из важнейших качеств, обеспечивающих достижение намеченной боксером цели, это **настойчивость**.

Ясное представление цели и желание ее добиться помогает преодолевать трудности тренировки и соревновательных боев. Для развития этого качества необходимо применять в тренировке упражнения с большой интенсивностью, использовать дополнительные раунды в вольных боях и в упражнениях со снарядами, продлевать время раундов, применять «рывки» во время боя с тенью и «спуртовую» работу на снарядах.

Для развития **инициативности** в условном бою рекомендуется требовать, чтобы боксеры вели атакующий бой, прибегали к вызовам на удары и к контратакам и т.д. Полезно использовать вольные бои с различными партнерами по манере ведения боя. Во время выполнения упражнений боксеры должны быть активными, применять множество ложных действий (финтов), развивать атаки, контратаки, не переходя к грубому обмену ударами и др.

Целеустремленность можно воспитать при условии, что спортсмен проявляет глубокий интерес к боксу как искусству и личную заинтересованность в спортивных достижениях.

Тренер должен обсудить с боксером все положительные и отрицательные стороны его подготовленности; наметить этапы работы над исправлением ошибок и пути совершенствования в технике и тактике.

Надо добиваться того, чтобы боксер относился к тренировочным заданиям не как к обязанности, а рассматривал их как источник творческих действий. Он не должен ждать напоминаний тренера, а самостоятельно заниматься подготовкой, подбирая для этого наиболее соответствующие ему упражнения; совершенствовался в излюбленных приемах. Надо все время напоминать боксерам, упражняющимся в парах, в чем лейтмотив действий каждого из них. Причем тренирующиеся обязаны выполнять эти действия в соответствии с поставленной задачей.

Например, при целевой установке совершенствоваться в защитах, ни в коем случае не переходя в атакующий бой, надо заставить себя применять разнообразные защитные действия и избегать ударов спарринг-партнера. При отработке средств боя на дальней дистанции надо не задерживаться на средней и ближней дистанциях.

Для развития волевого качества **выдержки** надо постоянно вырабатывать у боксеров умение стойко переносить в боях болевые ощущения, преодолевать неприятные чувства, появляющиеся при максимальных нагрузках и утомлении, при сгонке веса. Во время тренировок необходимо приводить боксерам примеры о том, как выдающиеся мастера советского ринга, скрывая от окружающих плохое самочувствие или полученные ранее повреждения, побеждали сильных противников благодаря выдержке.

Уверенность в силах появляется в результате формирования совершенной техники, тактики и высокого уровня физической подготовленности. Например, овладев хорошо несколькими защитами и хотя бы одним излюбленным ударом, боксер начинает верить в свою «неуязвимость» и в возможность в любой момент оказать противнику успешное противодействие.

Поражение не должно вызвать у спортсмена большого разочарования, его нужно убедить в том, что если бы он не допустил некоторых ошибок в бою, то, несомненно, победил бы. После поражения следует заставлять боксера встречаться в тренировочных боях с партнерами, обладающими примерно теми же особенностями, что и противник, которому он проиграл бой.

Самообладание. В данном случае речь идет о способности не теряться в трудных и неожиданных обстоятельствах, управлять своим поведением, контролировать ситуацию в условиях помех, высокой напряженности психики. Проявлению данной способности помогает наличие плана действий, учет возможных вариантов развития событий, знание закономерностей спорта.

Стойкость боксера проявляется в том, насколько он способен выдерживать трудности в ходе занятий данным видом спорта (отрицательные эмоциональные состояния, боль, сильное утомление и др.), не сдаваясь, продолжать следовать избранным путем.

Примерами заданий, направленных на совершенствование волевых способностей, может являться введение дополнительных трудностей и помех в тренировки. Например, после достаточно напряженного тренировочного занятия объявляется о дополнительных раундах боя, которые необходимо еще провести. Широко практикуются варианты тренировок с «неудобным» противником, в утяжеленных перчатках, без защитного снаряжения; спарринги в присутствии большого количества зрителей, тотализатора; бой со свежими партнерами и др. Важнейшим средством воспитания способом проявлению волевых усилий является выполнение рекордных нагрузок для данного спортсмена.

7. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

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

Спортивная база:

- спортивный зал;
- тренажерный зал;
- раздевалка;
- душевая;
- врачебный кабинет;
- футбольное поле.

Материально-техническое обеспечение

Спортивное оборудование и инвентарь:

- боксерский ринг;
- боксерские груши;
- боксерские мешки;
- форма спортивная (боксерская майка, трусы, боксерки, шлем, боксерский бинт, боксерские перчатки, капа, бандаж (паховая защита);
- мячи футбольные
- мячи для большого тенниса;
- мячи набивные;
- скакалки.

Дидактическое обеспечение образовательного процесса:

- учебно-демонстрационные плакаты;
- видеоматериалы по технико-тактической подготовке.

8. Формы аттестации. Система контроля качества освоения ОП.

- Текущий контроль с использованием методов:
 - педагогического наблюдения;
 - опроса;
 - приема нормативов.
- Контрольные бои (проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные бои незаменимы при подготовке к соревнованиям).
- Соревнования.

- Промежуточная аттестация проводится в форме приема контрольно-переводных нормативов. Теоретическая часть курса может быть проверена в форме опроса, тестовых заданий и др..
- Итоговая аттестация проводится в виде зачетных контрольных нормативов по всем видам подготовки, а также проверки теоретических знаний в области бокса.

Контрольно-переводные нормативы.

При приеме в группы:

1. Иметь хорошее состояние здоровья и соответствующее общее физическое развитие.
2. Общая физическая подготовка:

Контрольные упражнения (единицы измерения)	Возраст	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
Бег 30 м	10	5,1	6,5	6,6
	11	5,0	6,1	6,3
	12	4,9	5,8	5,8
	13	4,8	5,6	5,6
Прыжок в длину с места	10	185	140	130
	11	195	160	140
	12	200	165	145
	13	205	170	150
Челночный бег 3X10 м	10	8,6	9,5	9,9
	11	8,5	9,3	9,7
	12-13	8,3	9,0	9,3
Подтягивание на высокой перекладине	10	5	3	1
	11	6	4	1
	12	7	4	1
	13	8	5	1
Наклоны вперед из положения сидя	10	5	4	2
	11-12	10	6	2
	13	9	5	2

При переводе:

1. Ответить на три вопроса теоретического курса.

2. Техничко-тактическая подготовка:

-одиночные прямые, боковые, удары снизу в голову и туловище, защита от них;

-двойные боковые, прямые снизу и в голову и туловище, защита от них;

-трех и четырех ударные серии разнотипными ударами в голову и в туловище, защита от них;

-действия на дальней и средней дистанции – боевая стойка, передвижения, удары и защита;

-действия в атакующей и контратакующей форме.

Контрольные упражнения (единицы измерения)	Возраст	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
Бег 30 м	14	4,7	5,5	5,8
	15	4,5	5,3	5,5
	16	4,4	5,1	5,2
	17-18	4,3	5,0	5,1
Прыжок в длину с места	14	210	180	160
	15	220	190	175
	16	230	195	180
	17-18	240	205	190
Челночный бег 3X10 м	14	8,0	8,7	9,0
	15	7,7	8,4	8,6
	16	7,3	8,0	8,2
	17-18	7,2	7,9	8,1
Подтягивание на высокой перекладине	14	9	6	2
	15	10	7	3
	16	11	8	4
	17-18	12	9	5
Сгибание и разгибание рук в упоре	Для всех возрастов	10	8	7
6- минутный бег	14	1450	1200	1050
	15	1500	1250	1100
	16-18	1500	1300	1100

9. ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ПЕДАГОГА

1. Бокс: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. И.П. Дегтярева. - М.: ФиС, 1979. - 287 с.
2. Бокс. Энциклопедия // Составитель Н.Н. Тараторин. - М.: Терра спорт, 1998. - 232 с.
3. Бокс. Правила соревнований. - М.: Федерация бокса России, 2004.-34 с.
4. Булычев А.И. Бокс: Учебное пособие для секций коллективов физической культуры. Изд. третье/Для занятий с начинающими. - М.: ФиС, 1965. - 200 с.
5. Все о боксе/Сост. НА. Худадов, И.В. Циргиладзе; под ред. Л.Н. Сальникова. - М., 1995. - 212 с.
6. Градополов К. В. Бокс: Учебное пособие для институтов физической культуры. Изд. четвертое. - М.: ФиС, 1965. - 338 с.
7. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. - М.: 1995. - 37 с.
8. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. - М.: ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2004. - 863 с.
9. Атилов, А.А. Школа бокса для начинающих / А.А. Атилов. - Ростов н/Д: «Феникс», 2005. - 224 с.
10. Горбачев, С.С. Психофизиологические состояния боксеров в различных по экстремальности ситуациях тренировочной и соревновательной деятельности / С.С. Горбачев// Теория и практика физической культуры. -- 2007. - №5.-С. 44-45.
- 11 . Градополов, К.В. Тренировка боксера в подготовительном периоде / К.В. Градополов, В.М. Клебенко, Е.И. Огуренков // Бокс / Учебное пособие для тренеров. -- М.: Физкультура и спорт, 1963. -- 180 с.
12. Джероян, Г.О. Общая физическая подготовка боксера высшей квалификации / Г.О. Джероян,
13. Н.А. Худадов. Общая физическая подготовка боксера высшей квалификации // Друзья встречаются на ринге: сб. тр. - М.: Физкультура и спорт, 1972. -- С. 101.
14. Акопян, А.О. Бокс: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско- юношеских школ олимпийского резерва / А.О. Акопян, Е.В. Калмыков, Г.В. Кургузов. - М.: Советский спорт, 2005. - 71 с.

ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ И ДЕТЕЙ

1. Атилов, А.А. Школа бокса для начинающих / А.А. Атилов. - Ростов н/Д: «Феникс», 2005. - 224 с.
2. Бокс. Правила соревнований. - М.: Федерация бокса России, 2004.-34 с.
3. Огуренков Е. И., Худадов Н. А. Специальные упражнения боксеров. М., Физкультура и спорт, 1967. – 52 с.
4. Худадов Н. А. Психологическая подготовка боксера. М., Физкультура и спорт, 1968. – 102 с.
5. Бутенко Б. И. Тактическая подготовка боксера перед соревнованиями.— В сб.: Бокс. М., Физкультура и спорт, 1971.
6. Бутенко Б. И. Специализированная тренировка боксера. М., Физкультура и спорт, 1969.
7. Киселев В. А., Черемисинов В. Н. Специальная подготовка боксера. ТВТ Дивизион, 2018. – 184 с.