

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Чернушинская спортивная школа»

Принята решением
Тренерского совета МАУ ДО
«Чернушинская СШ»
«___» _____ 2023 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МАУ ДО «Чернушинская СШ»
_____ М.А. Девятков
«___» _____ 2023 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа
по виду спорта «Бокс»**

Возраст занимающихся: дети 7-17 лет
Составлена в соответствии с Федеральным законом «Об
образовании в Российской Федерации
29.09.2016 № 01-12/346-1

г. Чернушка 2023 г.

Содержание

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ	6
ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ	7
МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ	11
ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА	15
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	16
ПРИЛОЖЕНИЯ	17

Пояснительная записка

Настоящая программа является основным документом, определяющим направленность и содержание на отделении бокса МАУ ДО «Чернушинская Спортивная Школа» в группах спортивно-оздоровительного этапа.

Нормативная и правовая база для составления данной программы: - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», требований по выполнению работ на спортивно-оздоровительном этапе в спортивных школах (в том числе спортивных школах олимпийского резерва) утвержденных Приказом от 29.09.2016 № 01-12/346-1, в соответствии с частью 1 статьи 34 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (далее - Федеральный закон) (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 50, ст. 6242; 2011, №50, ст. 7354; 2012, № 53 (ч. 1), ст. 7582). Данная программа составлена на основании: примерной программы спортивной подготовки для специализированных спортивных школ олимпийского резерва «Бокс», 2007 г.,

Программа предназначена для детей от 7 до 18 лет. Программа предусматривает осуществление: физкультурно-оздоровительной работы, направленной на физическое воспитание, разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники бокса, выборе спортивной специализации, выполнение контрольных нормативов для зачисления в группу начальной 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 начального школьного возраста, так и для тех, которые не прошли отбор на следующий этап подготовки.

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.

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 учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса. После обучения по данной программе возможно дальнейшее продолжение обучения в группах начальной подготовки. Основополагающие принципы программы:

Комплексность - предусматривает тесную взаимосвязь всех видов подготовки для всестороннего развития занимающихся (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 прохождения программы, занимающиеся 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.

6. применять правила безопасности на занятиях.
7. владеть основами гигиены.
8. соблюдать режим дня.
9. 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. Уровень общей физической подготовленности определяется при сдаче контрольных нормативов по ОФП и СФП, проводимых конце учебного года. Критериями успешности обучения служат положительная динамика уровня общей физической подготовленности, определяемая по результатам контрольных нормативов по ОФП 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 СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ГРУППЫ.

В группу спортивно-оздоровительного этапа (СОЭ) зачисляются дети с 7 до 17 лет, имеющие медицинский допуск к занятиям в спортивной школе, желающие заниматься боксом, не достигшие возраста для зачисления в группы начальной подготовки, а также не прошедшие отбор для обучения по виду спорта бокс.

1.2 ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И РЕЖИМ ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ.

Тренировочная деятельность организуется в течение всего календарного года, годовым планом и календарем спортивно-массовых мероприятий. Годовой учебный план рассчитан на 36 недель для детей школьного возраста.

Годовой план спортивно-оздоровительного этапа

№	Виды подготовки	Месяцы									
		I	II	III	VI	V	IX	X	XI	XII	Всего часов
1	Теоретическая подготовка	1	1	1	2	1	1	1	1	1	10
2	Технико-тактическая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	7	63
3	Общая физическая подготовка	8	8	8	9	8	8	9	8	9	75
4	Специальная физическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	54
5	Медицинское обследование	2					2				4
6	Восстановительные мероприятия	1	1	1	1	2	1	1	1	1	10
	Всего часов	25	23	23	25	24	23	24	23	26	216

Продолжительность одного занятия в группах спортивно-оздоровительного этапа не должна превышать 2-х часов.

II. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

2.1 ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

На спортивно-оздоровительном этапе 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. Необходимо воспитать у юных боксеров правильное, уважительное отношение к товарищам по спортивной школе, к соперникам, к тренеру, к судьям, к зрителям. 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, правил соревнований. Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких спортивных результатов.

№	Тема	Краткое содержание	Учебные группы, год обучения
1	Вводное занятие	Правила поведения в спортивном зале. Инструктаж по технике безопасности при занятиях физкультурой и спортом в условиях спортивного зала и спортивной площадки.	СОЭ -1 СОЭ -2
2	История бокса	История развития бокса в древнем мире. История развития бокса в России и за рубежом. Выдающиеся боксеры прошлого и настоящего.	СОЭ -1 СОЭ -2

3	Места занятия боксом. Оборудование и инвентарь.	Место для проведения занятий и соревнований по боксу. Жесты рефери в ринге.	СОЭ -1 СОЭ -2
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.	СОЭ -1 СОЭ -2

2.2 ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Общая физическая подготовка (ОФП) - 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 сердечнососудистой 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.

- Упражнения для развития общей выносливости.

Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 метров.

- Упражнения других видов спорта.

Спортивные игры – футбол, баскетбол, ручной мяч.

Элементы гимнастики, акробатики.

- Подвижные игры и эстафеты.

Подвижные игры и игровые задания с элементами бокса- любимый вид физических упражнений детей. Игры – упражнения с элементами единоборства наиболее отвечают анатома – физиологическим и психическим особенностям детей.

Использование игровых средств на тренировках способствует освоению искусства владения своим телом, формированию умения сохранять устойчивость, маневрировать, маскировать свои намерения, развитию способности самостоятельно решать поставленные задачи, защищаться отступая. Благодаря наличию соревновательных моментов, игры-упражнения оказывают эффективное воздействие на развитие физических качеств и прежде всего силовых, скоростных, выносливости, координации ловкости, а также на воспитание таких ценных морально-волевых качеств, как целеустремленность, решительность, настойчивость, мужество.

Описание подвижных игр с элементами бокса, способствующих развитию физических качеств у детей (ПРИЛОЖЕНИЕ 3).

2.3. Техничко-тактическая подготовка

Тематический план занятий с боксерами-новичками.

Техничко-тактическая подготовка спортсмена являются важнейшей из всех видов подготовки, особенно - в боксе. На основании проведенного опроса тренеров по боксу, отмечает, что большинство тренеров на первое место по важности развития в тренировочном процессе ставят именно техничко-тактическую подготовку. Однако, проблема данной подготовки является чрезвычайно сложной и в общетеоретическом и в методологическом плане, поскольку разные качества мало связаны между собой и зависят прежде всего от функциональных возможностей моторной зоны центральной нервной системы и требуют для своего совершенствования применения различных методов и методических приемов:

- 1) Изучение и совершенствование боевой стойки и передвижений, изучение прямых ударов левой и правой в голову и защиты от них.
- 2) Изучение и совершенствование прямых ударов в туловище (одиночных, двойных и серий) и защит от них,
- 3) Применение изученного материала в условных и вольных боях.

При освоении учебного материала основное внимание уделяется качеству, стабильности и правильности боевой стойки, а также правильности нанесения прямых ударов в голову, причем удары должны выполняться как на месте, так и в движении одиночными и слитными шагами в различных направлениях. Изучение тактики на этом ограничивается маскировкой начала удара, нанесением обманных ударов в голову, а также неожиданными чередованиями атак, уходов и контратак. Изучая тактику ведения боя прямыми ударами в голову и в туловище, следует особое внимание обратить на то обстоятельство, что обманные удары в голову дают возможность наносить неожиданные удары в туловище и наоборот. Кроме того, необходимо научить боксеров пользоваться такими тактическими приемами, как смена цели при нанесении серии ударов (серия начинается ударами в голову и заканчивается ударов в туловище и наоборот), рекомендуется принять такой тактический прием, как чередование последнего удара, т.е. боксер, атакуя или контратакуя, сериями ударов должен заканчивать серию каждый раз другим ударом.

III. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

3.1. Организация тренировочного процесса

Тренировочные занятия проводятся в течении всего календарного года. Основными формами тренировочного процесса являются практические и теоретические групповые занятия, 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 спортсменам с учетом их состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм. Расписание занятий в группах составляется тренером.

3.2. Общая физическая подготовка

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. Общее развивающее упражнение можно разделить на упражнение косвенного и прямого влияния. Косвенные упражнения содействуют развитию общей гибкости, общей ловкости, общей силы, общей быстроты, т. е. помогают спортсмену стать более подготовленным для специальной тренировки. К косвенным упражнениям относятся прыжки, плавание, бег на лыжах. К прямым (часто их называют специализированными упражнениями по физ.подготовке) относятся спортивные игры, толкание и метание ядра, бег, смешанное передвижение, упражнения с набивными и теннисными мячами и подобные другие.

3.3. 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.

3.4.АНТИДОПИНГОВЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Допинг — употребление в спорте любых веществ природного или синтетического происхождения, позволяющих в результате их приема добиться улучшения спортивных результатов. Такие вещества могут резко поднимать на короткое время активность нервной и эндокринной систем и мышечную силу, к ним также относятся препараты, стимулирующие синтез мышечных белков после воздействия нагрузок на мышцы. Огромное количество лекарственных средств имеют статус запрещённых для спортсменов во время соревнований. Современная концепция в области борьбы с допингом в спорте высших достижений приведена в Антидопинговом Кодексе ВАДА (Всемирное антидопинговое агентство, учреждённое по инициативе Международного Олимпийского Комитета — МОК). ВАДА каждый год издаёт список запрещённых препаратов для спортсменов и новые версии так называемых стандартов: международный стандарт для лабораторий, международный стандарт для тестирований и международный стандарт для оформления терапевтических исключений.

Сегодня принято считать, что употребление допинга — это сознательный приём вещества, излишнего для нормального функционирующего организма спортсмена, либо чрезмерной дозы лекарства, с единственной целью — искусственно усилить физическую активность и выносливость на время спортивных соревнований.

Борьба с употреблением допинга ведётся ещё и потому, что рекорды даются ценой здоровья и жизни спортсменов.

3.5. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Бокс как вид спорта предъявляет исключительно высокие требования к психике спортсмена. Значительно легче достичь определенного уровня физической и технико-тактической готовности к турниру, чем готовности психологической.

Состояние психологической подготовленности играет особую роль, зачастую оно является решающим в схватке. Спортсмен, не умеющий совладать с чрезмерным возбуждением накануне выхода на ринг, неуверенный в своих силах, во время боя не сможет быстро мобилизоваться и разумно действовать.

Наоборот, если боксер хорошо психологически подготовлен, спокоен, уверен в себе, легко управляет своим настроением и действиями в бою, он при сильно действующих факторах (пропуске сильного удара, неудачах в атаках и т. п.) сумеет мобилизоваться, правильно оценить обстановку, учесть возможности свои и противника и успешно решить тактические и технические задачи.

При психологической подготовке на первый план выдвигаются его индивидуальные качества; поэтому тренер должен быть достаточно эрудированным в области психологии, педагогики, физиологии и врачебного контроля с тем, чтобы досконально изучить своего подопечного и наиболее индивидуализировать подготовку с учетом его способностей и условий их развития.

В настоящее время принято делить психологическую подготовку спортсмена на два этапа – этап общей психологической подготовки и психологическую подготовку к соревнованиям. Оба этих этапа взаимосвязаны, вместе с тем каждый из них имеет свои особенности, которые необходимо учитывать в методике спортивной тренировки.

Общая психологическая подготовка направлена на формирование необходимых свойств личности: она должна стимулировать развитие психических процессов, способствующих успешному выполнению боксерских задач.

Психологическая подготовка боксера к предстоящему бою, естественно, диктуется задачами, которые надо решить в конкретном соревновании. К их числу относятся:

- осознание своеобразия спортивных задач предстоящего соревнования;
- изучение сильных и слабых сторон противников и подготовка к действиям в соответствии с учетом этих особенностей;
- формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях для достижения победы;
- преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящим соревнованием, и

создание состояния психологической готовности к бою;

- приобретение готовности к максимальным волевым и физическим напряжениям и умение проявить их в условиях соревнования;
- умение максимально расслабиться после боя и вновь мобилизоваться к последующему бою.

Следовательно, сущность психологической подготовки спортсмена сводится к направлению его сознания и действий на решение тренировочных и соревновательных задач.

Итогом психологической подготовки боксера должно явиться состояние психической готовности, которое находит свое выражение в максимальной мобилизованности спортсмена, отдаче всех сил для достижения наилучших результатов в соревнованиях.

IV. 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, четкое исполнение указаний тренера, хорошее поведение - на все это обращает внимание тренер. Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет тренера. Тренер, 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 тренировок. На спортивно-оздоровительном этапе 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 посещением тренировок. 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 должен успешно сочетать задачи физического и общего воспитания.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва по боксу, Москва, 2007 г.,
2. Программа «Бокс» для ДЮСШ , СДЮСШОР, ШВСМ, (УТ групп и групп СС) Москва 1985 г.,
3. Поурочная программа «Бокс» для ДЮСШ и СДЮСШОР (для групп НП 1-й и 2-й годы обучения), Москва 1984 г.;
4. Модифицированная программа дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности "Обучение боксу» (для групп НП, УТГ, СС), МОУ ДОД ДЮСШ г. Слободской, 2009 г.
5. 1.Бокс. Учебник для институтов физической культуры. Под ред. И.П.Дегтярева. М., ФиС, 1979
6. Камалетдинов Р. Идущим дорогой через ринг. М., 2000
7. Степанов А.И. Обучение боксера-новичка. М., Фис, 1959
8. Филимонов В.И. Бокс – педагогические основы обучения и совершенствования. М., 2001
9. Ширяев А. Бокс – учителю и ученику. С-Пб, 2002
10. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учебник для студентов пед. вузов. – 2-е изд., стереотип. – М.: издательский центр «Академия», 2004. – 160с.
11. Миняева С.А. Подвижные игры дома и на улице. От 2 до 14 лет / С.А. Миняева. – М.: Айрис-пресс, 2006. – 208с.: ил. – (Внимание дети!).
12. Кузнецов В.В. Бокс в школе: Учебно-методическое пособие / Департ. образования Администрации., ОбЛИУУ. – Кемерово, 1996. – 124 с.

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

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО БОКСУ

1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям по боксу допускаются дети прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. На боксёрском ринге не должно быть посторонних предметов, поверхность ринга должна быть сухой, ринг не должен иметь повреждений.

1.4. На ринге не должны находиться посторонние лица, и спортсмены занимающиеся другими видами спорта.

1.5. При проведении занятий по боксу возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при падении на скользком полу;
- травмы в связи с неиспользованием средств защиты;
- травмы при выполнении упражнений без разминки.

1.6. При проведении занятий по боксу должна быть медицинская аптечка, с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

1.7. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом руководству школы. При неисправности спортивного инвентаря, оборудования, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

1.8. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

1.9. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции по охране труда, привлекаются к внеплановому инструктажу по охране труда.

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Надеть спортивную форму соответствующую действующим требованиям.

2.2. Проверить готовность учебного места к занятиям.

2.3. Провести разминку.

2.4. Надеть необходимые средства защиты.

2.5. Провести инструктаж по мерам безопасности.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. При выполнении заданий находиться только на указанном месте.

3.2. Во избежание столкновений с занимающимися соблюдать безопасную дистанцию.

3.3. Не выполнять упражнения на неровном, скользком покрытии, не приземляться при падении на руки.

3.4. Перед выполнением упражнений посмотреть, нет ли посторонних людей в секторе действий. 3.5. Не начинать каких либо действий без команды тренера-преподавателя.

3.6. Не покидать место занятий без разрешения тренера-преподавателя.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю. 4.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом руководству школы, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

5. Требования безопасности по окончании занятий

5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.2. Снять спортивную форму. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Подвижные игры с элементами бокса

Салки на ринге.

Участники делятся на две команды (примерно равные по весовым категориям) и выстраиваются за рингом с двух сторон.

Педагог вызывает на ринг одну или две пары и дает сигнал начать игру.

Первый вариант: пары свободно маневрируют по рингу, один игрок пары старается задеть другого, коснувшись рукой плеча. Второй вариант: играющие, стоя в парах, кладут руки друг другу на плечи. Задача каждого запятнать касанием ноги стоящего напротив и не дать противнику запятнать свою ногу.

Поединок продолжается один раунд (3 минуты), после чего подсчитывают количество касаний и вызывают новую пару. Касание лица штрафуются одним очком в пользу противника. При касании ногами расцеплять руки не разрешается.

Сто ударов в минуту.

Участники выстраиваются возле ринга. Соревнования проводятся около груши или кожаного мешка. Для проведения игры нужна пара боксерских перчаток.

Один из участников игры перед началом своеобразного конкурса надевает перчатки. По указанию тренера он выходит к снаряду и по сигналу в течение минуты наносит удары по груше или кожаному мячу поочередно правой и левой рукой с возможно большей скоростью. По второму сигналу атака прекращается. Педагог объявляет, сколько ударов проведено в минуту.

После этого свои скоростные качества демонстрирует второй игрок и т.д.

Победителем становится тот, у кого частота ударов на протяжении минуты больше, чем у остальных.

Увернись от мяча.

Участники разделяются на две команды по 3-5 человек. Одна половины участников подходят к стене и встает к ней лицом. Расстояние от стены – 2 метра, между игроками – 3 метра. Другая команда располагается сзади на расстоянии 5-6 шагов от стены. В руках у каждого теннисный мяч. Стоящие сзади бросают мячи в стену с таким расчетом, чтобы отскочивший мяч попал в игрока, стоящего впереди, и тот не успел уклониться или отбить мяч рукой. Если мяч попал в плечо, туловище или лицо, бросавший получает преимущество в одно очко.

После 10 бросков игроки меняются ролями. Определяются победители в парах и общее число очков, набранных командами. Стоящие впереди игроки входе поединка не должны сходить со своих мест.

Не коснись каната.

Педагог распределяет участников по парам. Игроки (3-4 пары) надевают перчатки. По сигналу они выходят на ринг и начинают кружиться по рингу, боксируя друг с другом. Никому не разрешается касаться каната какой-либо частью тела. Нарушивший это правило покидает по указанию педагога ринг. Оставшийся игрок имеет право нападать на кого хочет. Заканчивается игра, когда все игроки, кроме одного (победителя), покинут ринг. Запрещаются толчки на канат и нападения сзади. За это участники группового поединка также удаляются с ринга.

Загони в угол.

Игроки выстраиваются возле ринга. Педагог вызывает для поединка одну или две пары. У одного игрока каждой пары в руках набивной мяч, а у другого на руки надеты перчатки. По сигналу начинается поединок. Игрок в перчатках наносит удары по мячу, который держит противник. Задача атакующего игрока – загнать своего соперника в угол, а задача игрока с набивным мячом – при помощи маневрирования и ложных движений не попасть туда. По истечении трех минут игра останавливается. Подсчитывается, сколько раз защищающийся игрок побывал в углу. После этого игроки меняются ролями. По итогам 2 трёхминутное подводится общий результат. Касание перчатками лица или рук защищающегося наказывается начислением атакующему штрафного очка. Защищающемуся не разрешается прямолинейно идти на противника.

Отбери мяч.

Игра проводится на площадке или ринге. Нужны перчатки по количеству игроков (6-8 человек), легкий набивной мяч и маска. Играющие встают по кругу. Водящий в перчатках и маске выходит на середину. Игроки ногой передают мяч друг другу в любом направлении. Водящий старается перехватить мяч. При приближении водящего игроки могут наносить ему удары, отгоняя от мяча. Водящий, отбирая мяч, защищается, не нанося ответных ударов. Отобрав мяч у одного из стоящих по кругу, водящий меняется с ним ролью. Игра продолжается 8-10 минут. Побеждает игрок, который ни разу не побывал в роли водящего. Мяч, вышедший за пределы круга, возвращается одному из стоящих в кругу. Игроки круга не могут выбегать на середину, а водящий – отвечать на удары. Когда игра освоена, ее можно проводить с продвижением игроков.

Один против трех.

Три игрока в масках выходят на ринг. Они составляют одну команду. Три других (вторая команда) надевают на одну руку перчатку и остаются вне ринга. По сигналу педагога игрок в перчатке выходит на ринг и, боксируя одной рукой, старается нанести (в течение 2-ух минут) как можно больше ударов в

голову игрокам в масках. После этого по сигналу эту же задачу старается выполнить второй, затем третий игрок. Игра заканчивается, когда все три игрока в перчатках побывают на ринге. После этого игроки в тройках меняются ролями и три двухминутных боя проводятся еще раз.

Побеждает тройка, опередившая по сумме ударов другую тройку игроков.

Выявляется лучший боксер шестерки, которой нанес больше и пропустил меньше ударов.

Запрещается боксировать второй рукой. Игрокам в масках не разрешается наносить ответные удары