**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**



|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **наименование** | **страница** |
| **1.** | Пояснительная записка | 2 |
| **2** | Общие положения |  |
| **2.1.** | Характеристика бокса, его отличительные особенности |  |
| **3.** | Нормативная часть |  |
| **3.1.** | Порядок приёма и зачисления в спортивно-оздоровительные группы |  |
| **3.2.** | Наполняемость группы, объем учебно-тренировочной работы.  |  |
| **3.3.** | Организация образовательной деятельности и режим тренировочной работы. |  |
| **4.** | Содержание программы (программный материал) |  |
| **4.1.** | Теоретическая подготовка |  |
| **4.2.** | Практическая подготовка |  |
| **4.2.1.** | Общая физическая подготовка (ОФП)  |  |
| **4.2.2.** | Специальная физическая подготовка (СФП) |  |
| **4.2.3.** | Технико-тактическая подготовка |  |
| **4.2.4.** | Другие виды спорта и подвижные игры |  |
| **5.** | Методическая часть |  |
| **5.1.** | Содержание и методика работы по предметным областям подготовки в рамках Программы. |  |
| **5.2.** | Формы проведения тренировочных занятий |  |
| **5.2.1.** | Теоретические занятия |  |
| **5.2.2.** | Практические занятия |  |
| **5.2.3.** | Рекомендации по организации психологической подготовки. |  |
| **5.2.4.** | Участие в соревнованиях, спортивно-массовых мероприятиях. |  |
| **5.2.5.** | Педагогический мониторинг эффективности учебно-тренировочного процесса |  |
| **6.** | Система контроля и зачетные требования |  |
| **6.1.** | Методические указания к проведению контрольно-переводных нормативов по ОФП. |  |
| **6.2.** | Методика выполнения и приема контрольно-переводных нормативов |  |
| **6.3.** | Оценка степени освоения Программы |  |
| **7.** | Воспитательная работа и психологическая подготовка |  |
| **8.** | Восстановительные мероприятия и средства. |  |
| **9.** | Техника безопасности при проведении учебно – тренировочных занятий по боксу.  |  |
| **9.1.** | Общие требования безопасности |  |
| **9.2.** | Требования безопасности перед началом занятий. |  |
| **9.3.** | Требования безопасности во время занятий. |  |
| **9.4.** | Требования безопасности в аварийных ситуациях. |  |
| **9.5.** | Требования безопасности по окончании занятий. |  |
| **10.** | Условия реализации программы |  |
| **10.1.** | Требования к кадрам, осуществляющим спортивную подготовку |  |
| **10.2.** | Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочных занятий |  |
| **10.3.** | Условия успешной реализации программы по боксу |  |
| **11.** | Перечень информационного обеспечения |  |
| **11.1** | Список литературы |  |
| **11.2.** | Перечень Интернет-ресурсов |  |

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по боксу для групп спортивно-оздоровительного этапа составлена в соответствии с:

- Законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. № 273-ФЗ,

- Федеральным законом «О физической культуре и спорту в РФ».

- Приказом Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,

- Приказом от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной методической деятельности в области физической культуры и спорта» (закон зарегистрирован Минюстом России 05.03.2014, регистрационный № 31522 ).

- санитарно-эпидемиологическими правилами и нормами, предъявляемыми к учреждениям спортивной направленности дополнительного образования детей.

**Данная программа имеет физкультурно - спортивную направленность** и рассчитана на весь период обучения. Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование техники физических упражнений, подвижных игр, что позволит обучающимся идти в ногу со временем и повысить уровень физического развития. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку.

**Цель программы**  – осуществление физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы среди обучающихся, направленной на укрепление их здоровья, всестороннее физическое и личностное развитие. Привлечение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Подготовка обучающихся к освоению дополнительной предпрофессиональной программы.

**Основные задачи:**

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма обучающихся;

- формирование стойкого интереса к занятиям физической культурой и спортом, к занятиям боксом.

- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;

- отбор перспективных обучающихся для дальнейшего занятия боксом.

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 предусматривает осуществление физкультурно-оздоровительной работы, направленной на физическое образование, разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники бокса. А так же выбор спортивной специализации, выполнение контрольных нормативов для зачисления в группу начальной подготовки.

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

**Настоящая программа состоит из трех частей:**

**Первая часть – нормативная**, определяет возрастной диапазон зачисления

обучающихся в спортивно-оздоровительные группы детско-юношеской спортивной школы, численный состав обучающихся, режим работы и объем нагрузки по видам подготовки.

**Вторая часть — программный материал,** который содержит теоретическую и практическую подготовки. Практическая подготовка распределена по основным предметным областям.

**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.

Учреждение вправе реализовывать дополнительную общеобразовательную, общеразвивающую программу по виду спорта бокс при наличии соответствующей лицензии на осуществление образовательной деятельности.

**2. ХАРАКТЕРИСТИКА БОКСА, ЕГО ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ.**

Бокс - один из древнейших видов спорта. В настоящее время самый популярный в мире вид единоборства. Развивается в двух направлениях: как любительский и как профессиональный бокс. Различия между ними заключаются в правилах проведения соревнований, формуле боев, экипировке спортсменов и т.д. Бокс, как вид спорта включен в олимпийскую программу. В конце 20 - начале 21 века широкое распространение получил также женский бокс. Боксерские поединки проходят на ринге - специальной площадке-помосте. Весь матч в боксе разбит на небольшие отрезки – трехминутные раунды. Для

того, чтобы победить в этих условиях, нужно думать и действовать быстрее своего соперника. Кратковременные атаки, выполненные с максимальной скоростью и силой, составляют основу боксерского поединка. Не случайно поединок мастеров ринга иногда сравнивают с шахматной партией.

Специфика боксерских поединков требует от спортсменов хорошей физической подготовки: прежде всего, силы и колоссальной выносливости.

Огромное значение имеет постановка дыхания, а также специфические

навыки: реакция, умение «взорваться», способность держать удар.

Физические двигательные качества характеризуют физическое развитие

боксера и его способность к боевой деятельности. Показатели развития

двигательных качеств определяют темпы освоения и эффективность

применения техники бокса. Бокс – это один из самых сложных видов спорта, в котором от спортсмена требуется идеальное сочетание выносливости, силы и скорости.

 В последнее время возрос интерес детей и подростков к различным видам

единоборств. Бокс является популярным видом спорта среди мальчиков, девочек, юношей, девушек. Их активность и подвижность требует выхода, и занятия в спортивной школе предоставляют возможность выхода нерастраченной энергии в безопасной форме.

Бокс для российского населения является более традиционным, философские основы которого близки народам населяющим территорию России.

**III. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

**3.1 Порядок приёма и зачисления в спортивно-оздоровительные группы**

Порядок приема в ДЮСШ:

Для зачисления обучающихся в спортивную школу необходимо представить заявление родителей и медицинскую справку о состоянии здоровья ребенка, ксерокопию свидетельства о рождении, согласие на обработку персональных данных.

В спортивно-оздоровительные группы (СО) зачисляются дети с 7 лет, имеющие медицинский допуск к занятиям в спортивной школе,

желающие заниматься физической культурой и спортом, не достигшие возраста для зачисления в группы начальной подготовки, а так же обучающиеся не прошедшие конкурсный отбор для обучения по дополнительным предпрофессиональным программам по избранному виду спорта (бокс).

**Расписание занятий** должно составляться администрацией спортивной школы по представлению тренера-преподавателя с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха обучающихся, их возрастных особенностей, графика обучения их в общеобразовательных учреждениях, возможностей использования спортивного зала и установленных санитарно-гигиенических норм.

**3.2. Наполняемость группы, объем учебно-тренировочной работы.**

Максимальный состав спортивно-оздоровительных групп не должен превышать 25 человек с учетом соблюдения правил техники

безопасности на тренировочных занятиях. Возраст обучающихся в спортивно- оздоровительных группах с 7 лет до 18 лет. По достижению

10 лет обучающиеся могут быть переведены и зачислены в группу начальной подготовки 1 года обучения по дополнительной предпрофессиональной программе при наличии конкурса, обучающиеся проходят отбор и сдают контрольные нормативы.

 Таблица 1.

**Наполняемость учебной группы и режим работы**

|  |  |
| --- | --- |
| спортивно-оздоровительный этап | наполняемость группы (чел.) |
| период | количество часов в неделю | количество тренировок в неделю | общее количество часов в год | общее количество тренировок в год |
| мин. | макс. |
| весь период | 6 | 3 | 252 | 126 | 16 | 25 |

**3.3. Организация образовательной деятельности и режим тренировочной**

**работы.**

Тренировочная деятельность организуется в течение года, включая каникулярное время в соответствии с календарным учебным графиком, годовым учебным планом и календарем спортивно-массовых

мероприятий.

В настоящей программе выделен один этап спортивной подготовки –

спортивно-оздоровительный этап (СО).

Основные показатели выполнения программных требований на спортивно-оздоровительном этапе:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных

занятий;

- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств

обучающихся;

- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

Обучающиеся спортивно-оздоровительных групп допускаются к

соревновательной практике только по личному желанию.

**3.4. Порядок отчисления обучающихся из Учреждения.**

Отчисление обучающихся производится на основании:

- личного заявления обучающегося, его родителя (законного представителя);

- пропуска более 40% тренировочных занятий в течение месяца без

уважительных причин;

- медицинского заключения о состоянии здоровья обучающегося,

препятствующее его дальнейшему обучению;

- невыполнения обучающимся в установленные сроки без уважительных

причин тренировочного плана или контрольно-переводных нормативов;

Отчисление из Учреждения оформляется приказом директора.

**Учебно-тематический план.** Тренировочная деятельность организуется в соответствии с учебным графиком, годовым учебным планом, календарём спортивно-массовых мероприятий. Годовой учебный план рассчитан на10 месяцев 42 недели, что составляет 80 % от ФССП.

В данном плане часы распределены по времени на основные предметные области:

- теоретическая подготовка;

- общая и специальная физическая подготовка;

- другие виды спорта и подвижные игры;

- избранный вид спорта (овладение основами техники и тактики, интегральная подготовка, инструкторская и судейская практика, восстановительные мероприятия и медицинское обследование, участие в соревнованиях, итоговая аттестация).

- техническая, тактическая и психологическая подготовка.

 Таблица 2.

|  |  |
| --- | --- |
| **предметные области** | **спортивно-оздоровительный этап** |
| в % отношении от общего количества часов учебного плана  | в часах от общего количества часов учебного плана |
| Количество учебных недель |  | 42 недели |
| **Теоретическая подготовка (час)** | 5 % | 13 час. |
| **Практическая подготовка (час)** |  | 239 час. |
| в том числе |  |  |
| **Общая и специальная физическая подготовка (час)** | 30 % | 78 час. |
| **Избранный вид спорта (бокс) (час)** | 45 % |  109 час. |
| **Технико - тактическая и психологическая подготовка (час)** | 10 % | 26 час. |
| **Другие виды спорта и подвижные игры (час)** | 10 % | 26 час. |
| **Количество часов, процентов в год** | **100%** | **252 часа** |

В процессе реализации Программы предусмотрено следующее соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана (таблица 2):

теоретическая подготовка в объёме от 5% до 10% от общего объёма учебного плана;

- общая и специальная физическая подготовка в объёме от 20% до 25% от общего объёма учебного плана;

- другие виды спорта и подвижные игры от 5% до 10% от общего объёма учебного плана;

- избранный вид спорта в объёме не менее 45% от общего объёма учебного плана;

- технико-тактическая и психологическая подготовка в объёме от 10% до 15% от общего объёма учебного плана;

**IV. Содержание программы**

**4.1. Теоретическая подготовка.**

 Цель и основное содержание данной предметной области Программы

определяются необходимостью приобретения спортсменами определенного

минимума знаний для понимания сущности спорта, тренировочного процесса, требований для безопасного его осуществления.

**4.1.1. Теория и методика физической культуры и спорта**

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 задача теоретической подготовки состоит в том, чтобы научить начинающего боксера осмысливать и анализировать как свои действия, так и действия противника. Не механически выполнять указания тренера-преподавателя, 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 обучающихся и излагать материал в доступной форме.

 **Таблица 3.**

**Рекомендуемый перечень тематических разделов программного материала по теории и методике физической культуры и спорта**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | тема | Краткое содержание |
| 1. | Вводное занятие | Правила поведения в спортивном зале. Инструктаж по технике безопасности при занятиях физкультурой и спортом в условиях спортивного зала, тренажерного зала, бассейна и спортивной площадки. |
| 2. | История бокса | История развития бокса в древнем мире. История развития бокса в Республике Карелия, России и за рубежом. Выдающиеся боксеры прошлого и настоящего. |
| 3. | Места занятия боксом. Оборудование и инвентарь. | Место для проведения занятий и соревнований по боксу. Жесты и рефери в ринге. Основные правила в боксе. |
| 4. | Гигиенические навыки. Режим дня. | Режим дня школьников, обучающихся спортом; основные элементы режима дня и их выполнение. Понятие о рациональном питании. Основыпрофилактики инфекционных заболеваний.Вредные привычки и их профилактика. |

**4.2. Практическая подготовка**

Значительное омоложение контингента спортсменов, произошедшее в последние годы, создало предпосылки для обязательного осуществления начальных занятий на спортивно-оздоровительном этапе подготовки.На этом этапе целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и направленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом сенситивных периодов развития физических качеств у юных спортсменов, достигая тем самым единства общей и специальной подготовки.

**Физические качества и** **примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | МорфофункциональныеПоказатели, физические качества | Возраст обучающихся в годах(мальчики) |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 1. | Рост |  |  |  |  |  | + |
| 2. | Мышечная масса |  |  |  |  |  | + |
| 3. | Быстрота  |  |  | + | + | + |  |
| 4. | Скоростно-силовые качества |  |  |  | + | + | + |
| 5. | Сила |  |  |  | + | + | + |
| 6. | Выносливость (аэробные возможности) |  | + | + | + |  |  |
| 7. | Гибкость | + | + | + | + |  |  |
| 8. | Координационные способности |  |  | + | + | + | + |
| 9. | Равновесие | + | + |  | + | + | + |

Следует учитывать, что у девочек сенситивные периоды энергетических предпосылок формирования физических качеств наступают на 1 год раньше, чем у мальчиков.

**4.2.1. Общая физическая подготовка (ОФП)**

**Общеразвивающие упражнения** должны способствовать всестороннему

физическому развитию, осуществлять:

- равномерное развитие мышечной системы;

- укрепление костно-связочного аппарата, развитие большой подвижности в суставах;

- координацию движений и умения сохранять равновесие;

- улучшать функции сердечно - сосудистой системы и органов дыхания. **Общие развивающие упражнения** без предметов: упражнения для рук и

плечевого пояса, туловища, ног.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах.

Упражнения для повышения быстроты бега. Прыжки с места, с разбега. Упражнения с предметами: упражнения со скакалкой, упражнения с набивными мячами, упражнения с резиновыми жгутами.

Строевые упражнения. Выполнение строевых команд, перестроений, в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Повороты на месте, движения строем, остановки, переход на ходьбу, бег, на шаг.

**Гимнастика**. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.

Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. На снарядах: висы, упоры, подтягивания, лазания. Для мышц туловища, ног, таза.

**Акробатика.**

Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты, кувырки вперед, назад. Стойки на лопатках. Мост.

**Легкая атлетика.** Бег с ускорением. Эстафетный бег с препятствиями, бег

на 30, 60м. Прыжки с места в длину, вверх с разбега. Метание малого мяча с

места в стену или щит на дальность отскока, точность.

**Спортивные и подвижные игры**. Спортивные игры – футбол, баскетбол, ручной мяч Беговые эстафеты. Подвижные игры.

**4.2.2. Специальная физическая подготовка (СФП)** с уклоном на избранный вид спорта (бокс).

Специальная физическая подготовка – это процесс воспитания физических

качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных

способностей, которые необходимы для конкретного вида спорта (бокс).

Специальная физическая подготовка (СФП) направлена на развитие физических способностей, отвечающих специфике избранного вида спорта.

При этом она ориентирована на максимально возможную степень их развития.

Задачи специальной физической подготовки (СФП) следующие:

1) развитие физических способностей, необходимых для избранного вида

спорта;

2) повышение функциональных возможностей органов и систем организма, определяющих достижения в избранном виде спорта (бокс);

3) формирование телосложения спортсменов с учетом требований конкретного вида спорта (бокс).

Упражнения для СФП подбираются тренером-преподавателем с учетом

вида спорта, а также возрастом обучающихся и их физической подготовленностью.

**Упражнения для развития быстроты ответных действий**:

По сигналу бег на 5,10,15м из различных исходных положений; сидя, лежа на спине, из упора лежа на животе, перемещения приставными шагами. Бег с остановками и изменением направления, челночный бег, повороты в беге. 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 выносливости**: кроссы на местности. Бег равномерный, переменный на 500, 800, 1000 метров. Бег в чередовании со спортивной ходьбой.

**Упражнения на развития гибкости:** наклоны вправо влево, круговые

вращения туловищем, круговые вращения коленями, согнутой в коленях ногой, наклоны вперед пружинистыми движениями, наклоны вперед из положения сидя. ОРУ с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения рук до предела, мост). Упражнения на гимнастической стенке и скамейке.

**Упражнения для развития специальной силы:** броски и ловля набивного

мяча, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, тоже на пальцах, упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, подъем туловища

лежа на спине и животе, приседания на одной ноге «пистолетом».

**Упражнения на развития ловкости и прыгучести:** Кувырки вперед и назад

из упора присев. Кувырки вперед и назад через плечо. Многократные прыжки на одной ноге, с подтягиванием колен, темповые прыжки на скамейку и со скамейки, прыжки вверх из глубокого приседа, спрыгивание с тумбы с последовательным прыжком в глубину, круговые вращения кистями рук. Ведения мяча двумя руками. Подвижные игры с мячом. Приседание и резкое выпрямление ног с взмахом рук, то же с прыжком вверх.

**Упражнения для развития быстроты:** ускорение отрезков 30м. из различных исходных положений, бег с изменением направления, бег

прыжками, бег с изменением скорости, челночный бег, бег «змейкой», бег с

изменением способа передвижения. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, преодолением препятствий.

**4.2.3. Избранный вид спорта (бокс).**

**Техническая подготовка**

Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике

движений и доведение их до совершенства.

Спортивная техника – это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и

рациональности использования психофизических возможностей.

Техническая подготовленность характеризуется тем, что обучающийся

умеет выполнять и как он владеет техникой освоенных действий.

В процессе технической подготовки используется комплекс средств и

методов спортивной тренировки.

 Условно их можно подразделить на две группы:

- средства и методы словесного, наглядного и сенсорно-коррекционного

воздействия.

К ним относятся:

- беседы, объяснения, рассказ, описание и др.;

- показ техники изучаемого движения;

- демонстрация плакатов, схем, кинограмм, видеомагнитофонных записей;

- использование предметных и других ориентиров;

- звуко- и светолидирование;

- различные тренажеры, регистрирующие устройства, приборы срочной

информации.

Средства и методы, в основе которых лежит выполнение обучающимся

каких-либо физических упражнений. В этом случае применяются:

- общеподготовительные упражнения;

они позволяют овладеть разнообразными умениями и навыками, являющимися фундаментом для роста технического мастерства в избранном виде спорта;

- специально-подготовительные и соревновательные упражнения;

 направлены на овладение техникой своего вида спорта (бокса);

- методы целостного и расчлененного упражнения;

 направлены на овладение, исправление, закрепление и совершенствование техники целостного двигательного действия или отдельных его частей, фаз, элементов;

Методы, способствующие главным образом совершенствованию и стабилизации техники движений:

- равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный. Боксеры осваивают технику избранного спорта на определенном уровне. Двигательное умение и навык характеризуют уровень выполнения технических действий. Формирование двигательного умения требует от обучаемого активного участия в учебном процессе, приучает анализировать сущность поставленных задач, условия выполнения, а также умение управлять движениями.

Признаки того, что техника освоена боксёром ещё только на уровне двигательного умения:

- постоянная концентрация внимания на составляющих действие операциях;

- нестабильность результата действия, изменчивость техники действия, нарушения в технике исполнения сразу возникают под влиянием сбивающих факторов;

- малая слаженность движений приводит к относительно невысокой скорости выполнения технического действия по времени.

 По мере многократного повторения действия оно становится отлаженным и привычным. Связи между действиями становятся прочными, гарантирующими их слитность. Отпадает необходимость в постоянной концентрации внимания. Это приводит к тому, что двигательное умение автоматизируется и превращается в двигательный навык.

В процессе тренировочных занятий боксеры данной группы решают следующие задачи:

− повышение уровня общей физической подготовленности;

− развитие физических качеств;

− изучение и совершенствование технико-тактических приемов бокса.

Реализация двух первых задач производится с помощью средств и методов

общей и специальной физических подготовок. Для изучения и совершенствования технико-тактических действий используется 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 учебной и боевой стойке с ноги на ногу; повороты в боевой стойке с сохранением равновесия; свободное передвижение по рингу в боевой стойке.

3. Передвижения по рингу может осуществляться либо шагами (обычный и

приставной), либо скачками (толчком одной или двумя ногами).

Передвижение обычным шагом более удобно, если противник находится на

значительном расстоянии (до 3-х и более шагов). Этот способ применяется как в атаке, так и в защите. Передвижения 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 передвижении вперед шаг выполняется левой (для левши - правой) ногой, приставляется правая нога (у левши - левая), при передвижении назад роли ног меняются.

При передвижении в сторону начальный шаг выполняется ногой одноименной направлению движения.

Передвижение скачком может осуществляться вперед, назад и в стороны.

Передвижение скачком (толчок одной ногой) по своей структуре соответствует передвижению приставным шагом. Отличием является наличие фазы полета при передвижениях скачком. В остальном структура однотипна, т.е. толчковая нога подставляется на дистанцию боевой стойки. Направление передвижения скачком регулируется началом движения одноименной ноги «вперед - впереди стоящей, назад - сзади стоящей, вправо - правой, влево - левой». Небольшая высота скачка обеспечивает

«скользящий» характер передвижений скачком. Передвижения толчком двух ног осуществляется за счет активного разгибания ног голеностопных суставов и, как правило, на небольшое расстояние. Этот вид передвижений наиболее удобен, т.к. обеспечивает высокую мобильность в атаке и

защите и создает 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 то же в другую сторону (8-ки); передвижения по кругу приставными скользящими шагами правым и левым боком вперед;

передвижения с поворотами на 180° через каждые 2-3 приставных шага;

«челночное» передвижение; передвижение в боевой стойке в различных направлениях.

Для изучения и совершенствования ударов и защит от них применяются

следующие упражнения:

прямой удар с шагом левой; защиты подставкой правой ладони; отбивом

правой рукой влево вниз; уклоном вправо, отходом назад; сайд - степ.

Прямой удар правой в голову с шагом левой, защита подставкой левого плеча; подставкой правой ладони; уклоном влево; уходом назад; сайд -степом влево; прямой удар 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 защиты 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.

Трёх и четырёх ударные комбинации прямыми ударами и защиты от них.

Одиночные удары снизу и защиты от них:

удар снизу влево 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. Трёх и четырёх ударные комбинации

ударами снизу и защиты от них. Серии ударов снизу и защиты от них.

Одиночные боковые удары и защиты от них, скорости их выполнения.

Важнейшим условием для выполнения быстрого движения является умение

предварительно расслабить основные группы мышц, участвующие в нём. Кроме того, выполнение движения на большой скорости неразрывно связано с силой мышц, выполняющих его.

Развитие силы, в основном, происходит в ходе выполнения упражнений

специальной физической подготовки, когда специфические боксёрские движения (удары) выполняются в усложнённых (применение тяжестей, сопротивлений) условиях. **Тактическая подготовка.** Главное средство обучения тактики – повторное выполнение упражнений. Тактическое мастерство, как известно, тесно связано с развитием физических и волевых качеств, с совершенствованием техники.

**4.2.4. Другие виды спорта и подвижные игры**

Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства, а именно: упражнения на гимнастических снарядах. Различные упражнения на гимнастической стенке, индивидуальные и парные. То же на гимнастической скамейке. Групповые упражнения с гимнастическими скамейками. Упражнения в равновесии и в сопротивлении, лазании по канату, шесту, лестнице, в перелазании, подтягивании. Простейшие висы, упоры, подъемы и соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах (перекладина, кольца, брусья, конь, бревно).

**Легкая атлетика**. Бег **-**  один из распространенных и доступнейших видов физических упражнений он служит прекрасным средством развития быстроты, силы и других важных качеств. Вовлекая в работу многие мышечные группы, бег вызывает усиление деятельности сердечно - сосудистой и дыхательной систем и всего организма в целом. Так же бег, варьируя различными дистанциями, представляет боксёрам возможность, добиваться более высоких уровней быстроты и выносливости. Бег с места, ускорения с ходу по травянистым склонам вниз, вверх или траверсами и по песчаному грунту. Бесконечное разнообразие беговых упражнений делает бег одним из основных средств ОФП.

**Гимнастика** успешно развивает координацию движений, силу, ловкость и

быстроту. Прыжки через различные гимнастические снаряды позволяют в короткое время полета прочувствовать положение отдельных частей тела в

безопорном положении. Прыжки и подскоки совершенствуют координацию движений, функции вестибулярного аппарата, улучшают ориентировку в пространстве.

**Акробатика**  - отличная разновидность гимнастики,

развивающая координацию, вестибулярный аппарат, устойчивость, силу.

**Плавание.** Для развития общей выносливости (дыхательных возможностей)

спортсмены занимаются плаванием.

Обучение умению держаться на воде. Плавание произвольным способом на скорость и на выносливость. Простейшие прыжки в воду с места и с разбега (вход в воду ногами и головой). Игры на воде. Плавание вольным стилем без учета времени. На первых этапах тренировки совершенствование общей выносливости достигается постепенным втягиванием организма во все больший объем работы, выражающийся в удлинении дистанции плавания при сохранении равномерного темпа.

Занятия по спортивным и подвижным играм направлены на:

- формирование навыков в коллективных действиях, воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости;

- поддержание умственной и физической работоспособности;

- снятие эмоционального напряжения напряженной учебно-боевой деятельности.

**Подвижные игры и эстафеты.** Различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и перелазанием. Комбинированные эстафеты.

**Спортивные игры** - разнообразные и быстрые действия в условиях

постоянно меняющейся обстановки – развивают быстроту, ловкость,

выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес у боксёров, дают возможность мобилизовать усилия обучающихся без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки.

В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что,

бесспорно, ценно и необходимо любому спортсмену.

**Баскетбол** пользуется заслуженной популярностью у всех спортсменов. Он

развивает быстроту реакции на действия партнеров и полет мяча, вырабатывает выносливость. Ведение мяча, ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди, после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Перемещение в стойке вперед, в стороны, назад, умение держать игрока с мячом и без мяча. Тактика нападения, выбор места и умение отрываться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения. Броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

**Футбол** дает большую физическую нагрузку в процессе самых разнообразных действий. Доступность и высокая эмоциональность этой игры не нуждаются в рекомендациях. Удары по мячу ногой (левой, правой) на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы. Двусторонние игры по упрошенным правилам. В учебных двухсторонних играх, которые вначале проводятся по упрощенным правилам (увеличение или уменьшение игроков в командах, изменение размеров площадки, применение в некоторых случаях нестандартного оборудования и инвентаря, предъявление пониженных требований к соблюдению правил игры), а по мере овладения обучающимися техническими приемами и тактическими действиями – по официальным правилам соревнований. При этом тренер-преподаватель дает обучающимся определенную установку на игру.

**Волейбол** — наиболее доступная, интересная и простая игра, которую

можно рекомендовать для активного отдыха.

**V. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

**5.1. Содержание и методика работы по предметным областям подготовки в рамках Программы.**

Значительное омоложение контингента спортсменов, произошедшее в последние годы, создало предпосылки для обязательного осуществления начальных занятий на спортивно-оздоровительном этапе подготовки.

**Основная цель этого этапа**- обеспечение отбора, физической и координационной готовности к простейшим упражнениям (общеразвивающим и специальным).

На этом этапе целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и направленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом сенситивных периодов развития физических качеств у юных спортсменов, достигая тем самым единства общей и специальной подготовки.

**Физические качества и** **примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | МорфофункциональныеПоказатели, физические качества | Возраст обучающихся в годах(мальчики) |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 1. | Рост |  |  |  |  |  | + |
| 2. | Мышечная масса |  |  |  |  |  | + |
| 3. | Быстрота  |  |  | + | + | + |  |
| 4. | Скоростно-силовые качества |  |  |  | + | + | + |
| 5. | Сила |  |  |  | + | + | + |
| 6. | Выносливость (аэробные возможности) |  | + | + | + |  |  |
| 7. | Гибкость | + | + | + | + |  |  |
| 8. | Координационные способности |  |  | + | + | + | + |
| 9. | Равновесие | + | + |  | + | + | + |

Следует учитывать, что у девочек сенситивные периоды энергетических предпосылок формирования физических качеств наступают на 1 год раньше, чем у мальчиков.

Процесс подготовки обучающихся строится в соответствии с задачами,

которые необходимо решить на спортивно-оздоровительном этапе.

Изучаемый материал Программы распределяется в определенной последовательности в соответствии с физической подготовленностью обучающихся.

Применяются методы: рассказ, показ, самостоятельное выполнение

упражнения или его элементов.

**5.2. Формы проведения тренировочных занятий**. Основными формами

осуществления тренировочных занятий являются

- теоретические занятия;

- групповые или индивидуальные тренировочные занятия;

- тестирование и контроль;

- участие в спортивных соревнованиях и тренировочных мероприятиях;

- медико-восстановительные мероприятия, психологическая подготовка;

- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным

планам (10% от общего объема тренировочной деятельности);

- посещение обучающимися официальных спортивных соревнований;

- организация и проведение совместных мероприятий с другими

образовательными и физкультурно-спортивными организациями.

**5.2.1. Теоретические занятия.**

На теоретических занятиях обучающиеся знакомятся с развитием

физкультурного движения, историей развития вида спорта, получают знания по анатомии, физиологии, врачебному контролю, первой медицинской помощи, гигиене, теоретические сведения о технике выполнения упражнений, методике обучения и тренировки, правилам и судейству соревнований.

Занятия проводятся в форме лекций или бесед с демонстрацией наглядных пособий, разбора методических пособий, кино и видео - материалов, публикаций в прессе, в сети Интернет, в электронных средствах массовой информации, специализированных журналах.

Теоретические занятия проводятся самостоятельно или в комплексе с

практическими занятиями.

**5.2.2. Практические занятия.**

На практических занятиях наряду с разучиванием нового материала и

закреплением пройденного материала, большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности обучающихся.

Практические занятия различаются по цели:

- на тренировочные, контрольные и соревновательные;

по количественному составу обучающихся:

- индивидуальные, групповые.

В процессе тренировочных занятий осуществляется совершенствование

физической, психологической и специальной подготовленности

обучающихся. Также обучающиеся выполняют контрольные нормативы.

Основной формой организации освоения практических навыков

в рамках Программы является групповое тренировочное занятие.

Групповое тренировочное занятие состоит из трех частей:

- подготовительной;

- основной;

- заключительной.

Для каждой части определяются свои задачи и средства их решения.

1) Подготовительная часть - (примерно 15-20% занятия),

организация обучающихся, изложение задач и содержание занятия, разминка и подготовка обучающихся к выполнению нагрузок, формирование осанки,

развитие координации движения и т.д.

2) Основная часть - (примерно 65-70% занятия),

изучение, совершенствование техники упражнений, элементов, дальнейшее развитие скоростно-силовых качеств.

3) Заключительная часть — (примерно 10-20% занятия):

- снятие напряжения: раскрепощение мышц, освобождение от нервной

напряженности, снижение сосредоточенности;

- успокоение организма: активная нормализация функционального

состояния сердечнососудистой и дыхательной систем;

- психическое стимулирование: завершение занятий на фоне

положительных эмоций, что помогает подготовить позитивную установку на

следующее тренировочное занятие;

- педагогическое заключение:

краткая оценка деятельности и достижений обучающихся в свете поставленных перед занятием задач, ориентация на очередные достижения.

**5.2.3. Рекомендации по организации психологической подготовки.**

Основное содержание психологической подготовки обучающихся

состоит в следующем:

- формирование мотивации к занятиям спортом;

- развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и

контролю;

- совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости,

переключения), воображения, памяти, что будет способствовать

быстрому восприятию информации и принятию решений;

- формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности

спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного

интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Тренеру- преподавателю следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на обучающихся, необходимые

Для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне

развитой личности.

**5.2.4. Участие в соревнованиях, спортивно-массовых мероприятиях**.

Для спортивно-оздоровительного этапа не характерно обязательное

участие обучающихся в соревнованиях. Обучающиеся спортивно-оздоровительных групп допускаются к соревновательной практике только по личному желанию. Решение об участии принимает тренер- преподаватель совместно с обучающимися. Участие в соревнованиях оправдано только в том случае, если результатом станет активизация тренировочного процесса у обучающегося, его моральное и эмоциональное удовлетворение.

В спортивно-массовых, оздоровительных мероприятиях обучающиеся

спортивно-оздоровительных групп должны принимать активное участие, что будет способствовать расширению их двигательных навыков, психологическому настрою к соревновательной борьбе, воспитанию моральных качеств.

**5.2.5. 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 оценивается по журналу

учета посещения тренировочных занятий.

Качественные показатели определяются по результатам выполнения контрольно-переводных нормативов по ОФП.

**VI. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

**6.1. Методические указания к проведению контрольно-переводных**

**нормативов по ОФП.**

С целью определения уровня общей физической подготовленности

обучающихся, организуется прием контрольно- переводных нормативов. Сдача контрольных нормативов проводится во время тренировочного занятия ежегодно, 2 раза в год - в начале и конце учебного года. Промежуточная аттестация в спортивно-оздоровительных группах не проводится. Итоговая аттестация проводится в конце года (май) и носит контролирующий характер. По результатам контрольно- переводных нормативов оценивается индивидуальная динамика уровня физической подготовленности каждого обучающегося.

 Таблица 5.

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | нормативы |
| 7 лет | 8 лет | 9 лет  | и старше |
| 1. | быстрота | Бег 30 м | + | + | + | + |
| 2. | выносливость | Бег 500 м | + | + |  |  |
| 3. | выносливость | Бег 1000 м |  |  | + | + |
| 4. | сила | сгибание и разгибание рук в упоре лежа | + | + | не менее 20 раз | не менее 20 раз |
|  |  | подтягивание | - | + | не менее 3 раз | не менее 3 раз |
|  |  | подниманиеног в висе нашведской стенке (выше 90°) | + | + | не менее 10 раз | не менее 10 раз |
| 5. | скоростно-силовые качества | прыжок в длину с места | + | + | не менее 150 см | не менее 150 см |
| 6. | гибкость | наклон вперед стоя на скамейке | + | + | не менее 5 см | не менее 5 см |

**6.2. Методика выполнения и приема контрольно-переводных нормативов**

1.Бег на 30, 500, 1000 метров

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

2. Прыжок в длину с места

Выполняется с места от стартовой линии толчком двух ног со взмахом рук.

Длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближайшей

точки касания в момент приземления любой точки тела. Дается 2 попытки,

засчитывается лучший результат. При «заступе» попытка засчитывается при

нулевом результате.

3.Подтягивание на перекладине

Выполняется из виса хватом сверху непрерывным движением, до

положения подбородка выше уровня перекладины и опусканием в вис до

полного выпрямления рук. Не допускается поочередное сгибание рук, рывки

ногами, туловищем, раскачивания, неполное выпрямление рук в положение виса. Пауза между подтягиваниями не более 5 сек.

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

Выполняется из упора лежа, голова, туловище и ноги составляют прямую

линию. Ширина постановки рук — ширина плеч. Сгибание рук выполняется до положения прямого угла в локтевых суставах, разгибание производится

одновременно двумя руками до полного выпрямления рук без нарушения

прямой линии тела. Дается 1 попытка. Пауза между повторами не более 3 сек. Фиксируется количество отжиманий при условии соблюдения техники

выполнения упражнения.

5. Упражнение на гибкость

Выполняется наклон из положения стоя на возвышении (до 30 см) с

фиксацией не менее 2 сек. Измеряется расстояние от линии опоры до уровня

средних пальцев обеих рук. Дается 2 попытки. Результат не учитывается при

сгибании ног в коленях.

6. Поднимание ног на шведской стенке

Выполняется из положения виса на шведской стенке. Поднимаются

прямые ноги на высоту 90° и выше. Засчитывается количество раз.

**6.3. Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе**

**итоговой аттестации и предусматривает оценку уровня освоения Программы**.

Оценка степени освоения Программы обучающимися состоит из следующих мероприятий:

- итоговая аттестация обучающихся по окончанию освоения Программы

- итоговые испытания.

 Итоговая аттестация обучающихся проводится по итогам освоения

Программы обучающимися и включает в себя сдачу контрольных

нормативов по общей физической подготовке (тесты), сдачу зачета на

знание предметных областей Программы. Итоговая аттестация считается успешной в случае, если обучающийся продемонстрировал достаточный

уровень освоения теоретического и практического материала по Программе - получил зачет по теоретической подготовке и выполнил контрольные испытания не менее, чем на 80 % комплекса контрольных упражнений по общей физической подготовке.

Успешное освоение программы и рост физической подготовленности может

служить основанием для перевода обучающихся на этап начальной подготовки. Форма проведения аттестации определяется Учреждением.

**VII. Воспитательная работа и психологическая подготовка.**

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что

тренер-преподаватель имеет для нее то же время, которое отведено на

тренировочные занятия. Воспитательная работа в спортивной школе связана с общеобразовательной школой и с семьями обучающихся. Тренер – преподаватель должен постоянно следить, чтобы тренировочный процесс способствовал формированию сознательного, творческого отношения к труду, высокой организованности и требовательности к себе, чувства ответственности за порученное дело.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий.

Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое

исполнение указаний тренера-преподавателя, хорошее поведение в школе и дома - на все это должен обращать внимание тренер- преподаватель. Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет тренера-преподавателя. Тренер, работающий с юными спортсменами, должен быть особенно принципиальным и честным, требовательным и добрым, любить свою работу, всегда доводить начатое дело до конца, постоянно учиться.

Предъявляя требования и осуществляя контроль в процессе воспитания,

необходимо соблюдать следующие правила:

- требование должно предъявляться на основе взаимного уважения;

- требование должно быть ясным и недвусмысленным;

- требование должно соответствовать уровню развития спортсмена и

коллектива;

- требование должно быть предметным и понятным спортсменам и

коллективу, поэтому требования нужно объяснять;

- контроль должен не только регистрировать, но и вносить изменения в

аспект поставленной цели; его не следует превращать в выискивание ошибок;

- контроль не должен ограничиваться лишь внешней картиной поведения,

он призван вскрывать причины;

- контроль должен побуждать спортсмена к самоконтролю, становясь

неотъемлемой составной частью самовоспитания.

Суждения, преследуя цель фиксировать положительные и отрицательные

особенности развития спортсмена и коллектива, служат как бы опорными

пунктами для необходимых изменений воспитательных ситуации. Оценка эффективности воспитательной работы и психолого - педагогических воздействий в тренировочном процессе осуществляется путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность обучающегося. Полученные данные

сравниваются с исходными показателями и используются для внесения коррективов в тренировки. Большое значение в воспитательной работе и формировании патриотизма обучающихся имеет значение российской символики, гимна России, которым открываются все мероприятия проводимые спортивной школой. Проводятся тематические и праздничные вечера: новогодние и рождественские праздники, подведение спортивных итогов года, встречи выпускников, дни открытых дверей школы, дни здоровья и другие. Очень актуальны для обучающихся и действенны встречи с ветеранами Великой Отечественной войны, сотрудниками правоохранительных органов. В подготовке и проведении этих мероприятий обучающиеся принимают участие вместе с тренерами-преподавателями, родителями, администрацией школы.

**Психологическая подготовка** понимается как воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование, значимых для обучающихся свойств личности путем формирования соответствующей системы отношений. При этом психологическая подготовка к продолжительному тренировочному процессу осуществляется за счет непрерывного развития мотивации спортивной деятельности и за счет благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса.

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.

Высочайшая мотивация достижений, определяемая как желание добиться

результата, мобилизует возможности спортсмена, раскрывает творческий

потенциал, заставляет его искать и находить интереснейшие варианты

поведения, ответственности и все необходимое для высокого результата.

В практике бокса задача мотивации решается двумя путями:

- отбором обучающихся с высоким уровнем мотивации;

- повышением уровня мотивации 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. Поощрять стимулировать – значит побуждать, давать импульс, толчок мысли, чувству и действию. Нацеленность привлечения обучающихся к участие в соревнованиях предполагает наличие психологического настроя на достижение высокого результата, а поощрение – это сигнал о состоявшемся самоутверждении. Чувство удовлетворения, которое испытывает поощренный спортсмен, вызывает у него прилив сил, подъем энергии, уверенность в себе и, как следствие, сопровождается высокой старательностью и результативностью. Но самый главный эффект от поощрения - возникновение острого желания испытывать это состояние психического комфорта как можно чаще. Педагогическая целесообразность поощрения возрастает при работе с обучающимися несмелыми, застенчивыми, неуверенными в себе. К стимулирующим факторам, обеспечивающим комфортность и интерес обучающихся к процессу тренировочных занятий как виду деятельности, отражающему внутренний мир ребёнка и поддерживающему его интерес к занятиям следующие: а) гендерные особенности детей в аспекте возрастного развития; б) выездные соревнования; в) посещение выставок спортивного профиля; г) современные технические средства контроля.

**VIII. Восстановительные мероприятия и медицинское обследование**

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных

нагрузок – неотъемлемая составная часть системы подготовки и

высококвалифицированных, и юных спортсменов.

Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок.

- Спортивно-оздоровительный этап.

Основной путь оптимизации восстановительных процессов на этапах подготовки:

 рациональная тренировка и режим юных спортсменов, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, полноценное питание.

Из дополнительных средств восстановления рекомендуется систематическое применение водных процедур гигиенического и закаливающего характера. Витаминизация с учетом сезонных изменений. Релаксация и дыхательные упражнения.

Для восстановления работоспособности обучающихся необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей спортсменов, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления. Система восстановления включает организационные формы её реализации, набор адекватных средств восстановления. Контроль за их эффективностью.

**Восстановительные мероприятия разделяются на 4 группы средств:** педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические. **Педагогические средства** являются основными, так как стимуляция восстановления и повышение спортивных результатов возможно только при рациональном построении тренировки, соответствии между величиной нагрузки и функциональным состоянием юных спортсменов. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, их системы в микроциклах и на отдельных этапах тренировочного цикла. В процессе тренировочной работы необходимо широко варьировать нагрузку и условия проведения занятий, регулярно переключаться с одного вида деятельности на другой, вводить в ходе тренировки упражнения для активного отдыха.

**Психологические средства** способствуют снижению психического

утомления, обеспечивают устойчивость и стабильность психического состояния, создают лучший фон для реабилитации, оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

Если такие психотерапевтические приемы регуляции психологического

состояния, как аутогенная и психорегулирующая тренировки, требуют участия квалифицированных психологов, то средства внушения, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие факторы следует широко использовать тренерскому коллективу спортивных школ.

**Система гигиенических факторов** состоит из следующих разделов:

- оптимальные социальные условия микросреды, быта, учебы и трудовой

деятельности;

- рациональный распорядок дня;

- личная гигиена;

- специализированное питание и рациональный питьевой режим;

- закаливание;

- гигиенические условия тренировочного процесса;

- специальные комплексы гигиенических мероприятий при тренировке

спортсменов в сложных условиях (жаркий климат, пониженная температура,

временные факторы и т. д.).

В ее комплексной реализации на всех этапах подготовки принимают участие

тренеры-преподаватели, медицинские работники и сами спортсмены.

Оптимальные социально-гигиенические факторы микросреды проявляются

во взаимоотношениях и влиянии людей, окружающих спортсменов (родители, родственники, товарищи, члены учебного и спортивного коллектива). Их постоянное влияние может оказать как положительное, так и отрицательное воздействие на психическое состояние спортсмена, его морально-волевую подготовку, спортивные результаты.

Тренеры должны хорошо знать и постоянно контролировать состояние

социально-гигиенических факторов микросреды, а также принимать все меры для ее улучшения, используя различные средства и методы педагогических и других воздействий.

Вопросы личной гигиены связаны с использованием рационального

распорядка дня, мероприятиями по уходу за телом, отказом от вредных

привычек и др.

Рациональный распорядок дня позволяет:

- создавать оптимальные условия для учебной и спортивной деятельности;

- повышать спортивную работоспособность;

- воспитывать организованность и сознательную дисциплину;

В связи с различными условиями жизни и учебы, бытовыми и

индивидуальными особенностями не может быть единого для всех распорядка дня. Однако необходимо:

- выполнять различные виды деятельности в определенное время;

- правильно чередовать учебу, тренировочные занятия и отдых;

- выбирать оптимальное время для тренировок;

- регулярно питаться;

- соблюдать режим сна.

**Медико-биологическая группа** восстановительных средств включает в себя

витаминизацию, физиотерапию и гидротерапию. Дополнительное введение

витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в процессе

напряженных тренировок.

Во избежание интоксикации дополнительный прием витаминов целесообразно назначать в дозе, не превышающей половины суточной потребности.

Из средств физиотерапии и гидротерапии следует использовать различные виды ручного и инструментального массажа, души, ванны, сауну. Средства общего воздействия (массаж, ванны и т. д.) следует назначать по показаниям, но не чаще 1 — 2 раза в неделю. Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

- **Медико-биологический контроль**

 Контроль за состоянием здоровья спортсмена.

Осуществляется врачом и специалистами врачебно-физкультурного

диспансера. Медицинское обследование спортсмены проходят два раза в год,

как правило, в конце подготовительного (осень) и соревновательного (весна)

периодов.

Медицинское обследование включает: анамнез; врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и

Биологического созревания; электрокардиографическое исследование;

клинический анализ крови и мочи; обследование у врачей-специалистов

(хирурга, невропатолога, окулиста, оториноларинголога, дерматолога,

стоматолога, гинеколога).

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется

дополнительная консультация у других специалистов.

К занятиям боксом допускаются дети и подростки, отнесенные к основной медицинской группе.

**Х I. Техника безопасности при проведении учебно – тренировочных занятий по боксу.**

Зал для занятий обучающихся должен быть оснащен огнетушителями,

автоматической системой пожарной сигнализации и приточно-вытяжной

вентиляцией, медицинской аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах. К занятиям по виду спорта допускаются лица с 7 лет, имеющие допуск врача и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

В обязанности тренера-преподавателя входит проведение инструктажа с

обучающимися по правилам безопасности во время занятий. Работа по

профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев при занятиях

физической культурой и спортом является одной из важнейших задач тренера-преподавателя. Тренер-преподаватель и обучающиеся должны

строго соблюдать установленные в учреждении правила поведения, режим труда и отдыха, правила пожарной, антитеррористической безопасности, гигиены и санитарии, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

**9.1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ**

1.1. К проведению учебно-тренировочного занятия по боксу допускается тренер - преподаватель, прошедший ежегодную медицинскую комиссию и инструктаж по технике безопасности.

1.2.Опасные факторы:

- травмы при несоблюдении правил по боксу;

- травмы при выполнении упражнений на влажной поверхности ринга;

- наличие посторонних предметов в зале и на ринге.

1.3. Правильная организация и проведение тренировочных занятий.

1.4. Последовательное и прочное освоение обучающимися технико-тактических действий и защитных приемов.

1.5. После проведения учебно-тренировочных занятий по боксу принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

**9.2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ**

2.1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.2. Проверить санитарно-гигиенические условия в местах занятий.

2.3. Стены спортивного зала должны быть ровными, без выступающих частей и фрагментов (штырей, крюков и т.п.)

2.4. Проверить исправность ринга, спортивного инвентаря, одежды и обуви обучающихся.

2.5. Проверить наличие необходимых защитных приспособлений: капа, шлема, бандажа, эластичных бинтов, перчаток.

2.6. Проверить состояние здоровья обучающихся перед тренировкой.

**9.3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ**

3.1. Правильное проведение разминки с соответствующей подготовкой мышечного и связочно - суставного аппаратов к работе.

3.2. Не выполнять технических действий и не проводить спарринг без тренера - преподавателя.

3.3. Не выполнять технических действий без самостраховки.

3.4. Правильное бинтование рук и применение защитных приспособлений.

3.5. Правильный подбор спарринг партнеров.

3.6. При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений. Соблюдать дисциплину на занятиях.

**9.4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ**

4.1. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, эвакуировать обучающихся из спортивного зала и сообщить о пожаре в пожарную часть. Приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.

4.2. При получении обучающимися травмы немедленно оказать помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

**9.5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИЮ ЗАНЯТИЙ**

5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.2. Снять спортивную одежду и спортивную обувь.

5.3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

**Х. Условия реализации программы**

**10.1. Требования к кадрам**, осуществляющим спортивную подготовку:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным справочникам должностей руководителей, специалистов

и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утверждённым приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный

№22054) (далее -ЕКСД), в том числе следующим требованиям:

- на спортивно-оздоровительном этапе наличие среднего профессионального

образования или высшего профессионального образования без

предъявления требований к стажу работы по специальности;

**10.2. Материально-техническое обеспечение программы.**

**Боксерский ринг.** Боксерские поединки проходят на ринге - специальной площадке-помосте. Общие размеры площадки 8х8 м. Та ее часть, где непосредственно проводится бой, ограничена по периметру тремя-четырьмя канатами (они крепятся на специальных стойках) и представляет собой квадрат, длина стороны которого варьируется от 4,9 до 6,1 м. Деревянный помост крепится на жестких металлических опорах. Минимальная его высота - 91 см, максимальная - 122 см. Помост застилается плотным прессованным войлоком или другим похожим материалом толщиной от 1,3 до 1,9 см, поверх которого натягивают специальный брезент. Самый нижний канат крепится на высоте 40-40,6 см, а самый верхний - 130-132,1 см.

**Специальные снаряды**

**Боксерские мешки**. Боксерские мешки бывают цилиндрическими и

конусообразными, разных размеров и массы; чаще всего они набиваются волосом, морской травой и технической ватой. В последние годы стали применять поролоновые мешки (круглые поролоновые шайбы надеваются на металлический стержень). Мешок обшивается войлоком и вкладывается в брезентовый, дерматиновый или кожаный чехол. На верхней части металлического стержня находится кольцо, в которое продевается ремень, соединяющийся с ремнями чехла. От кольца идет цепочка или веревка для подвешивания к потолку. Мешок можно крепить так, чтобы он передвигался по кругу или горизонтально по прямой для овладения ударами из разных

положений (с шагом вправо и влево, вперед и назад).

**Пневматическая груша.** Пневматическая груша состоит из кожаной покрышки и вложенной внутрь резиновой камеры, накачанной воздухом до необходимой упругости. Груши могут быть двух-трех размеров; чем меньше груша, тем более она подвижна. При помощи шарнира груша подвешивается к горизонтальной платформе диаметром 20 см и толщиной 5-6 см из твердых пород дерева. Платформа крепится к стене или специальным рамам на высоте, удобной для боксеров. В зале рекомендуется установить 3-4 платформы. Насыпные и набивные груши. Бывают разной массы и размеров. Состоят из кожаной покрышки, внутри которой помещен мешочек из брезента или кожи, наполненный горохом, мелкой фасолью, резиновой крошкой или песком с опилками. С успехом применяются груши, в которых до половины налита вода, а затем накачан воздух. Очень удобна для тренировок набивная груша большого размера (60-70 см в длину, диаметром 30-40 см). В зале желательно разместить пять-шесть груш разной величины и массы.

**Мяч на резинах.** Сверху и снизу мяча сделаны кожаные петли, к которым

крепятся растяжки. Обычно верхняя растяжка резиновая, а нижняя — кожаная или капроновая (можно обе из резинового жгута, но желательно, чтобы верхняя растягивалась, а нижняя имела постоянный размер). Мяч после удара двигается в горизонтальном направлении. Как правило, боксеры на нем совершенствуют прямые и боковые удары. Для совершенствования ударов снизу (а также прямых) такой мяч крепится на более коротких горизонтальных растяжках.

**Настенная боксерская подушка**. Из досок толщиной 30 мм изготавливается рама 100 х 800 мм; верхний ее край обивают мягким материалом, а внутреннюю часть набивают конским волосом, кусками резины или войлока и покрывают кожей, дерматином или брезентом. Подушки крепятся на стене и предназначены для изучения и совершенствования прямых и боковых ударов. Желательно иметь и зале две-три настенные подушки.

**Подвесной теннисный мяч.** Теннисный мяч, обшитый кожей, при помощи

капронового шнура крепится к круглому щиту из досок толщиной 30 мм и диаметром 1,5-2 м. Мяч от удара взлетает по дуге вверх и, ударяясь о площадку, возвращается обратно или меняет направление движения в зависимости от направления удара. На этом снаряде упражняются в прямых и боковых ударах.

Подсобные снаряды и оборудование

Грузовой подъемник. К стене прикрепляются стойки с блоками, через которые проходят тросы; к одному концу троса прикрепляется груз (диски от штанги разной массы), а к другому приделываются ручки, за которые берется обучающийся и тянет через блоки груз вверх. Упражнения для развития силовой выносливости выполняют лицом к снаряду и от снаряда.

Скамейка гимнастическая. На ней выполняют упражнения в упорах, сидя и

лежа, в равновесии.

«Мягкая наковальня». Это автомобильная покрышка, по которой боксер может ударять сверху, справа - сверху, слева - сверху легким молотом (4-5 кг) одной рукой и тяжелым (6-8 кг) двумя руками. При помощи этих упражнений развивают силовую выносливость мышц верхних конечностей, спины и живота.

Канат для лазания. Предназначен для развития силы мышц, главным образом пояса верхней конечности.

Гимнастические стенки и лестница. Гимнастическая стенка (3-5 пролетов)

крепится к стене; на крючьях можно вешать гимнастическую лестницу, придавая ей разный угол наклона. На этих снарядах можно выполнять упражнения в упорах, висах и другие, главным образом для развития гибкости и силы отдельных групп мышц.

«Козел» гимнастический. Прыжки через него развивают ловкость, координацию, быстроту и смелость.

Тренажерный зал с оборудованием:

Кроссовер, беговая дорожка, велотренажер, скамья для жима, гантельный ряд от 1,5 до 32,5 кг, многофункциональный тренажер, скамья для пресса,

гиперэкстензия, парта Скотта, гакк-машина

Занятия боксом проводятся в спортивном зале.

**Оборудование и инвентарь спортивного зала**

 **Таблица 6.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование | Единица измерения | Количество изделий |
| Оборудование, спортивный инвентарь |
| 1 | Груша боксёрская набивная | штук | 3 |
| 2 | Груша боксёрская пневматическая | штук | 3 |
| 3 | Мешок боксёрский | штук | 5 |
| 4 | Ринг боксёрский (6×6 м) на помосте (8×8 м) | комплект | 1 |
| Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь |
| 5 | Гантели массивные (от1,5 до 6 кг.) | штук | 4 |
| 6 | Лапы боксёрские | штук | 3 |
| 7 | Мячи набивные (медицин бол) от 1 до 5 кг. | штук | 3 |
| 8 | Мат гимнастический | штук | 4 |
| 9 | Мяч баскетбольный | штук | 2 |
| 10 | Мяч теннисный | штук | 2 |
| 11 | Мяч футбольный | штук | 2 |
| 12 | Насос универсальный ( для накачивания спортивных мячей) | штук | 1 |
| 13 | Платформа для подвески боксёрских груш | штук | 3 |
| 14 | Скамейка гимнастическая | штук | 5 |
| 15 | Скакалка гимнастическая | штук | 15 |
| 16 | Стенка гимнастическая | штук | 6 |
| 17 | Штанга тренировочная | комплект | 2 |
| 18 | Весы до 150 кг. | штук | 1 |
| 19 | Гонг боксёрский | штук | 1 |
| 20 | Секундомер | штук | 2 |
| 21 | Стенд информационный | штук | 1 |
| 22 | Табло информационное световое электронное | комплект | 1 |
| 23 | Часы стрелочные информационные | штук | 1 |
| 24 | Стеллаж для хранения гантелей | штук | 1 |
| 25 | Урна-плевательница | штук | 2 |
| 26 | Зеркало (0,6×2 м) | комплект | 6 |
| 27 | Гири 16 кг. 24 кг, 32 кг. | комплект | 2 |
| 28 | Аптечка | комплект | 1 |

Обеспечение спортивной экипировкой

 Таблица 7.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование | Единица измерения | Количество изделий |
| Спортивная экипировка |
| 1 | Перчатки боксёрские | пара | 24 |
| 2 | Перчатки боксёрские снарядные | пара | 15 |
| 3 | Шлем боксёрский | штук | 15 |

**Экипировка боксера:**

**Боксёрские перчатки** защищают часть предплечья, кисть и запястье, снижают риск травм и увеличивают силу удара. Для соревнований применяются перчатки 10 унций. По типу фиксации перчатки для бокса делятся: на перчатки на шнуровке и на липучке. Перчатки на шнуровке используют профессиональные боксёры, на липучке любители. Снарядные перчатки предназначены для более продуктивной наработки удара на снарядах ( мешки, груши). Функционально предназначены для максимальной защиты рук в процессе тренировки. Снарядные перчатки должны хорошо сидеть и идеально подходить вам по размеру. На снарядные перчатки приходится большая нагрузка, они должны быть крепкими. С 1986 года правилами соревнований в любительском боксе введено, обязательное использование шлема на соревнованиях. **Шлем –** служит защитным средством для головы, функциональным предназначением шлема для бокса является погашение энергии удара соперника – для защиты головы боксера во время спарринга или на соревнованиях любителей. Обычно шлем защищает от синяков, рассечений и сотрясений головного мозга. Использование шлема на соревнованиях и на тренировках снизило травматизм, и привело к тому, что бокс стал довольно безопасным видом спорта. Существует несколько типов шлемов, обеспечивающих разный уровень защиты: – открытые защищают лоб, виски и уши, с усиленной защитой ушей, – мягкие кольца в области ушей, с твердым верхом – защищает макушку головы, - с закрытым подбородком и щеками – для лучшей защиты челюсти и носа от боковых ударов. На соревнованиях используют только открытые шлемы. **Боксерки** – это специально разработанная обувь, предназначенная для защиты спортсмена от травм (главным образом вывихов и растяжений) в голеностопном суставе, во время тренировок и выступлений. Непременным условием конструкции современных боксёрок должно являться относительно жёсткое закрепление голеностопного сустава с целью предотвращения возможности подвывиха ступни. Материал, используемый для верха этой обуви, должен хорошо пропускать воздух, обеспечивать вентиляцию, чтобы ноги как можно меньше потели и уставали. Технические характеристики подошвы боксёрок, должны обеспечивать относительно жёсткое сцепление их с покрытием ринга, с одновременным сохранением некоторой возможности скольжения. Боксерские бинты предназначены для защиты кистей рук боксера от серьезных травм вывихов, растяжений, ушибов, раздробления суставов и прочих травм которые можно получить при нанесение ударов. Бинты фиксируют кости и запястье, поддерживая их в определенном положении и придавая им наиболее удобную, компактную форму. Помимо этого, бинт фиксирует суставы пальцев в одну линию, тем самым придавая удару дополнительную силу. Также он впитывает пот, увеличивая срок годности перчаток. Главным элементом экипировки боксера, является **боксерская капа**, которая необходима для защиты от повреждений полости рта боксера. История возникновения защиты для зубов (капы) появилась больше ста лет назад, в 1986 году капы начали использовать боксеры. Сейчас, без капы боксер не допускается к бою. Капа защищает зубы от ударов снизу в подбородок, от прямых ударов, защищая при этом губы и щеки от ушибов и разрывов о зубы, и защищает челюсть. **Боксёрская форма** – это трусы и майка, в которых спортсмен тренируется и выступает на соревнованиях. Боксёрские майки и трусы имеют размеры, совпадающие с размерами одежды от XS (самый маленький, детский размер) до XXXL. Боксёрские майки и трусы часто шьют красного и синего цвета в различных комбинациях с белым цветом. Майку и шорты должна разделять полоса, видимая соперником, для уменьшения вероятности попадания удара ниже пояса. Главной особенностью боксёрской майки является её специфический покрой, благодаря которому во время тренировки лямки не спадают с плеч. Боксёрские трусы делают с широкой резинкой, не меньше 5 см, а порой она доходит до 15 см. Чтобы боксёрские трусы не стесняли движений, часто их делают с разрезами по бокам. Основной материал для боксёрских маек и трусов – синтетические материалы типа атласного полиэстера, иногда с добавлением лайкры. Это лёгкие, дышащие ткани, выводящие с поверхности кожи влагу и обеспечивающие ощущение сухости и прохлады в жаркую погоду. **Бандаж** предназначен для защиты паховой области. Бандаж не должен приносить неудобство боксеру и сковывать его движения во время тренировки или состязания. Очень важно правильно выбрать свой размер. Защита паха изготавливается из различных материалов: из тонкого пенного наполнителя, пластмассы, титановых вкладышей. Обязательным элементом экипировки девушек являются майки и защищающие грудь **протекторы – специальные пластиковые щитки**. Защита груди предназначена для защиты женской груди от возможных гематом, которые могут привести к повреждению тканей. **10.3. Условия успешной реализации учебной программы.** 1.Улучшение материально-технической базы для занятий боксом: а) спортивная база для учебных занятий; б) наличие и разнообразие необходимого спортивного оборудования при обучении техники бокса;

2.Систематическое и рациональное применение технических средств,

приборов и специального оборудования.

3.Формирование коллектива единомышленников.

4.Наличие квалифицированных тренеров-преподавателей по боксу.

5.Научно-методическое обеспечение образовательного процесса.

6.Постоянное самосовершенствование тренера – преподавателя и

повышение квалификации в вопросах современных технологий учебно-

тренировочного процесса.

7.Формирование стойкой мотивации к достижению высоких результатов

в соревновательной деятельности.

8.Стимулирование обучающихся в учебно-воспитательном и тренировочном процессе.

9.Наличие организаторов-инструкторов из числа выпускников объединения.

**ХI. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

**11.1. Список литературы**

1. Беленький А. Бокс. Большие чемпионы.- М.:,2008

2. Бокс. Правила соревнований. - М.: Федерация бокса России, 2013.

3. Бокс. Энциклопедия// Составитель Н.Н. Тараторин. - М.: Терраспорт, 1998

4. Бокс: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. И.П. Дегтярева. ФиС, 2006.

5. Все о боксе / Сост. Н.А. Худадов, И.В. Циргиладзе; под ред. Л.Н. Сальникова. - М., 2005.

6. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы

Для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). - М.: Олимпия Пресс, 2013.

7. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство ACT», 2008.

8. Современная система подготовки боксёров/ В.И.Филимонов., М.,2009

9. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта бокс М.,2013г.

10.Филимонов В.И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования. - М.: ИНСАН, 2007.

11. Филимонов В.И. Современная система подготовки боксёров.- М.:,2009

12.Ширяев А.Г. Бокс учителю и ученику. Изд. 2-е перераб. и доп. СПб.: Изд-во «Шатон», 2010..

13.Щитов В.К. Бокс. Основы техники бокса.- Р.:, 2008

14.minstm.gov.ru Всероссийский реестр видов спорта.

**11.2 Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе**

1. www.doxing-fbr.ru

2. www.championat.com/boxing

3. pro-dox.ru

4. fightnews.ru

5. www.vringe.com

6. www.boxnews.com.ua

7. http://boxind-point.ru

8. http://sportschool2mih.jimdo.com