

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ г. УЛЬЯНОВСКА
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА № 2»**

Принята на заседании
педагогического совета
от 27 мая 2025 г.
Протокол № 3

Утверждаю

Директор

МБУ ДО г. Ульяновска «ЦДТ №2»

Григорьева Е.Р. Е.Р. Полянская

Приказ №150 от 29 мая 2025 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО - СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«БОКС»**

СТАРТОВЫЙ УРОВЕНЬ

Объединение «Бокс»

Возраст обучающихся: 9 - 12 лет

Срок реализации: 1 год

Программа разработана:

Приказчиковым Валентином Юрьевичем,

Педагог дополнительного образования

г. Ульяновск, 2025

СОДЕРЖАНИЕ

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы.....	3
1.1 Пояснительная записка.....	3
1.2 Цель и задачи программы.....	7
1.3 Содержание программы.....	8
1.4 Планируемые результаты.....	13
2. Комплекс организационно-педагогических условий.....	15
2.1 Календарный учебный график.....	15
2.2 Условия реализации программы.....	24
2.3 Формы аттестации.....	25
2.4 Оценочные материалы.....	25
2.5 Методические материалы.....	26
2.6 Список литературы.....	30
Приложение №1.....	31
Приложение №2	36

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «БОКС» предназначена для реализации в образовательном процессе МБУ ДО г. Ульяновска «ЦДТ № 2», является **модифицированной**, по направленности - **физкультурно-спортивной**, по уровню освоения - **стартовой**.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р.

3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства Ульяновской области от 20.09.2022 № 485-пр.

4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года».

5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей».

6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

7. Постановление Главного государственного санитарного врача от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

8. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации «О направлении информации» от 18.11.2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

9. Распоряжение Министерства просвещения и воспитания Ульяновской области от 08.10.2021 № 1916-р «О проведении независимой оценки качества дополнительных

общеразвивающих программ (общественной экспертизе)».

10. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

11. «Методические рекомендации Министерства просвещения Российской Федерации от 20.03.2020 по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий».

12. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.08.2015 года № АК – 2563/05 «О методических рекомендациях» (Методические рекомендации по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ).

13. Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».

14. Устав МБУ ДО г. Ульяновска «ЦДТ № 2»;

15. Локальные нормативные акты Учреждения.

Актуальность программы обусловлена тем, что наряду с физкультурно-оздоровительной и воспитательной работой, направленной на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности, осуществляется обучение основам техники бокса.

Необходимость разработки данной программы возникла в связи с отсутствием в учебных программах средних общеобразовательных школ бокса как вида спорта. Имея большую популярность среди учащейся молодежи, бокс является одной из эффективных форм воспитания подрастающего поколения, пропаганды здорового образа жизни.

Отличительной особенностью данной программы является возможность овладения навыками самозащиты и ведения здорового образа жизни.

Адресат программы - дополнительная общеразвивающая программа «БОКС» разработана для обучающихся 9 – 12 лет, как имеющих так и не имеющих специальных спортивных навыков.

Объём программы: Программа рассчитана на очную форму обучения (с учетом Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации") и включает 144 часа (теории и практики).

Формы обучения и виды занятий:

- групповые теоретические занятия (в виде лекций);
- групповые практические учебно-тренировочные занятия.

Особенность организации образовательного процесса

Занятия в рамках реализации программы построены с соблюдением оптимального двигательного режима, чередованием заданий теории и практики, переключением с одного вида деятельности на другой, что способствует сохранению и укреплению здоровья обучающихся.

С целью реализации воспитательного компонента в рамках дополнительной общеразвивающей программы применяются следующие технологии:

- технология проектного обучения;
- личностно-ориентированная технология;
- здоровьесберегающие технологии;
- технология развития критического мышления;
- технология коллективного творческого дела И. П. Иванова;
- технология создания ситуации успеха;
- технология переживаний и приключений по М. Монтессори и Э. Кей;
- технология создания «точек удивления» по В.С. Библе-ром, И. Реморенко.

Реализация **воспитательного компонента** осуществляется через:

- занятия (информационные минутки, беседы, проведение коллективных творческих дел, праздников);
- участия в конкурсах и мероприятиях различного уровня (фестиваль, турнир, выставка, конкурс, фестиваль-конкурс, турнир, нацеленные на сравнение уровней мастерства участников, способствование формированию адекватной самооценки, воспитанию волевых качеств);
- предметно-пространственную среду (оборудование для осуществления педагогического процесса, информационно-организующие элементы: расписание занятий, доска объявлений и тд);
- работу с родителями (родители являются активными участниками в организации образовательного процесса: участвуют в открытых занятиях, проектной

деятельности, оказывают помощь в подготовке выставок, конкурсов, фестивалей, в проведении экскурсий, поездок, участвуют в мероприятиях внутри учреждения);

- профилактику и безопасность (проведение инструктажей с обучающимися, как профилактические мероприятия по формированию сознательного и ответственного отношения у обучающихся к вопросам безопасности как личного, так и безопасности окружающих, к вопросам личной гигиены, проведение встреч с компетентными органами согласно плану организации, проведение игр на знание ТБ, ПДД по формированию безопасного типа поведения, гарантирующая безопасность жизнедеятельности психологическая устойчивость и психологическая готовность к действиям в различных жизненных ситуациях.);

- социальное пространство (посещение выставок, музеев, мастер-классов);
- профориентационная деятельность (знакомство с содержанием и перспективами рынка профессий, распространение профессиографических материалов; информирование воспитанников о состоянии рынка труда; работа по профессиональной ориентации обучающихся, формированию у них интересов к профессиям).

Программа может реализовываться с применением дистанционных технологий.

Дистанционные образовательные технологии в дополнительной общеразвивающей программе обеспечиваются применением совокупности образовательных технологий, при которых частично опосредованное или полностью опосредованное взаимодействие обучающегося и педагога осуществляется независимо от места их нахождения и распределения во времени на основе педагогически организованных технологий обучения.

Электронное обучение и дистанционные образовательные технологии реализуются в программе через онлайн-платформы; цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах; видеоконференции; облачные сервисы; электронные пособия, разработанные с учетом требований законодательства РФ об образовательной деятельности.

Изложение теоретического материала происходит на платформе Сферум, которая сопровождается презентацией, совместной работой – дистанционное управление компьютером педагога (составление программ, конструирование).

Практическая работа сосредоточена на таких образовательных платформах как:

- Pruffme – платформа для создания учебных курсов, конференций, опросов и тестов.
- Joyteka – бесплатный онлайн-сервис, с его помощью можно создать образовательные квесты, дидактические игры, терминологические словари (флэш-карточки), интерактивное видео.

Обратная связь осуществляется через мессенджер Telegram.

При реализации программы через электронное обучение и дистанционные образовательные технологии используются следующие организационные формы образовательного процесса:

- Консультация;
- Мастер-класс;
- Практическое занятие;
- Конкурсы;
- Выставки;
- Фестиваль;
- Виртуальные экскурсии;
- Тестирование;
- Самостоятельная внеаудиторная работа;
- Проектно-исследовательская работа;
- Текущий контроль;
- Промежуточная аттестация;
- Итоговая аттестация.

Срок освоения программы: содержание программы «БОКС» рассчитано на 1 год обучения. Занятия проводятся с сентябрь по май месяц включительно.

Режим занятий: Группы занимаются по 2 раза в неделю. Продолжительность одного занятия: 2 астрономических часа (45 минут - занятие, 15 минут – перерыв, 45 минут -занятие, 15 минут – перерыв). Каждая группа занимается по своему определенному расписанию. Состав групп постоянный, допускается зачисление обучающихся в течение всего учебного года.

1.2 Цель и задачи программы.

Цель программы: формирование основ здорового образа жизни, укрепление здоровья, мотивация к систематическим занятиям физической культурой и спортом посредством бокса.

Задачи программы:

Образовательные:

- обучение техники выполнения комплекса физических упражнений и освоение основ техники подвижных и спортивных игр;

- обучение основам техники бокса

Развивающие:

- развитие физических качеств (силы, выносливости, быстроты, гибкости и ловкости);

Воспитательные:

- воспитание дисциплинированности, трудолюбия, целеустремленности, патриотических качеств, доброжелательного отношения к товарищам;

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям бокса и к здоровому образу жизни.

1.3 Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации контроля
		всего	теория	практика	
1.	Ознакомление новичков с боксом как видом спорта	2	2	-	Качественное выполнение задания
2.	Врачебный контроль, самоконтроль, гигиена, режим	2	1	1	Качественное выполнение задания
3.	Контрольные испытания по физической подготовке	2	-	2	Сдача нормативов
4.	ОРУ, Основные положения боксера, ОФП	12	1	11	Качественное выполнение задания

5.	ОРУ, Прямые удары и контрудары (защиты от них)	52	2	50	Качественное выполнение задания
6.	Врачебный контроль, самоконтроль, гигиена, режим	2	1	1	Качественное выполнение задания
7.	ОРУ, Прямые удары, Маневрирование, ОФП	68	2	66	Качественное выполнение задания
8.	Контрольные испытания по физической подготовке	2	-	2	Сдача нормативов
9.	ОРУ, ОФП	2	-	2	Качественное выполнение задания
	Итого:	144	9	135	

Содержание учебного плана.

Раздел 1. Введение (2 часа).

Тема 1.1

Теория:

Необходимое оборудование и инвентарь для занятий боксом.

Тренировочные снаряды: боксерский мешок, боксерская настенная подушка, груша, груша на растяжке, пневматическая груша, лапы боксерские. Защитная экипировка боксера: шлем, бинты, капа, бандаж, перчатки боксерские. Краткая история развития бокса.

Практика: наглядная демонстрация инвентаря, оборудования и экипировки, тренинг на общение.

Форма контроля: зачет (контрольные вопросы).

Раздел 2. Требования к занимающимся (4 часа).

Занятия 2,36.

Теория:

Врачебный контроль и самоконтроль.

Понятие о врачебном контроле и особой роли его для боксера. Значение врачебного исследования оценки физического развития и степени тренированности. Самоконтроль – важное средства, дополняющее врачебный контроль.

Гигиена, закаливание.

Понятие о гигиене и закаливание. Личная гигиена боксера. Гигиена сна, одежды, обуви. Значение водных процедур. Значение закаливания. Основы и принципы. Средства закаливания - солнце, воздух, вода.

Режим и питание.

Режим его роль для боксера. Режим отдыха, питания, тренировки, сна. Весовой режим. Набор веса и переход в более тяжелые категории. Значение питания.

Техника безопасности на занятиях.

Техника безопасности во время занятий. Правила поведения до занятия и после.

Форма контроля: зачет (контрольные вопросы).

Раздел 3. Восстановительные и культурно - досуговые мероприятия (10 часов).

Занятия (по плану).

Теория:

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

Практика:

Переключение деятельности. Циклические упражнения (ходьба, бег, лыжи, плавание и др.). Массаж, самомассаж. Волевое расслабление мышц. Аутогенная направленность упражнений. Музыка, театр, кино, музей. Корректирующая гимнастика. Все эти элементы восстановительных мероприятий должны быть тесно связаны между собой.

Форма контроля: Опрос.

Раздел 4. Общая физическая подготовка (ОФП) (56 часов).

Занятия (по плану).

Цель: развитие функциональных возможностей организма и овладение широким диапазоном двигательных навыков и умений.

Физическое развитие спортсменов (обучающихся), укрепление костно-мышечного аппарата. Улучшение (особенно в детско-юношеском возрасте) функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной системы. Развитие основных физических качеств.

Теория: понятие о физической подготовке. Виды физической подготовки. Состав физической подготовки (воспитание силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, равновесия, точности, прыгучести). Основные упражнения по общей физической подготовке (развивающие, восстанавливающие, подготовительные). Связь физической подготовки с другими элементами системы подготовки боксеров (технической, тактической, психологической).

Практика: упражнения по общей физической подготовке:

- строевые упражнения;
- упражнения для плечевого пояса;
- упражнения для мышц туловища;
- упражнения для мышц ног;
- упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений;
- упражнения с предметами (скакалка, теннисный мяч, набивной мяч, гантели, гимнастическая скамейка);
- подвижные игры, эстафеты;
- спортивные игры;
- другие виды спорта (плавание, легкая атлетика, туризм).

Форма контроля: самостоятельная и практическая работа на занятии, соревнования.

Раздел 5. Специальная физическая подготовка (СФП) (20 часов).

Занятия (по плану).

Теория.

Понятие специальной физической подготовки. Ознакомление с направлениями специальной физической подготовки (специальной силы, специальной выносливости и специальной быстроты). Связь специальной физической подготовки с другими элементами подготовки обучающихся (общефизической, технической, тактической и психологической).

Практика: упражнения по специальной физической подготовке:

- упражнения для развития специальной силы;
- упражнения для развития специальной быстроты;
- упражнения для развития специальной выносливости.

Форма контроля: самостоятельная и практическая работа, диагностика.

Раздел 6. Техника бокса (40 часов).

Техническая подготовка.

Занятия (по плану).

Теория.

Основные положения боксера: боевая стойка, передвижения по рингу, боевые дистанции, удары, защиты, контрудары. Классификация ударов в боксе и их терминология. Биомеханика - основа удара и защиты в боксе. Защиты, контратаки и их классификация.

Практика:

- боевая стойка (левосторонняя - правша, правосторонняя - левша);
- передвижение боксера по рингу (шагами: обычным или при ставным, скачками: вперёд, назад, в сторону);
- бинтование кисти;
- боевая дистанция (дальняя);
- прямые удары руками;
- защиты от прямых ударов руками (подставки, отбивы, уклоны, «сайд- степы»);
- контратаки (ответные и встречные) прямыми и ударами ;

Форма контроля: опрос, практическая работа на занятии.

Раздел 7. Контрольные испытания по физической подготовке

(4

часа).

Занятия 3,71.

Теория: основные сведения о сдаче контрольных нормативов, технические основы выполнения нормативов.

Практика: сдача беговых нормативов на скорость и скоростную выносливость: 30 м., 60 м., 100 м.; на взрывную силу: прыжок в длину с места; на силу: отжимание, подтягивание, метание теннисного мяча.

Форма контроля: Сдача нормативов.

Виды оцениваемых работ: бег, прыжки, метание, отжимание, подтягивание.

Раздел 8. Участие в учебно-контрольных состязаниях (8 часов).

Занятия (по плану).

Теория: Основные команды рефери.

Практика: Боевая практика (4 раунда по 1-ой минуте).

Отработка прямых ударов и защит от них(6 раундов по 2 минуты).

Форма контроля: текущий контроль.

1.4 Планируемые результаты

Планируемые результаты 1 модуля

Личностные:

1. воспитание интереса к занятиям ;
2. воспитание самостоятельности, настойчивости, выдержки, самообладания;

Метапредметные:

1. развитие спортивно - волевых качеств и общей физической подготовки;

Предметные:

1. знание истории развития бокса;
2. соблюдение режима дня и гигиены спортсмена;
3. выполнение прямых ударов, контрударов и защиты от них;

Планируемые результаты 2 модуля

Личностные:

1. воспитание уважительного отношения к сопернику;
2. воспитание коммуникативных навыков.

Метапредметные:

1. развитие спортивно - волевых качеств и общей физической подготовки;
2. развитие навыков самостоятельной работы.

Предметные:

1. маневрирование.
2. Знание Основных положений боксера: положение кулака, боевая стойка, передвижения, дистанция (дальняя), прямые удары и контрудары (защиты от них), прямой левой в голову, прямой левой в туловище, прямой правой в голову, прямой правой в туловище

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Календарный учебный график 1 модуля

№ п/п п.п	месяц	число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количес тво часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1				лекция	2	Ознакомление новичков с боксом как видом спорта.	Спорт зал	Контрольные вопросы
2				лекция	2	Врачебный контроль и самоконтроль, гигиена, режим.	Спорт зал	Контрольные вопросы
3				групповые занятия	2	Контрольные испытания по физической подготовке.	Спорт зал	Сдача нормативов
4				групповые занятия	2	ОРУ, Основные положения боксера, ОФП.	Спорт зал	Качественное выполнение задания
5				групповые занятия	2	ОРУ, Основные положения боксера, ОФП	Спорт зал	Качественное выполнение задания
6				групповые занятия	2	ОРУ, Основные положения боксера, ОФП.	Спорт зал	Качественное выполнение задания

7				групповые занятия	2	ОРУ, Основные положения боксера, ОФП	Спорт зал	Качественное выполнение задания
8				групповые занятия	2	ОРУ, Основные положения	Спорт зал	Качественное выполнение
9				групповые занятия	2	ОРУ, Основные положения	Спорт зал	Качественное выполнение
10				групповые занятия	2	ОРУ, Прямые удары и контрудары (защиты от них),	Спорт зал	Качественное выполнение задания
11				групповые занятия	2	ОРУ, Прямые удары и контрудары (защиты от них),	Спорт зал	Качественное выполнение задания
12				групповые занятия	2	ОРУ, Прямые удары и контрудары (защиты от них), ОФП.	Спорт зал	Качественное выполнение задания
13				групповые занятия	2	ОРУ, Прямые удары и контрудары (защиты от них),	Спорт зал	Качественное выполнение задания
14				групповые занятия	2	ОРУ, Прямые удары и контрудары (защиты от них),	Спорт зал	Качественное выполнение задания

15				групповые занятия	2	ОРУ, Прямые удары и контрудары (защиты от них),	Спорт зал	Качественное выполнение задания
16				групповые занятия	2	ОРУ, Прямые удары и контрудары (защиты от них)	Спорт зал	Качественное выполнение задания
17				групповые занятия	2	ОРУ, Прямые удары и контрудары (защиты от них),	Спорт зал	Качественное выполнение задания
18				групповые занятия	2	ОРУ, Прямые удары и контрудары (защиты от них),	Спорт зал	Качественное выполнение задания
19				групповые занятия	2	ОРУ, Прямые удары и контрудары (защиты от них),	Спорт зал	Качественное выполнение задания
20				групповые занятия	2	ОРУ, Прямые удары и контрудары (защиты от них),	Спорт зал	Качественное выполнение задания
21				групповые занятия	2	ОРУ, Прямые удары и контрудары (защиты от них),	Спорт зал	Качественное выполнение задания
22				групповые занятия	2	ОРУ, Прямые удары и	Спорт зал	Качественное выполнение

23				групповые занятия	2	ОРУ, Прямые удары и контрудары (защиты от них),	Спорт зал	Качественное выполнение задания
24				групповые занятия	2	ОРУ, Прямые удары и контрудары (защиты от них),	Спорт зал	Качественное выполнение задания
25				групповые занятия	2	ОРУ, Прямые удары и контрудары (защиты от них),	Спорт зал	Качественное выполнение задания
26				групповые занятия	2	ОРУ, Прямые удары и контрудары	Спорт зал	Качественное выполнение задания
27				групповые занятия	2	ОРУ, Прямые удары и контрудары (защиты от них),	Спорт зал	Качественное выполнение задания
28				групповые занятия	2	ОРУ, Прямые удары и контрудары	Спорт зал	Качественное выполнение задания
29				групповые занятия	2	ОРУ, Прямые удары и контрудары	Спорт зал	Качественное выполнение задания
30				групповые занятия	2	ОРУ, Прямые удары и контрудары	Спорт зал	Качественное выполнение задания

31				групповые занятия	2	ОРУ, Прямые удары и контрудары (защиты от них),	Спорт зал	Качественное выполнение задания
32				групповые занятия	2	ОРУ, Прямые удары и контрудары	Спорт зал	Качественное выполнение задания
33				групповые занятия	2	ОРУ, Прямые удары и контрудары (защиты от них),	Спорт зал	Качественное выполнение задания

34				групповые занятия	2	ОРУ, Прямые удары и контрудары (защиты от них),	Спорт зал	Качественное выполнение задания
35				групповые занятия	2	ОРУ, Прямые удары и контрудары (защиты от них),	Спорт зал	Качественное выполнение задания
36				лекция	2	Врачебный контроль и самоконтроль, гигиена, режим. Техника	Спорт зал	Контрольные вопросы
37				групповые занятия	2	ОРУ, Прямые удары, Маневрирование, ОФП	Спорт зал	Качественное выполнение задания
38				групповые занятия	2	ОРУ, Прямые удары, Маневрирование,	Спорт зал	Качественное выполнение задания

39				групповые занятия	2	ОРУ, Прямые удары,	Спорт зал	Качественное выполнение
40				групповые занятия	2	ОРУ, Прямые удары, Маневрирование, ОФП	Спорт зал	Качественное выполнение задания
41				групповые занятия	2	ОРУ, Прямые удары, Маневрирование, ОФП	Спорт зал	Качественное выполнение задания
42				групповые занятия	2	ОРУ, Прямые удары, Маневрирование, ОФП	Спорт зал	Качественное выполнение задания
43				групповые занятия	2	ОРУ, Прямые удары, Маневрирование, ОФП	Спорт зал	Качественное выполнение задания
44				групповые занятия	2	ОРУ, Прямые удары,	Спорт зал	Качественное выполнение
45				групповые занятия	2	ОРУ, Прямые удары, Маневрирование, ОФП	Спорт зал	Качественное выполнение задания
46				групповые занятия	2	ОРУ, Прямые удары, Маневрирование, ОФП	Спорт зал	Качественное выполнение задания
47				групповые занятия	2	ОРУ, Прямые удары, Маневрирование, ОФП	Спорт зал	Качественное выполнение задания
48				групповые занятия	2	ОРУ, Прямые удары, Маневрирование,	Спорт зал	Качественное выполнение задания

49				групповые занятия	2	ОРУ, Прямые удары, Маневрирование, ОФП	Спорт зал	Качественное выполнение задания
50				групповые занятия	2	ОРУ, Прямые удары, Маневрирование, ОФП	Спорт зал	Качественное выполнение задания
51				групповые занятия	2	ОРУ, Прямые удары, Маневрирование, ОФП	Спорт зал	Качественное выполнение задания
52				групповые занятия	2	ОРУ, Прямые удары, Маневрирование, ОФП	Спорт зал	Качественное выполнение задания
53				групповые занятия	2	ОРУ, Прямые удары, Маневрирование, ОФП	Спорт зал	Качественное выполнение задания
54				групповые занятия	2	ОРУ, Прямые удары, Маневрирование, ОФП	Спорт зал	Качественное выполнение задания
55				групповые занятия	2	ОРУ, Прямые удары, Маневрирование, ОФП	Спорт зал	Качественное выполнение задания
56				групповые занятия	2	ОРУ, Прямые удары, Маневрирование, ОФП	Спорт зал	Качественное выполнение задания
57				групповые занятия	2	ОРУ, Прямые удары, Маневрирование, ОФП	Спорт зал	Качественное выполнение задания
58				групповые занятия	2	ОРУ, Прямые удары, Маневрирование, ОФП	Спорт зал	Качественное выполнение задания

59				групповые занятия	2	ОРУ, Прямые удары, Маневрирование,	Спорт зал	Качественное выполнение задания
60				групповые занятия	2	ОРУ, Прямые удары, Маневрирование, ОФП	Спорт зал	Качественное выполнение задания
61				групповые занятия	2	ОРУ, Прямые удары, Маневрирование,	Спорт зал	Качественное выполнение задания
62				групповые занятия	2	ОРУ, Прямые удары, Маневрирование,	Спорт зал	Качественное выполнение задания
63				групповые занятия	2	ОРУ, Прямые удары, Маневрирование, ОФП	Спорт зал	Качественное выполнение задания
64				групповые занятия	2	ОРУ, Прямые удары, Маневрирование,	Спорт зал	Качественное выполнение задания
65				групповые занятия	2	ОРУ, Прямые удары, Маневрирование,	Спорт зал	Качественное выполнение задания
66				групповые занятия	2	ОРУ, Прямые удары, Маневрирование,	Спорт зал	Качественное выполнение задания
67				групповые занятия	2	ОРУ, Прямые удары, Маневрирование,	Спорт зал	Качественное выполнение задания
68				групповые занятия	2	ОРУ, Прямые удары, Маневрирование,	Спорт зал	Качественное выполнение задания

69				групповые занятия	2	ОРУ, Прямые удары, Маневрирование, ОФП	Спорт зал	Качественное выполнение задания
70				групповые занятия	2	ОРУ, Прямые удары, Маневрирование, ОФП	Спорт зал	Качественное выполнение задания
71				групповые занятия	2	Контрольные испытания по физической	Спорт зал	Сдача нормативов
72				групповые занятия	2	ОРУ, ОФП.	Спорт зал	Качественное выполнение задания

2.2 Условия реализации программы

- **помещение для занятий**, соответствующее санитарно-гигиеническим требованиям
- **оборудование**

- специальный спортивный зал (с пропускной способностью не менее 15 человек) с вентиляцией, хорошим освещением, раздевалкой, душем, необходимым температурным режимом;

- гимнастическая стенка «шведская»;
- гимнастические скамейки (не менее двух);
- перекладина (турник);
- медицинские весы;
- игровой зал для спортивных игр.

- **инвентарь**

- ринг или гимнастические маты для выполнения акробатических упражнений;
- боксерские перчатки 15 пар;
- боксерский шлем 15 штук;
- скакалка 15 штук;
- набор гантелей различного веса;
- штанги (не менее двух);
- мячи для игровых видов спорта (волейбольный, футбольный, баскетбольный);
- набивные мячи 15 штук;
- боксерские лапы;
- секундомер;
- боксерские снаряды (мешки, груши, подушки);

Примечание: Отсутствие чего-либо из выше перечисленного инвентаря и оборудования заметно снижает уровень и качество подготовки спортсменов - боксеров.

- **учебно-методическая литература** (учебники, пособия, журналы по боксу, методические разработки составителя данной программы);

- **наглядные пособия** (видеозаписи тренировок, соревнований, плакаты).

2.3 Формы аттестации

Формы подведения итогов:

В течении учебного года запланировано участие в учебно-контрольных состязаниях. Возможны выездные товарищеские встречи (открытый ринг) с вручением грамот и дипломов.

В начале (сентябрь) учебного года проводится входная диагностика и в конце (май) учебного года обязательно итоговая диагностика. По результатам диагностики в начале и в конце учебного года выводится динамика, и подводятся общие итоги с учетом спортивных достижений.

2.4 Оценочные материалы

Способы проверки усвоения пройденной темы (раздела) могут быть в виде: зачета, выполнения домашнего задания, устного опроса, участие в учебно-контрольных состязаниях. В течение всего года отслеживается: входная, текущая и итоговая диагностики и по результатам спортивных достижений подводятся общий итог работы, и делаются выводы.

Контрольные нормативы Для мальчиков

Контрольные упражнения (единица измерения)			
	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Координация: челночный бег 3х10 м, сек.	11,2	10,8	9,9
Координация: челночный бег 6х10 м, сек.	-	-	-
Сила: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз.	13	14	15
Гибкость: наклон вперед сидя, см (гибкость).	1	3	9
Сила: поднятие туловища лежа на спине, ноги согнуты и закреплены, кол-во раз за 1 мин.	18	26	30

Для девочек

Контрольные упражнения (единица измерения)			
	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Координация: челночный бег 3х10 м, сек.	11,7	11,3	10,2
Координация: челночный бег 6х10 м, сек.	-	-	-

Сила: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз.	8	10	12
Гибкость: наклон вперед сидя, см (гибкость).	2	6	10
Сила: поднятие туловища, лежа на спине, ноги согнуты и закреплены, кол-во раз за 1 мин.	18	26	30

2.5 Методические материалы

Методы и формы образовательного процесса.

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

Обучение технике основных движений обеспечивается умелым применением подводящих и подготовительных упражнений, расчлененного и целостного методов обучения, интенсивных методов обучения (круговая тренировка, метод сопряженного обучения и развития двигательных качеств и др.).

В педагогической деятельности в рамках реализации программы часто проводятся занятия, включающие в себя технику безопасного поведения. Проведение инструктажей с обучающимися, как профилактические мероприятия нацелены на формирование сознательного и ответственного отношения у обучающихся к вопросам безопасности как личного, так и безопасности окружающих, к вопросам личной гигиены. Отличительными особенностями личности безопасного типа поведения являются гарантирующая безопасность жизнедеятельности психологическая устойчивость и психологическая готовность к действиям в различных жизненных ситуациях. Еще К.Д. Ушинский в свое время отмечал важную роль образования в обеспечении безопасности детей. Он считал, что образование сокращает количество опасностей, которые угрожают жизни человека, уменьшает количество причин страха, предоставляет возможность измерить опасность и определить её последствия, сокращает напряженность страха ввиду этих опасностей. Среди оптимальных способов педагогического воздействия донести до обучающихся можно отметить: беседы, раздача информационного материала (лифлета, буклета и др), просмотр видео и презентаций.

В соответствии с дидактическими принципами (последовательность, систематичность и индивидуализация) тренер – преподаватель должен приучать воспитанников к тому, чтобы они выполняли задания на технику и тактику, прежде всего, правильно и точно. Затем необходимо постепенно увеличивать требования к скорости и рациональности выполнения изучаемых двигательных действий и, наконец, к находчивости при выполнении упражнений

в изменяющихся условиях. В этой связи педагог должен умело переходить от стандартно-повторного к вариативному упражнению, игровому и соревновательному методам. Для развития координационных способностей во взаимосвязи с воспитанием скоростных, скоростно-силовых способностей, а так же выносливости и гибкости необходимо постоянно применять общеразвивающие и специально развивающие координационные упражнения.

Основные средства тренировочных воздействий:

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

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

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

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

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

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

Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Их применяют в начале основной части урока после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами на быстроту включают и игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества.

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

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

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

Особенности обучения. Обучение осуществляется на основе общих методических принципов. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), методы упражнений - игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение - простым.

Детям необходимо ставить двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным объяснением: поймать, догнать, бросить в кольцо, прыгнуть через препятствие.

2.6 Список литературы

1. Все о боксе / Сост. Н.А. Худатов, И.В. Циргиладзе; под ред. Л.Н. Сальникова. - М., 2005г.
2. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2008 г.
3. Современная система подготовки боксёров/ В.И.Филимонов., М.,2009г.
4. Филимонов В.И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования. - М.: ИНСАН, 2007г.
5. Филимонов В.И. Современная система подготовки боксёров.- М.,2009г.
- Ширяев А.Г. Бокс учителю и ученику. Изд. 2-е перераб. и доп. СПб.: Изд-во «Шатон», 2010г.
6. Щитов В.К. Бокс. Основы техники бокса.- Р., 2008г.

Дополнительная

Для обучающихся

1. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения [Текст] / В.Н.Платонов. - М.: Советский спорт, 2005.
2. Ростовцев В.Л. Современные технологии спортивных достижений. - М.: «ВНИИФК», 2007.

Список литературы для родителей

1. Бельский 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. Худатов, 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 АСТ», 2008.
7. Современная система подготовки боксёров/ В.И.Филимонов., М.,2009
8. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта бокс М. ,2013г.
9. Филимонов В.И..бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования. - М.: ИНСАН, 2007.
10. Ширяев А.Г. Бокс учителю и ученику. Изд. 2-е перераб. и доп. СПб.: Изд-во «Шатон», 2010..
11. Щитов В.К. Бокс. Основы техники бокса.- Р., 2008

Этап начальной подготовки

Основная цель тренировки: утверждение в выборе спортивной специализации бокс и овладение основами техники.

Основные задачи: укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков; постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта; обучение технике бокса; повышение уровня физической подготовки на основе проведения многоборной подготовки; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий боксом.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

- 1) недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;
- 2) возрастные особенности физического развития;
- 3) недостаточный общий объем двигательных умений.

Основные средства: 1) подвижные игры и игровые упражнения; 2) общеразвивающие упражнения; 3) элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.); 4) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения; 5) метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.); 6) скорости о-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов); 7) гимнастические упражнений для силовой и скоростно-силовой подготовки; 8) введение в школу техники бокса; 9) комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание па дом).

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

Основные направления тренировки. Как известно, одним из реальных путей достижения высоких спортивных показателей считалась ранняя специализация, т.е. попытка с первых шагов определить специализацию спортсмена и организовать подготовку к ней. В отдельных случаях такой подход может дать положительные результаты. Однако это приводило иногда к тому, что юные спортсмены достигали высоких показателей, правда, при слабом общем физическом развитии, а затем, как правило, первоначальный быстрый рост спортивно-технических результатов сменялся застоем. Это заставило тренеров, врачей, физиологов и ученых пересмотреть свое отношение к ранней, узкой специализации и отдать предпочтение многообразной разносторонней подготовке юных спортсменов.

Этап НП один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде. Однако здесь, как ни на каком другом этапе подготовки, имеется опасность перегрузки еще неокрепшего

детского организма. Дело в том, что у детей этого возраста существует отставание в развитии отдельных вегетативных функций организма.

В последние годы становится все больше приверженцев той точки зрения, что уже на этапе НП, наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр, следует включать в программу занятий комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Причем воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, необходимых для эффективных занятий боксом.

Известно, что на этапе начальных занятий спортом целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и целенаправленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

Многие физические качества детей наиболее устойчиво проявляются (с точки зрения прогноза) у мальчиков 11-13 лет, у девочек - 10-12 лет. Этот возраст как раз и приходится на этап НП. А в следующей возрастной группе (подростковой) все виды прогноза затруднены. Значит, если педагог не увидит самого важного до 13 лет, то не увидит и в 17-18 лет.

На этапе НП нецелесообразно учитывать периоды тренировки (подготовительный, соревновательный и т.д.), так как сам этап начальной подготовки является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки спортсмена.

Особенности обучения. Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий необходимо юным спортсменам овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

Одной из задач занятий на первом году является овладение основами техники избранного вида спорта. При этом процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Всего на обучение каждому техническому действию или их комплексу нужно отдавать 15-25 занятий (30-35 минут в каждом).

Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и закреплению

двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную спортивную подготовку юных спортсменов.

Методика контроля. Контроль на этапе НП используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется педагогом.

Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

При планировании контрольных испытаний по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок: в первый день - испытания на скорость, во второй - на силу и выносливость.

Особое внимание уделяют соблюдению одинаковых условий в контроле. Имеются в виду время дня, приема пищи, предшествующая нагрузка, погода, разминка и т.д. Контрольные испытания лучше всего проводить в торжественной соревновательной обстановке.

Врачебный контроль за юными спортсменами предусматривает:

- 1) углубленное медицинское обследование (2 раза в год);
- 2) медицинское обследование перед соревнованиями;
- 3) врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- 4) санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- 5) контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение – допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей.

Участие в соревнованиях. Невозможно достигнуть в будущем высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. На этапе НП значительно увеличивается число соревновательных упражнений. Особое преимущество отдается игровым соревновательным методам. На первых этапах НП рекомендуется использование контрольных соревнований в виде контрольно-педагогических экзаменов. Так как учащиеся

не выступают в официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется в стенах школы.

Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузок.

Юных спортсменов в соревнованиях нужно нацеливать на демонстрацию социально-ценностных качеств личности, мужества, инициативы, смелости, коллективизма, дружелюбия по отношению к товарищам и уважения к ним, стойкости в поединке с противником.

Развитие волевых качеств боксера

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

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

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

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

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

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

Надо добиваться того, чтобы боксер относился к тренировочным заданиям не как к обязанности, а рассматривал их как источник творческих действий. Он не должен ждать напоминаний тренера, а самостоятельно заниматься подготовкой, подбирая для этого

наиболее соответствующие ему упражнения; совершенствовался в излюбленных приемах. Надо все время напоминать боксерам, упражняющимся в парах, в чем лейтмотив действий каждого из них. Причем тренирующиеся обязаны выполнять эти действия в соответствии с поставленной задачей.

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

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

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

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

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

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

Примерами заданий, направленных на совершенствование волевых способностей, может являться введение дополнительных трудностей и помех в тренировки. Например,

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

Восстановительные средства и мероприятия

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависят от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические, медико-биологические и психологические.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности

- Рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности.
- Правильное сочетание нагрузки и отдыха как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе.
- Введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок.
- Выбор оптимальных интервалов и видов отдыха.
- Оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности.
- Полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий.
- Использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.).
- Повышение эмоционального фона тренировочных занятий.
- Эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления.
- Соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

Психологические методы восстановления

К психологическим средствам восстановления относятся; психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта; создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия. Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия.

Методические рекомендации

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального

воздействия. К средствам общего глобального воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем - локального.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок.