

Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования города Ульяновска  
«Центр детского творчества»

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «25» марта 2020 г.  
протокол № 4



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

Возраст обучающихся: 7-18 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:  
Осипов Дмитрий Андреевич, педагог  
дополнительного образования

г. Ульяновск, 2020г.

## Содержание

<b>Раздел 1. Комплекс основных характеристик программ.</b>	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи программы .....	9
1.3. Содержание программы .....	10
1.4. Планируемые результаты .....	15
<b>Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.</b>	
2.1. Календарный учебный график .....	16
2.2. Условия реализации программы .....	22
2.3. Формы аттестации .....	24
2.4.Оценочные материалы .....	26
2.5. Методические материалы .....	30
2.6. Список литературы .....	42
2.7.Соответствие программы нормативным документам .....	43

## Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы.

### 1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Бокс» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа является дополнительной по отношению к общему образованию по физической культуре, поддерживает между предметами связь с биологией, историей, окружающим миром, географией, химией, физикой.

**Актуальность** программы в том, что сегодня, как никогда, остро стоит проблема приобщения подрастающего поколения к ведению здорового образа жизни и к спорту, в частности к боксу, так как бокс - мужественный и увлекательный вид спорта. На сегодняшний день все больше и больше людей ведут малоподвижный образ жизни, что негативно сказывается на физическом состоянии и здоровье.

**Отличительная особенность** программы в том, что она предполагает спортивно – оздоровительную, начальную и учебно-тренировочную подготовку по виду спорта – бокс, так как вид спорта - бокс представляет собой спортивное единоборство, обусловленное точными правилами, в технико-тактическом отношении бокс - один из самых сложных видов спорта. Путь боксёра от новичка до мастера спорта – это сложный многолетний процесс развития и совершенствования физических качеств, волевых способностей, технического мастерства и тактики ведения боя.

**Новизна** программы заключается не только в единой системе подготовки боксёров, но и в многолетней системе тренировочного процесса юных спортсменов, укреплении здоровья, содействии гармоничному развитию личности. Благоприятные условия для развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями на занятиях по боксу достигаются при соблюдении следующих критериев программы:

- заинтересованность и увлеченность занятием боксом;
- привитие интереса к боксу и воспитание спортивного трудолюбия;
- укрепление здоровья, всесторонняя физическая подготовка;
- развитие качеств, необходимых боксеру - быстроты, силы, выносливости, ловкости;
- изучение основ техники и тактики бокса, ведения боя во всех дистанциях;
- ознакомление с теоретическими сведениями по боксу, приобретение опыта участия в соревнованиях.

Программа учитывает Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта бокс, утвержденная приказом Министра спорта России В.Л. Мутко от 20 марта 2013 года № 123.

**Инновационность** программы заключается в применении компьютерных технологий, что позволяет эффективнее изучать аспекты в физической культуре и спорте, давая более детально получить необходимое для совершенствования. Это - теоретическая подготовка, создающая прочную базу для дальнейшего развития спортсмена, а так же объяснения техники упражнений, отслеживание степени усвоения теоретической части программы и практических успехов спортсмена. Упрощается система организации и проведения соревнований. Компьютерные технологии помогают создать оптимальную возможность записывать и отслеживать весь процесс тренировок и соревнований, помогают определить ошибки и внести необходимые корректировки.

Минимальный возраст учащихся для занятий боксом - 7 лет.

**Возрастные особенности учащихся** – это, прежде всего способности самоконтроля и саморегуляции двигательной активности. К ним относятся различные познавательные, (оперативно-мыслительные) процессы и соответствующие умения тонко различать движения по параметрам пространства (амплитуде, направлению, траектории движения), усилий, времени (темпу и ритму). А так же умения отчетливо и адекватно воспринимать и

запоминать собственные двигательные действия, создавать новые движения на основе двигательного воображения, анализировать и планировать овладение новыми двигательными действиями, контролировать свои движения и корректировать их в соответствии с изменяющимися условиями их выполнения.

Спортивная тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей:

- Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата (на этапе спортивно-оздоровительном и этапе начальной подготовки).

- Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

- В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок юные спортсмены должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

Для того чтобы значительно повысить работоспособность (физическую и умственную), создать надежные предпосылки к укреплению здоровья, необходимо заниматься не менее шести часов в неделю, с учетом факторов, ограничивающих физическую нагрузку - отсутствие специфических двигательных навыков и адаптации к физическим нагрузкам вообще.

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст (лет)										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+				+	+	+
Скоростно-силовые качества			+	+	+	+	+	+	+		
Сила							+	+		+	+
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности									+	+	+
Гибкость	+	+	+	+		+	+				
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+	+	+	+	+	+	+			

**Срок реализации программы - 144 часа.**

**Состоит из 2-х модулей:**

**1 модуль 64 часа**

**2 модуль 80 часов.**

**Спортивно - оздоровительный этап (стартовый уровень).** Зачисляются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий спортом. Критерии оценки деятельности спортивно-оздоровительных групп: стабильность состава занимающихся и посещаемость тренировочных занятий; динамика индивидуальных показателей развития физических качеств; уровень освоения знаний и самоконтроля. Перевод учащихся в группы следующих годов обучения производится на основании выполнения требований программы.

Этапы спортивной подготовки	Длительность этапов (в годах обучения)	Возраст учащихся	Наполняемость групп	Количество часов в неделю
1. Спортивно – оздоровительный этап (стартовый уровень)	1 год	возраст 1- го года обучения – 7-18 лет,	15 человек	4 часов в неделю: 2 раза в неделю по 2 часа. 33 недели учебно-тренировочного процесса: – 66 часов

Планирование учебно-тренировочного процесса на период активного отдыха учащихся в летнее каникулярное время проводится дополнительно на учебно-тренировочных сборах на базах детских оздоровительных городских или загородных спортивных лагерей.

**Форма обучения** – очная. Обоснованность эффективности очной формы обучения заключается в следующих задачах каждого этапа.

Основные задачи **спортивно-оздоровительного этапа** (стартового уровня) - укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей; формирование стойкого интереса к занятиям спортом вообще; овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр; воспитание трудолюбия; развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на быстроту, ловкость и гибкость); достижение физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к общественно полезной деятельности; отбор перспективных детей и молодежи для дальнейших занятий боксом.

## **Особенности организации образовательного процесса**

### **Формы занятий:**

- групповые занятия - тренировки;
- самостоятельные тренировки по индивидуальным планам и заданию тренера;
- теоретические занятия;
- участие в соревнованиях по боксу;
- проведение учебно-тренировочных сборов;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- просмотр учебных видеофильмов;
- тестирование и контроль;
- организация городских или загородных спортивно-оздоровительных отрядов.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; медико-восстановительные мероприятия; тестирование и медицинский контроль; участие в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах.

В реализации данной программы большое значение имеет четкая организация всего учебно-тренировочного процесса своевременное начало и качественное проведение занятий, строгое выполнение установленного порядка и правил проведения тренировок и соревнований, личный положительный пример тренера-преподавателя, высокая требовательность к себе и спортсменам, постоянная забота об учащихся. Для перевода из одной группы в другую обучающиеся должны выполнять установленные нормативные требования программы. В случае не выполнения этих требований учащиеся на следующий год не переводятся.

Примечание: отдельные учащиеся, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего года обучения, но выполнившие программные требования предыдущего года обучения, могут переводиться раньше срока при персональном разрешении врача.

Чтобы лучше организовать педагогическую работу, полноценнее решать задачи воспитания, обучения и тренировки боксера, сделать учебно-тренировочный процесс более интересным, тренер-преподаватель пользуется различными формами организации занятий. Основная форма организации учебно-тренировочного процесса на отделении бокса – специальное практическое занятие - тренировка. Организуются также занятия общей и специальной физической подготовки, игровые и теоретические – дискуссии, лекции, беседы, просмотры видеофильмов.

### **Особенности организации образовательного процесса на спортивно - оздоровительном этапе (стартовом уровне)**

Спортивно-оздоровительный этап подготовки 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 не окрепшего детского организма. Поэтому дозировать нагрузку следует очень осторожно. Особенно это относится к упражнениям с отягощениями. Так, детям 7-9 лет доступны упражнения с весом, равным около 20% собственного веса. Упражнения скоростно-силового характера следует давать небольшими дозами (по 5-8 мин) с чередованием промежутков активного отдыха. 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 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 занятия после

разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. За комплексами на быстроту включают и игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества. Комплексы упражнений, направленные на воспитание силы, используют во второй половине занятия, так как к этому периоду наиболее полно проявляется функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляют соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями. В спортивно-оздоровительных группах большое внимание необходимо уделять акробатике, направленной на развитие координационных способностей вестибулярного аппарата. Обучение технике бокса на этом этапе подготовки носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам: боевые стойки, передвижения, дистанции, прямые одиночные удары и защиты от них. Применение названных средств, при преимущественном использовании упражнений, направленных на развитие быстроты, позволяет достигнуть наиболее высокого уровня физической подготовленности. Основные методы выполнения упражнений: игровой; повторный; равномерный; круговой; соревновательный (в контрольно-педагогических испытаниях). Обучение осуществляется на основе общих методических принципов. В большей степени используется методы обеспечения наглядности (показ упражнений, демонстрация наглядных пособий), методы упражнений – игровой и соревновательной. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть, целостным образцовым, а объяснение – простым. Тренеру нецелесообразно подробно анализировать детали. Детям необходимо ставить двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным пособием: догнать, поймать, бросить в кольцо, прыгнуть через препятствие. Методика контроля уже на этом этапе тренировки включает использование комплекса методов: педагогических, медико-биологических и пр.

Комплекс методик позволит определить:

- а) состояние здоровья юного спортсмена;
- б) показатели телосложения;
- в) степень тренированности;
- г) уровень подготовленности;
- д) величину выполненной тренировочной нагрузки.

На основе полученной информации тренер должен вносить соответствующие коррективы в тренировочный процесс. На этом этапе подготовки исключительно важное значение имеет обучение детей технике выполнения физических упражнений. Формирование двигательных навыков и умений создаст необходимую предпосылку для дальнейшего совершенствования двигательного анализатора. Важно стремиться к тому, чтобы юный спортсмен с самого начала овладевал основами техники выполнения целостных упражнений, а не их отдельных элементов. Такой подход к обучению двигательным действиям позволит эффективно подойти к пониманию и изучению технико-тактического арсенала бокса.

### **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 (специализированные игровые методы обучения представлены ниже).

Врачебный контроль за юными спортсменами предусматривает:

- углубленное медицинское обследование (2 раза в год);
- медицинское обследование перед соревнованиями;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- 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 начальной подготовки значительно увеличивается число соревновательных упражнений. Особое преимущество отдается игровым соревновательным методам. На первых этапах базового уровня 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.

#### **Сетевое взаимодействие**

Заклучен договор с гимназией №1, занятия проводятся в спортивном зале.



## 1.2. Цель и задачи программы.

**Цель** программы – подготовить в единой системе спортсменов – боксёров.

### **Задачи**

Воспитательные:

- воспитание интереса к занятиям спортом;
- воспитание самостоятельности, настойчивости, выдержки, самообладания;
- воспитание морально-этических качеств личности;
- воспитание коммуникативных навыков;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

Развивающие:

- развитие физических способностей;
- овладение двигательными умениями и навыками;
- овладение правилами судейства соревнований;
- приобретение соревновательного опыта;
- формирование социальной активности (капитан команды, старший в группе, судья, инструктор)

формирование познавательной активности

Образовательные:

- обучение техническим и тактическим приемам бокса;
- изучение общефизических и специальных упражнений;
- овладение приемами аутотренинга и самоконтроля.

### 1.3. Содержание программы

#### Учебный план

#### модуль-1

№ п\п	Наименование раздела	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение	2	2		Входная диагностика
2	Техническая подготовка	62	6	56	Промежуточная аттестация
Итого:		64	8	56	
<b>Модуль-2</b>					
1.	Тактическая подготовка	40	4	36	Промежуточная диагностика
2.	Физическая подготовка	40		40	Итоговая аттестация
		80	4	76	

#### Содержание учебного плана.

##### Модуль-1

##### Раздел 1. Введение (2 часа)

##### Физическая культура и спорт РФ

Физические упражнения как одно из эффективных средств физического совершенства человека. Формы и организация занятий по физической культуре и спорту.

##### Бокс в России

Широкое отображение бокса в исторических летописях и памятниках народного эпоса. Виды и характер самобытного бокса у различных народов нашей страны.

##### Влияние занятий боксом на строение и функции организма спортсмена

Краткие сведения о строении организма человека. Влияние систематических занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья, развитие физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, формирование правильной осанки и гармонического телосложения, повышение умственной и физической работоспособности.

##### Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях боксом

Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Запрещенные действия в боксе. Техника безопасности при выполнении различных общих подготовительных и специально-подготовительных упражнений боксера. Страховка и помощь. Правила поведения на занятиях и соревнованиях по боксу и другим видам спорта.

## **Гигиена, закаливание, режим и питание, врачебный контроль и самоконтроль, оказание первой медицинской помощи, спортивный массаж**

Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений в спорте, ее значение, основные задачи и требования. Гигиенические основы, режима труда, отдыха, занятий спортом. Общий режим. Режим питания и питьевой режим во время тренировки и соревнований. Значение белков, углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов в питании спортсменов. Калорийность и усвоение пищи. Примерные суточные пищевые нормы занимающихся боксом.

Гигиена сна. Уход за кожей, волосами и ногтями. Гигиена полости рта. Уход за ногами. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода), в целях закаливания организма. Требования к закаливанию организма. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилищ и мест занятий: воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция помещений. Временные ограничения и противопоказания к занятиям физическими упражнениями. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики (предупреждение заболеваний).

Вред курения и употребления спиртных напитков.

Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля, в процессе занятий физической культурой и спортом. Объективные данные: вес, рост, давление, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, общее состояние.

Дневник самоконтроля, его содержание и порядок ведения. Понятие о спортивной форме, утомление и перетренировки.

Первая помощь (до врача) при ушибах, рассечении, вывихах, переломах, растяжениях, кровотечениях. Способы остановки кровотечений: вставка тампона, перевязка, оказание первой помощи при нокауте, нокадауне, шоке. Основы спортивного массажа. Общее понятие о спортивном массаже. Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Массаж перед тренировкой и соревнованиями, во время и после соревнований. Противопоказания к массажу.

### **Моральная и психологическая подготовка боксера**

Спортивный характер и его роль в достижении победы над собой и соперником. Умение терпеть как основное проявление воли. Правила поведения в спортивном коллективе.

### **Физическая подготовка боксера**

Понятия об основных физических качествах человека: силе, выносливости, быстроте, гибкости и ловкости.

Роль физических качеств в подготовке боксера.

### **Общая и специальная физическая подготовка боксера**

Направленность общей и специальной физической подготовки. Общая физическая подготовка, как основа развития физических качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышение спортивной работоспособности.

Характеристика рекомендуемых средств и упражнений для повышения уровня общей физической подготовленности и развития двигательных качеств боксеров различного возраста и различной квалификации.

Характеристика требований к развитию двигательных качеств и подбору средств, для совершенствования специальных качеств: скорости, силы, специальной выносливости, ловкости и координации движений.

Специальная физическая подготовка, её место и содержание в тренировке боксеров различного возраста и спортивной квалификации.

Соотношение средств общей и специальной физической подготовки в спортивном совершенствовании различных групп боксёров на различных этапах тренировочного процесса.

Краткая характеристика применения средств специальной физической подготовки для различных групп занимающихся. Учет средств и методы оценки состояния и динамики развития общей и специальной физической подготовленности различных групп боксеров.

Контрольные нормативы общей и специальной физической подготовке различных групп боксеров.

### **Основы техники и тактики бокса**

Общая характеристика техники боксера. Основные положения боксера: боевая стойка, передвижения по рингу, боевые дистанции, удары, защиты, контрудары. Классификация боксерских ударов и их терминология. Биомеханика основы боксерского удара. Комбинации и серии боксерских ударов. Защита и их классификация. Биомеханика – основы защиты боксеров.

Факторы, влияющие на успех в бою.

Передвижение боксера - основа успеха нападения и защиты.

Контрудары и их значение в современном бою. Каждая защита – основа для активных контратакующих действий. Ответные и встречные контратакующие действия. Особенности боя против боксера- левши. Тактическая подготовка.

Общая характеристика тактики в бою. Взаимосвязь техники и тактики. Тактические основы боя. Средства тактики: действия боя, боевые стойки, передвижения, перемещения, атаки, защита, контратака.

Собственные средства тактики: финты, маневрирование, маневры, обманные действия, вызовы, опережения, угрозы, разведка боем.

Наступательные и оборонные действия боксера.

Тактическая характеристика боя на длинные дистанции.

Тактическая характеристика боя на средние дистанции.

Тактическая характеристика боя на ближние дистанции.

Тактическая организация боя: планирование и ведение боя. Индивидуальная манера ведения боя.

Способы противодействия боксерам американской, польской, английской, кубинской и другим школам бокса.

Особенности ведения боя против боксера- левши.

### **Правила, организация и проведение соревнований по боксу**

Особенности организации и проведение соревнований по боксу. Виды соревнований.

Положение программ соревнований. Командные, лично-командные, личные соревнования.

Участники соревнований, их права и обязанности. Представители команд. Состав коллегий судей, их права и обязанности. Разбор правил соревнований. Подготовка мест соревнований. Организация подготовки и проведения соревнований по боксу. Работа судей. Правила ведения протоколов и документации. Определение результатов соревнований. Организация пропаганды до начала и информации в ходе соревнований. Подведение итогов. Закрытие соревнований.

### **Планирование спортивной тренировки**

Роль чёткого планирования как основного элемента управления тренировки спортсмена. Основные требования к планированию процесса тренировки боксеров. Виды планирования (перспективное, текущее, оперативное). Документы перспективного планирования и их основные содержания. Индивидуальное планирование тренировки спортсмена.

Периодизация круглогодичной тренировки боксера. Задачи и средства подготовительного и основного периода.

### **Оборудование и инвентарь для занятий боксом**

Спортивная одежда и обувь боксера, уход за ними. Спортивные снаряды и тренажеры, применяемые на занятиях по боксу. Устройство, правила эксплуатации и уход за ними.

### **Моральная и психологическая подготовка боксера**

Создание условия для сплочения спортивного коллектива как основа формирования нравственных качеств спортсмена: осуществление наставничества, взаимопомощи, создание товарищеского климата и т.п.

Оптимизация восстановительных процессов и общего состояния спортсменов, средства психорегулирующих воздействий, саморегуляции и самовоспитания.

### **Физическая подготовка боксера**

Нормативы физической подготовленности боксера на разных этапах тренировки. Средства и методы контроля за физической подготовленностью боксера.

Круговая тренировка как организационно-методическая форма комплексного совершенствования общей и специальной подготовленности боксера.

### **Периодизация спортивной тренировки в боксе**

Понятие о микроцикле спортивной тренировки. Разновидности микроциклов тренировки боксера. Факторы, определяющие структуру и содержание микроциклов в боксе. Особенности построения тренировочного соревновательного и восстановительного циклов.

### **Планирование и контроль тренировки боксера**

Планирование годовых полугодовых циклов подготовки. Определение целевой функции плана, детализация задач по видам подготовки, определение программно-нормативной основы плана, объем тренировочных нагрузок и их распределение по периодам и этапам подготовки.

Средства и методы контроля за физической и технико-тактической подготовкой.

Анализ выполнения личных и индивидуальных планов тренировки и построение задач на следующий цикл подготовки.

### **Правила соревнований по боксу, планирование, организация и проведение соревнований по боксу**

Анализ тенденций судейства на ответственных соревнованиях. Анализ отдельных пунктов правил и сложных положений, встречающихся в поединке.

Основные способы проведения соревнований (по способу «двумя предварительными группами» по круговому способу) и определение мест участников.

### **Оборудование и инвентарь для занятий боксом**

Инвентарь и оборудование залов бокса. Табель основного спортивного мастерства. Тренажеры, варианты их размещения и крепления. Изготовление, содержание и ремонт инвентаря и оборудования.

### **Просмотр и анализ соревнований**

Просмотр соревнований по боксу с регистрацией технико-тактических действий. Определение разносторонности, результативности, эффективности, активности боксеров.

Определение частоты применения приемов из различных классификационных групп. Влияние ошибок и определение путей их исправления. Выявление оригинальных приемов и тактических действий боксеров, анализ индивидуальных особенностей в технике выполнения различных приемов и комбинаций у отдельных боксеров.

Просмотр и анализ обсуждения видеозаписи соревнований с участием сильнейших боксеров.

### **Установки боксерами перед соревнованиями**

Составление тактического плана на соревнования и отдельные поединки с учетом индивидуальных особенностей возможных противников, определение способов реализации тактических планов.

## Раздел 2. Техническая подготовка (64 часа)

### Техника нападения

Теория. Подробное объяснение и демонстрация упражнения.

Практика.

- 1.Подводящие упражнения к прямым ударам в голову (перекачивание)
- 2.Одиночные шаги вперед-назад
- 3.Слитные шаги вперед-назад
- 4.Слитные шаги вправо-влево по кругу
- 5.Изучение боевой стойки
- 6.Упражнения для разучивания прямого удара левой, правой в голову без перчаток
- 7.Упражнения для разучивания прямого удара левой, правой в голову с партнером
- 8.Упражнения для разучивания тактических вариантов применения прямого удара левой, правой в голову и защита от него
- 9.Упражнения для разучивания двойного прямого удара левой в голову в парах
- 10.Упражнения в ударах по снарядам

### Техника защиты

Теория. Подробное объяснение и демонстрация упражнения.

Практика.

- 1.Защита подставкой правой ладони
- 2.Защита подставкой левого плеча
- 3.Защита шагом назад

## Модуль-2

### Раздел 1. Тактическая подготовка

#### Быстрота маневрирования

Теория. Подробное объяснение и демонстрация упражнения.

Практика.

- Передвижение в челноке с ударами и без ударов
- Отскоки в различных направлениях

#### Быстрота реакции и движений боксера

Теория. Подробное объяснение и демонстрация упражнения.

Практика. Передвижения в боевой стойке по залу в различных направлениях:

- со сменой ритма;
- с ударами;
- без ударов.

#### Ложные действия

Теория. Подробное объяснение и демонстрация упражнения.

Практика. Упражнения с партнером и без партнера:

- обман глазами,
- ложные шаги,
- перемена позиции,
- умышленное раскрытие.

## Раздел 2. Физическая подготовка

### Элементы спортивной гимнастики.

Теория. Подробное объяснение и демонстрация упражнения.

Практика.

- Канаты, шест- лазание с помощью рук и ног, без помощи ног.
- Перекладина- подтягивание, подъемы с переворотом, выходы

силой, подъемы ног.

- Гимнастическая стенка- поднимание, опускание ног, круговые движения ногами, разведение и сведение ног.

- Брусья - сгибание и разгибание рук в упоре.

**Элементы акробатики.**

Теория. Подробное объяснение и демонстрация упражнения.

Практика. Кувырки вперед и назад, стойки на лопатках, голове, мост, перекаты.

**Элементы легкой атлетики.**

Теория. Подробное объяснение и демонстрация упражнения.

Практика. Бег на короткие дистанции (30, 60, 100 метров), кроссы, прыжки в длину с места и разбега метание мячей.

**Спортивные игры.**

Теория. Подробное объяснение и демонстрация упражнения.

Практика. Баскетбол, мини-футбол, волейбол.

**Подвижные игры.**

Теория. Подробное объяснение и демонстрация упражнения.

Практика. Игры с бегом и прыжками, эстафеты с переносом и расстановкой предметов, преодоления препятствий.

**Атлетическая силовая подготовка.**

Теория. Подробное объяснение и демонстрация упражнения.

Практика. Упражнения с гирей, гантелью, штангой, и др. техническими средствами.

Жимы, подъемы, рывки, разведения, приседания, тяги.

## 1.4 Планируемые результаты

**По общей физической подготовке:**

- в течение года в соответствии с планом годичного цикла сдавать контрольные нормативы, соответствующие возрасту и году обучения (контрольные нормативы представлены в приложении программы).

**По специальной физической подготовке:**

- выполнение на оценку специальных упражнений боксера;

- сдача контрольных нормативов в соответствии с требованиями года обучения.

**По технико-тактической подготовке:**

- знать и уметь выполнять основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом;

- выполнить на оценку прием, защиту, контрприем, комбинации технических действий в соответствии с программным материалом каждого года обучения;

- уметь проводить учебный и соревновательный бой с выполнением заданий и установок тренера.

**По психологической подготовке:**

- соблюдение режима дня;

- ведение дневника самоконтроля;

- выполнение упражнений различной трудности, требующих проявления волевых качеств.

**По теоретической подготовке:**

знать и уметь применять на практике программный материал, соответствующий году обучения.

**Требования к результатам реализации программных задач**

**спортивной подготовки в период спортивно-оздоровительного этапа  
(стартовый уровень):**

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта бокс;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по боксу

## 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1. Календарный учебный график обучения

Количество учебных недель 1-го модуля - 17 недель

Количество учебных недель 2-го модуля - 22 недели

Количество учебных дней 1-го модуля - 34 дня

Количество учебных дней 2-го модуля – 44 дня.

#### Модуль-1

№ п/п	месяц	число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
Введение								
1				теория	2	введение		Входная диагностика
Техническая подготовка								
2				теория	2	Понятие техническая подготовка		
3				теория	2	Основные термины технической подготовки		Наблюдение
4				теория	2	Классификация технических действий		



5				практика	2	Обучение боевой стойке и передвижению в ней		
6				практика	2	Обучение левому прямому удару с места		
7				практика	2	Обучение правому прямому удару с места		
8				практика	2	Обучение левому прямому удару с шагом вперед		
9				практика	2	Обучение левому прямому удару с шагом назад		
10				практика	2	Обучение правому прямому удару с шагом вперед		
11				практика	2	Обучение правому прямому удару с шагом назад		
12				практика	2	Обучение "двойке" с места		
13				практика	2	Обучение "двойке" с шагом вперед		
14				практика	2	Обучение "двойке" с шагом назад		
15				практика	2	Обучение защите шагом назад		
16				практика	2	Обучение защите шагом в сторону		
17				практика	2	Обучение защите подставкой		

18				практика	2	Обучение защите сбивом		
19				практика	2	Обучение защите уклоном влево		
20				практика	2	Обучение защите уклоном вправо		
21				практика	2	Обучение правому прямому удару в корпус		
22				практика	2	Обучение левому прямому удару в корпус		
23				практика	2	Обучение правому прямому удару в корпус с шагом вперед		
24				практика	2	Обучение левому прямому удару в корпус с шагом вперед		
25				практика	2	Совершенствование прямых ударов с места		
26				практика	2	Совершенствование прямых ударов шагом		
27				практика	2	Совершенствование защитных действий		
28				практика	2	Обучение боковым ударам с места		
29				практика	2	Обучение боковым ударам с шагом		
30				практика	2	Обучение ударам		

						снизу с места		
31				практика	2	Обучение ударам снизу с шагом		
32				практика	2	Обучение защиты "нырком"		Промежу- точная аттеста-ция

### Модуль-2

1				теория	2	Понятие тактическая подготовка		Промежуточная диагностика
2				теория	2	Основные тактические приемы и манеры ведения боя		
3				практика	2	Обучение ведению боя на дальней дистанции		
4				практика	2	Обучение ведения боя на средней дистанции		
5				практика	2	Обучение ведению боя на ближней дистанции		
6				практика	2	Обучение ведения боя в атакующей форме		
7				практика	2	Обучение ведения боя в контратаке		
8				практика	2	Обучение ведения боя навстречу		
9				практика	2	Обучение ведению боя во встречной контратаке		
10				практика	2	Совершенствование ведения боя на дальней дистанции		
11				практика	2	Совершенствование ведения боя на средней дистанции		

12				практика	2	Совершенствование ведения боя на ближней дистанции		
13				практика	2	Совершенствование ведения боя в атакующей форме		
14				практика	2	Совершенствование ведение боя в котратаке		
15				практика	2	Совершенствование ведение боя навстречу		
16				практика	2	Обучение ведению боя с высоким соперником		
17				практика	2	Совершенствование ведения боя с высоким соперником		
18				практика	2	Обучение ведению боя с низким соперником		
19				практика	2	Совершенствование ведения боя с низким соперником		
20				практика	2	Обучение ведению боя с соперником атакующего стиля		
21				практика	2	укрепление мышц плечевого пояса		
22				практика	2	укрепление мышц спины		
23				практика	2	укрепление мышц брюшного пресса		
24				практика	2	укрепление мышц ног		
25				практика	2	Развитие динамической силы		
26				практика	2	Развитие статической		

						силы		
27				практика	2	укрепление мышц рук		
28				практика	2	Развитие двуглавой мышцы руки		
29				практика	2	Развитие трехглавой мышцы руки		
30				практика	2	Развитие широчайшей мышцы спины		
31				практика	2	Укрепление мышц поясницы		
32				практика	2	Укрепление косых мышц пресса		
33				практика	2	Развитие мышц передней поверхности бедр		
34				практика	2	Развитие икроножных мышц		
35				практика	2	Развитие мышц задней поверхности бедра		
36				практика	2	Развитие грудных мышц		
37				практика	2	Развитие взрывной силы		
38				практика	2	Укрепление мышц кисти		
39				практика	2	Развитие выносливости		
40				практика	2	Развитие мышц плеча		Итоговая аттестация

## 2.2. Условия реализации программы

### ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ

Согласно Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта бокс (Утвержден приказом Минспорта России от 20 марта 2013 г. N 123)

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
<b>Оборудование, спортивный инвентарь</b>			
1.	Груша боксерская набивная	штук	3
2.	Груша боксерская пневматическая	штук	3
3.	Мешок боксерский	штук	5
4.	Ринг боксерский (6 х 6 м) на помосте (8 х 8 м)	комплект	1
<b>Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь</b>			
5.	Гантели массивные (от 1,5 до 6 кг)	комплект	4
6.	Лапы боксерские	пара	3
7.	Мячи набивные (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	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 боксерских 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 боксерский	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 х 2 м)	комплект	6
27.	Гири 16 кг, 24 кг, 32 кг	комплект	2

### ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ

Согласно Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта бокс (Утвержден приказом Минспорта России от 20 марта 2013 г. N 123)

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
<b>Спортивная экипировка</b>			
1.	Перчатки боксерские	пара	24
2.	Перчатки боксерские снарядные	пара	15

3.		Шлем боксерский		штук		15			
Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				этап спортивно-оздоровительной подготовки		этап начальной подготовки		учебно-тренировочный этап	
				количество	срок эксплуатации (лет)	Количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Боксерки (обувь для бокса)	пара	на занимающегося	-	-	1	1	1	1
2.	Боксерская майка	штук	на занимающегося	-	-	2	1	2	0,5
3.	Боксерские трусы	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	0,5
4.	Носки утепленные	пара	на занимающегося	-	-	-	-	1	1
5.	Футболка утепленная (толстовка)	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1
6.	Халат	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	2
7.	Протектор-бандаж для паха	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1
8.	Перчатки боксерские снаряженные	пара	на занимающегося	-	-	1	1	1	0,5
9.	Перчатки боксерские	пара	на занимающегося	-	-	1	1	1	0,5
10.	Эластичные бинты	штук	на занимающегося	-	-	2	0,5	4	0,5
11.	Капа (зубной протектор)	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1
12.	Шлем боксерский	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1

### Информационное обеспечение

- аудио – источники
- видео – источники
- фото – источники
- интернет – источники
- плакаты
- стенды

### Кадровое обеспечение

педагог дополнительного образования Осипов Дмитрий Андреевич, образование -высшее, в 2013 году окончил УлГПУ кандидат в мастера спорта по боксу

## 2.3. Формы аттестации

### Формы подведения итогов реализации программы:

- Тестирование
- Контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки
- Соревнования.

Контрольными мероприятиями по оценке уровня освоения общеобразовательной программы является сдача контрольно-переводных нормативов (Приложение).

Приемные и контрольно-переводные испытания проводятся в целях:

- оценки эффективности избранной направленности тренировочного процесса;
- выявления сильных и слабых сторон в подготовке спортсменов;
- оценки эффективности средств и методов тренировки в соответствии с установленными контрольными нормативами для выявления динамики развития спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений;
- зачисления обучающего на этап спортивной подготовки.

Тестирование (сдача контрольно-нормативных требований) по общей физической, специальной физической и технической подготовленности, как правило, осуществляется два раза в год, в начале и в конце учебного года, но может увеличено до 3-4 и более раз в год и зависит от особенностей построения годичного цикла.

Промежуточное тестирование позволит вносить оперативные коррективы в учебный процесс.

Для определения уровня физической подготовленности используются тесты-упражнения одинаковые для всех специализаций. Для каждой возрастной группы существуют свои нормативы.

Контрольно-переводные испытания разработаны отдельно для каждой специализации и являются обязательными для учащихся учебно-тренировочных групп. Контрольно-переводные нормативы сдаются в конце года.

Содержание контрольно-переводных нормативов включает в себя:

1. определение уровня общей физической подготовленности,
2. определение специальной физической подготовленности,
3. определение технической подготовленности.

Для перевода в группу следующего года обучения учащиеся должны пройти контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке, специальной физической подготовке. Кроме того, для зачисления в учебно-тренировочные группы свыше 2-х лет выполнить разрядные нормативы на квалификационных соревнованиях.



Разрядные требования выполняются на квалификационных соревнованиях. Результаты соревнований фиксируются в протоколах соревнований и в классификационной книжке и являются основанием для учета спортивных результатов.

Досрочный перевод учащихся на следующий этап подготовки производится с учетом стажа занятий и выполнения учащимися переводных нормативов по общей физической подготовке, специальной физической подготовке и разрядных требований в соответствии с модельной характеристикой для данного этапа.

#### **Методика контроля спортсменов**

Контроль 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 тренером.

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.

Система контроля в группах начального и учебно-тренировочного этапов должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки юных спортсменов. Она включает основные виды контроля: текущий, этапный и в условиях соревнований.

В процессе тренировок рекомендуются следующие формы контроля: самоконтроль юных спортсменов за частотой пульса в покое, качество сна, аппетит, вес тела, общее самочувствие. Педагогический контроль применяется для текущего, этапного и соревновательного контроля. Определяется эффективность технической, физической, тактической и интегральной подготовленности юных боксеров. Проводятся педагогические наблюдения, контрольно-педагогические испытания, на основе контрольно-переводных нормативов и обязательных программ.

С ростом спортивного мастерства увеличивается и значимость организации системы комплексного контроля за уровнем подготовленности боксеров и их адаптации к тренировочным и соревновательным нагрузкам. Комплексный контроль реализуется в ходе тестирования или процедуры измерения результатов в тесте. В подготовке квалифицированных спортсменов выделяется три формы контроля: оперативный, текущий и этапный.

*Оперативный контроль* используется непосредственно в тренировочном занятии и направлен на оценку реакций на тренировочные или соревновательные нагрузки, качество выполнения технических действий и их комбинаций, настрой и поведение спортсмена в различных условиях тренировочной и соревновательной деятельности.

*Текущий контроль* направлен на изучение следовых явлений после выполнения нагрузок различной направленности, усвоения или совершенствования технико-тактических навыков в ходе тренировочных или соревновательных микроциклов.

*Этапный контроль* связан с продолжительными циклами тренировки - периодами, этапами макроцикла - и направлен на комплексное определение итогов конкретного этапа, выраженных результатами соревнований и показателями тестов, отражающих общий уровень различных сторон подготовленности спортсмена.

## 2.4. Оценочные материалы.

Ф.И.О. \_\_\_\_\_  
 Дата рождения \_\_\_\_\_ Возраст начала занятий \_\_\_\_\_  
 Место жительства: \_\_\_\_\_  
 Место учебы: \_\_\_\_\_  
 Ф.И.О. тренера-преподавателя: \_\_\_\_\_

Наименование показателей	Исходные данные	Этапы спортивной подготовки									
		НП			УТ						
Год обучения		1	2	3	1	2	3	4	5		
<b>Показатели физического развития</b>											
Рост (см)											
Вес (кг)											
Длина стопы (см)											
Сила кисти пр. (кг)											
Сила кисти лев. (кг)											
ЖЕЛ (мл)											
Дата мед.обследования											
Заключение врача											
<b>Показатели физической подготовленности</b>											
Бег 30 метров (с)											
Бег 100 метров (с)											
Бег 3000 метров (с)											
Поднос ног к перекладине (раз)											
Прыжок в длину с места (см)											
Подтягивание в висе (раз)											
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (раз)											
Толчок ядра 4 кг (м)											
-сильнейшей рукой											
-слабейшей рукой											
Количество ударов по мешку за 8 секунд											
Количество ударов по мешку за 3 минуты											
<b>Лучший результат главных соревнований года</b>											
Наименование соревнований (дата)	Результат	Наименование соревнований (дата)							Результат		

**Приложение**  
**Контрольные испытания**

**Примерные показатели уровня физической подготовленности учащихся 7–18 лет**

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Бег на 30 м, сек.	5,7	6,3	7,0	5,9	6,5	7,2
Челночный бег 3×10 м, сек.	9,8	10,4	11,0	10,0	10,6	11,2
Прыжок в длину с места, см	140	130	115	130	120	105
Подтягивание на высокой перекладине (мальчики), кол-во раз	3	2	1	–	–	–
Подтягивание на низкой перекладине в висе лежа (девочки), кол-во раз	–	–	–	10	8	5
Поднимание туловища в положении лежа на спине за 30 сек., кол-во раз	15	12	9	15	12	9
Наклон туловища в положении сидя, ноги вместе, см	+8	+6	+4	+9	+7	+5

## Примерные показатели уровня физической подготовленности учащихся 7–18 лет

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Бег на 30 м, сек.	5,5	6,0	6,5	5,7	6,2	6,7
Челночный бег 3×10 м, сек.	9,2	9,7	10,2	9,7	10,2	10,7
Прыжок в длину с места, см	145	135	125	135	125	115
Подтягивание на перекладине (мальчики), кол-во раз	4	3	2	–	–	–
Подтягивание на низкой перекладине в висе лежа (девочки), кол-во раз	–	–	–	13	10	7
Поднимание туловища в положении лежа на спине за 30 сек., кол-во раз	18	15	12	16	13	10
Наклон туловища в положении сидя, ноги вместе, см	+8	+7	+5	+10	+8	+6

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления в группу на этап начальной подготовки (базовый уровень)**

Согласно Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта бокс (Утвержден приказом Минспорта России от 20 марта 2013 г. N 123)

<b>Развиваемое физическое качество</b>	<b>Контрольные упражнения (тесты)</b>
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,4 с)
	Бег 100 м (не более 16,0 с)
Выносливость	Бег 3000 м (не более 15 мин. 00 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)
	Поднос ног к перекладине (не менее 6 раз)
	Жим штанги лежа (весом не менее веса собственного тела), кг
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 35 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)
	Толчок ядра 4 кг (сильнейшей рукой не менее 6 м, слабейшей рукой не менее 4 м)

## 2.5. Методические материалы

### Принципы учебно-тренировочного процесса:

- повышение качества набора учащихся с уровнем развития и способностей, характерных для занятий боксом;
- увеличение интенсивности индивидуальной работы по технической подготовке, за основу которой взята типовая техника бокса;
- увеличение интенсивности индивидуальной работы по тактической подготовке, за основу которой взята индивидуальная манера ведения боя, чтобы боксёр мог противостоять противнику любой школы и стиля;
- использование эффективной системы оценки уровня спортивной подготовленности учащихся и качества обучения. Основу этой оценки составляют показатели контрольных нормативов и результаты участия в соревнованиях.

### План-схема годового цикла подготовки

Современное представление о планировании годовых циклов подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяют, микроциклы, мезоциклы и макроциклы. Микроциклом тренировки называют совокупность нескольких тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса. Как правило, длительность микроцикла составляет одну неделю (7 дней).

В спортивных единоборствах по направленности тренировочных воздействий принято выделять шесть блоков построения недельных микроциклов: развивающий физический (РФ); развивающий технический (РТ); контрольный (К); подводящий (П); соревновательный (С) и восстановительный (В). Следует отметить, что условные обозначения микроциклов применяются для удобства планирования подготовки к соревнованиям. Основными внешними признаками микроциклов является наличие двух фаз - стимуляционной и восстановительной (разгрузка и отдых). Успех планирования годового цикла подготовки зависит от рациональной последовательности микроциклов разной направленности, разного объема и интенсивности.

Мезоцикл - это структура средних циклов тренировки, включающих относительно законченный по воздействию ряд микроциклов.

В практике средний цикл тренировки содержит от 2-х до 6-ти микроциклов. Мезоструктура подготовки представляет собой относительно целый законченный этап тренировочного процесса, задачами которого является решение определенных промежуточных задач подготовки.

Внешними признаками мезоцикла являются повторное воспроизведение ряда микроциклов (обычно однородных) в единой последовательности (как правило, в подготовительном периоде), либо чередование различных микроциклов в определенной последовательности (как правило в соревновательном периоде).

Макроцикл тренировки предполагает три последовательных фазы -приобретения, сохранения (относительной стабилизации) и некоторой утраты спортивной формы.

Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки. В боксе следует говорить об однонаправленном построении тренировки внутри каждого макроцикла, несмотря на два, три или более соревновательных периода. Необходимость индивидуального подхода к структуре спортивной тренировки в годовом цикле предполагает один или несколько макроциклов, в зависимости от календаря соревнований.

На этапе спортивно-оздоровительном и начальной подготовки периодизация учебного процесса носит условный характер, так как основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке.

На этих этапах подготовки исключительно важное значение имеет обучение детей

технике выполнения физических упражнений. Формирование двигательных навыков и умений создаст необходимую предпосылку для дальнейшего совершенствования двигательного анализатора. Важно стремиться к тому, чтобы юный спортсмен с самого начала овладевал основами техники выполнения целостных упражнений, а не их отдельных элементов. Такой подход к обучению двигательным действиям позволит эффективно подойти к пониманию и изучению технико-тактического арсенала бокса.

На учебно-тренировочном этапе годичный цикл подготовки включает подготовительный, соревновательный и переходный периоды. Для спортсменов до 2-х лет обучения главное внимание по-прежнему должно уделяться разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшее расширение арсенала технико-тактических навыков и приемов. При планировании годичных циклов для спортсменов при обучении свыше 2-х лет в подготовительном периоде средствами общей физической подготовки решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности и на этой базе - повышение уровня специальной физической работоспособности. Продолжительность подготовительного периода - 6-9 недель. Этот период подразделяется на два этапа - общей подготовки и специальной подготовки. Распределение тренировочных средств осуществляется с помощью недельных микроциклов. В них предусматривается определенная последовательность и повторяемость занятий разной направленности и нагрузки. На первом этапе подготовительного периода ставятся задачи повышения уровня общей физической подготовки, развития силы, быстроты, выносливости, пополнения двигательных навыков в перемещениях по рингу и спортивной площадки. Для данного этапа характерен достаточно большой объем тренировочной нагрузки.

На втором этапе продолжается развитие физических качеств, совершенствование техники, изучаются элементы тактики, организуются учебные, тренировочные и контрольные спарринги. Большое внимание уделяется развитию моральных и волевых качеств.

В соревновательном периоде основная задача - участие в подводящих, контрольных и основных соревнованиях. Успешный результат в соревнованиях обеспечивается стабильно высоким уровнем общей и специальной подготовленности учащихся, поэтому соотношение средств подготовки должно адекватно соответствовать значимости соревнования.

При разработке обще годового объема тренировочной нагрузки учитывался режим тренировочной работы в неделю для различных учебных групп с расчетом 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивного зала и дополнительно 6 недель для тренировки в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха.

**Индивидуальное планирование многолетней подготовки осуществляется на основе следующих методических положений:**

1. строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров;
2. неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется - из года в год увеличивается удельный вес объема специально-физической подготовки (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и, соответственно, уменьшается удельный вес средств общей физической подготовки;
3. непрерывное совершенствование спортивной техники;
4. неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов (показатели спортивной нагрузки);
5. правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;

б. осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

### **ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**Психологическая подготовка** предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру, работающему с юными спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности, способной в будущем блеснуть спортивным мастерством.

Основными **задачами** психологической подготовки являются:

- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование установки на тренировочную деятельность;
- формирование волевых качеств спортсмена;
- совершенствование эмоциональных свойств личности;
- развитие коммуникативных свойств личности;
- развитие и совершенствование интеллекта спортсмена.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждение, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации, требующие преодоление трудностей.

В спортивной психологии выделяют **объективные и субъективные** трудности.

**Объективные** трудности – трудности, связанные с развитием физических качеств силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости, а также связанные с функциональной подготовкой в избранном виде спорта;

- трудности, связанные с освоением способов выполнения (техники) двигательного действия в избранном виде спорта. Это знания, умения, навыки в дифференцировке пространственных, временных и динамических параметров движения;

- трудности, связанные с планированием и организацией своих действий (тактикой) на тренировке и соревнованиях. Очень важно развивать способности в оперативном и тактическом мышлении спортсмена;

- трудности, связанные с условиями учебно-тренировочной деятельности. Это могут быть недостаточно хорошие места тренировок (залы, стадионы, бассейны), метеоусловия, в том числе состав группы (женский или мужской), психологический климат в спортивной группе, индивидуальный или командный вид спорта и др.

- трудности, связанные с соревновательной деятельностью в избранном виде спорта. Это могут быть новые, незнакомые места соревнования, другой часовой пояс, другое место над уровнем моря, внезапное изменение расписания соревнований, судейство, характер жеребьевки, метеоусловия, действия спортивного соперника и др.

**Субъективные** трудности, связанные с личным переживанием спортсмена успеха или неуспеха своей спортивной деятельности, с личным отношением спортсмена к своей спортивной деятельности. Это могут быть индивидуальные ценности спортсмена (интересы), потребности, мотивы и цели спортивной деятельности как тренировок в том или ином виде спорта, так и соревнований.

Есть субъективные трудности иного порядка – проявление отрицательных эмоций страха, неуверенности в своих силах, боязни противника, поражения, чрезмерной ответственности за результат своей деятельности, отрицательные предстартовые состояния (стартовая лихорадка, стартовая апатия). Так или иначе, основным психическим механизмом проявления различных субъективных трудностей у спортсмена является недостаточное количество информации, знаний, умений и навыков в их преодолении. Наличие определенных психологических барьеров не позволяет спортсмену раскрыть полностью свои возможности, свою подготовленность в условиях соревнований.



Воспитание волевых качеств – одно из важнейших задач в деятельности педагога-тренера. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Используя различные трудности в учебно-тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность. В этих ситуациях перед юными спортсменами, как правило, не ставится задачи проявлять предельные мобилизационные возможности.

В работе с юными спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия.

К методам словесного воздействия относятся: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.

Методы смешанного воздействия включают: поощрения, выполнение общественных и личных поручений, наказание.

Во вводной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие личностных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций.

В подготовительной части – методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств.

В основной части занятия совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю.

В заключительной части – совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

Основными средствами преодоления объективных и субъективных трудностей являются волевые действия.

Волевые действия есть деятельная сторона разума и морального чувства, управляющая движениями во имя какой-либо цели. Человек властен не только над своим телом, управляет не только своими поступками, но и мыслями, желаниями, страстями. Отсюда в волевых действиях можно выделить три основных компонента:

1. интеллектуальный, связанный со способностью человека принимать решения;
2. эмоциональный как могучий стимулятор двигательных действия;
3. исполнительный, связанный с осознанной необходимостью двигательного действия.

Волевое действие имеет следующие этапы:

- поставка цели, появление стремления достичь её;
- выбор средств и путей достижения цели;
- преодоление борьбы мотивов и принятие решения действовать;
- исполнение принятого решения путем активных действий, направленный на достижение цели.

Соответственно этим этапам проявляются такие психологические компоненты, как осознание – планирование – борьба мотивов – волевое усилие.

Основными средствами волевой подготовки являются физические, спортивные упражнения и действия, связанные с развитием физических качеств. В частности, количественные характеристики движений по объему и интенсивности требуют самых разнообразных волевых усилий в преодолении усталости, связанной с большими мышечными усилиями и напряжениями.

Повторный метод выполнения физических упражнений лежит в основе формирования волевых качеств спортсмена. Наибольшее влияние на развитие воли оказывают упражнения на развитие таких качеств, как сила и выносливость.

Формирование волевых качеств спортсмена с использованием упражнений на силу не может быть без развития дифференцированной способности человека в управлении мышечными усилиями.

Двигательные упражнения на точность развиваемых мышечных усилий и напряжений требуют большого напряжения мышечного сознания, и в этом заключается объективная и субъективная трудность, которую преодолевает спортсмен в процессе тренировки.

Волевой подготовке спортсмена способствуют упражнения на выносливость. Спортивные упражнения всегда направлены на достижение более высокого по сравнению с предыдущим спортивного результата. В этом суть спортивной тренировки. Выносливость как вырабатываемая способность спортсмена преодолевать усталость является, пожалуй, основной трудностью в спорте, преодоление которой будет лежать в основе развития и совершенствования волевых качеств личности – упорства, настойчивости, решительности, уверенности в своих силах.

Одним из средств волевой подготовки спортсмена являются движения, связанные с развитием такого физического качества, как ловкость. Само понятие ловкость характеризуется способностью спортсмена четко дифференцировать и управлять движениями с пространственными, временными и динамическими характеристиками. Именно при формировании ловкости спортсмену приходится преодолевать очень много трудностей, связанных с точным выполнением двигательных действий, с координацией движений различных частей тела во времени и пространстве, с учетом темпа и ритма, с временной последовательностью и с реакцией на движущийся объект, с вестибулярной устойчивостью во время выполнения двигательных действий.

В развитие способности спортсмена достигать цель в двигательном действии (воля) свой вклад вносят упражнения, связанные с развитием быстроты.

Таким образом, волевая подготовка спортсмена решается прежде всего средствами физической подготовки, так как развитие физических качеств – силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости – общей функциональной подготовки спортсмена.

На развитие волевых качеств спортсмена непосредственное влияние оказывает техническая подготовка спортсмена. Обучение и совершенствование способов выполнения двигательных действий в спортивной борьбе представляет для спортсмена определенную трудность, подчас она бывает очень большой.

Преодоление трудностей в процессе технической подготовки начинается с процесса формирования двигательных представлений о правильном выполнении спортивных движений, т.е. знаний о двигательном действии. На стадии формирования представлений о движении особую роль играют волевые усилия спортсмена, связанные с напряженностью сознания. Сосредоточенное внимание спортсмена на формировании образа двигательного действия требует особого напряжения сознания. Наряду с проявлением напряженности, интенсивности внимания особую роль играет волевое усилие при поддержании интенсивности и устойчивости внимания длительное время, формируя тем самым устойчивость внимания. Тесно связанные между собой интенсивность и устойчивость внимания позволяют спортсмену уже на начальной стадии технической подготовки использовать волевое усилие и развивать его.

На второй стадии технической подготовки – стадии формирования умений – особую трудность представляет преобразование внешнего образа двигательного действия, полученного на первом этапе формирования двигательного действия (знаний), во внутренний – в чувственный образ мышечных, вестибулярных, тактильных, органических соединений.

Большие трудности спортсмен испытывает при поддержании вестибулярной устойчивости. Различные положения тела, резкие повороты, внезапные ускорения, замедления движений – все это требует больших волевых усилий при стремлении

наиболее точно выполнить двигательную задачу, поставленную перед спортсменом во второй стадии совершенствования двигательного действия – в умении.

На стадии умений особую трудность представляют проявления органических ощущений. Через эти ощущения отражается общее физическое состояние организма спортсмена. Достаточно привести трудности, связанные с болевыми ощущениями в мышцах, сухожилиях, суставах, и можно понять, какие волевые усилия требуются от спортсмена на этапе технического совершенствования, связанного с формированием умений.

Развитию волевых качеств спортсмена в процессе технической подготовки будут способствовать трудности, связанные с организацией внимания спортсмена при выполнении двигательного действия. Никакие ощущения, восприятия, память и мыслительные операции не смогут функционировать в полную силу без развития и совершенствования такого свойства внимания, как интенсивность. С этим свойством связана напряженность сознания спортсмена во время выполнения действия, и если данное свойство внимания недостаточно развито, то спортсмен испытывает очень большие трудности в освоении техники избранного вида спорта. Преодолению этой трудности будет способствовать волевое усилие, тем самым достигается двойной эффект – совершается двигательное умение выполнять спортивное упражнение и совершенствуется воля.

В освоении техники спортивного упражнения большой трудностью является поддержание интенсивности внимания длительное время, т.е. устойчивость. Без волевого усилия спортсмена нельзя поддерживать напряженность сознания длительное время. Эффект действия тот же – развивается воля при успешном освоении способа выполнения двигательного действия.

Нельзя не отметить и то, что в развитии воли спортсмена особое значение имеет взаимосвязь и взаимообусловленность между самими волевыми качествами: активности и самостоятельности, целеустремленности и инициативности, решительности и настойчивости, смелости и самообладания, уверенности в своих силах.

Успешное формирование воли будет зависеть от организации учебно-тренировочного процесса, а также от самовоспитания спортсмена. Однако и здесь необходим контроль со стороны тренера. Очень «замотивированный» спортсмен может в буквальном смысле слова загнать себя, перегружая себя дополнительной тренировкой.

Оценка эффективности психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе осуществляется путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного спортсмена

### **ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ**

В данном разделе Программы должны быть отражены основные средства, методы, различные формы и приемы воспитательной работы и психологической подготовки с учащимися различных учебных групп. Ниже приводится примерный программный материал по воспитательной работе и психологической подготовке учащихся в форме плана основных мероприятий.

Возрастание роли физической культуры как средства воспитания юных спортсменов обуславливает повышение требований к воспитательной работе в школах. При этом важным условием успешной работы с юными спортсменами является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности юного спортсмена, - итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, образовательной школы, коллектива педагогов.

В «Концепции развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2005 года», принятой Правительством РФ 29.10.2002 г., отмечается, что всестороннее развитие физической культуры и спорта является важной составной частью государственной социально-экономической политики.

Основная цель политики государства в области физической культуры и спорта - оздоровление нации, формирование здорового образа жизни населения, гармоничное воспитание здорового, физически крепкого поколения.

Воспитание юных спортсменов РФ – есть процесс целенаправленного и организованного воздействия тренеров, представителей спортивных школ, руководителей спорта в регионах и общественных организаций на сознание, чувства, волю спортсменов и спортивные коллективы в целях развития у них высоких эмоционально-волевых и морально-политических качеств, обеспечивающих успешное выступление в спортивных соревнованиях.

На современном этапе развития спорта роль воспитания обусловлена необходимостью достижения двух взаимосвязанных целей: а) развитие качеств личности гражданина, отвечающих национально-государственным интересам России; б) подготовка профессионального спортсмена способного самоотверженно в сложнейших условиях соревновательной обстановки вести спортивную борьбу за победу во имя Родины.

В связи с этим главная цель воспитания заключается в формировании у занимающихся высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия; в развитии качеств личности гражданина, спортсмена, отвечающих национально-государственным интересам России; в формировании моральной и психологической готовности активно соревноваться в любых экстремальных условиях спортивного поединка во имя Родины, верности спортивному долгу, гордости и ответственности за принадлежность к своей школе, клубу, городу.

Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Указанная цель воспитания предопределяет место, роль и статус организаторов воспитательного процесса, непосредственно занимающихся его анализом, прогнозированием его развития воспитательного процесса на перспективу, планированием воспитательных мероприятий, координацией деятельности органов управления и ответственных лиц за вопросы воспитательной работы среди спортсменов, контролем и оценкой морально-психологического состояния спортсменов.

#### **Методологические и методические принципы воспитания:**

1. Общечеловеческие ценности, национальная, патриотическая идея, приоритет личности;

2. педагогические принципы воспитания;

- гуманистический характер (первоочередной учет нужд, запросов и интерес учащихся);
- воспитание в процессе спортивной деятельности;
- индивидуальный подход;
- воспитание в коллективе и через коллектив;
- сочетание требовательности с уважением личности юных спортсменов;
- комплексный подход к воспитанию (все для воспитания, все воспитывают);
- единство обучения и воспитания.

#### **Главные направления воспитательного процесса:**

- государственно-патриотическое (формирует патриотизм, верность Отечеству);
- нравственное (вырабатывает чувство долга, честь, совесть, уважение, доброту);
- профессиональные качества (волевые, физические);
- социально-патриотическое (воспитывает коллективизм, уважение к спортсменам других национальностей);
- социально-правовые (воспитывает законопослушность);
  - социально-психологическое (формирует положительный морально-психологический климат в спортивном коллективе);

**Основные задачи воспитания:**

- мировоззренческая подготовка (понимание целей и задач подготовки к ответственным соревнованиям, ценностного отношения к таким понятиям, как Отечество, честь, совесть);
- приобщение спортсменов к истории, традициям, культурным ценностям Отечества, российского спорта, своего вида спорта, формирование потребности в их приумножении.;
- преданность идеалам Отечества (развитие таких качеств личности у спортсменов, как умение самоотверженно вести спортивную борьбу в любых условиях за выполнение поставленной задачи в конкретном соревновании);
- развитие стремления следовать нормам гуманистической морали, культуры межличностных отношений, уважения к товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания;
- формирование убежденности в необходимости спортивной дисциплины, выполнения требований тренера;
- развитие потребности в здоровом образе жизни, готовности и способности переносить большие физические и психические нагрузки.

**Социально-психологические особенности спортсменов и тренеров**

Отличительной чертой спортивного коллектива является относительно большая длительность и непрерывность общения и взаимодействия между собой спортсменов. Это создает тренеру благоприятные возможности для целенаправленного воздействия на морально-психологический климат спортивной группы, способствующий высокому уровню сплоченности и работоспособности спортсменов на различных этапах подготовки к соревнованиям. Положительная морально-психологическая атмосфера в спортивной группе зависит от социально-психологических особенностей спортсменов и тренеров, отражающихся в их духовном облике.

Эти особенности характеризуются следующими чертами:

- преданность идеалам Отечества, основывающаяся на осознанном понимании целей и задач развития общества, на единстве личных и общественных интересов;
- высокое чувство общественного долга, лежащее в основе культурно – нравственного поведения и всех видов деятельности спортсменов и тренеров;
- мировоззрение как сердцевина духовного облика человека; оно цементирует все качества личности, способствует конкретности его действий;
- постоянное стремление к повышению общеобразовательных и профессиональных знаний, умений и навыков к творчеству;
- высокое чувство долга перед товарищами по команде, перед Родиной, уважение личного достоинства каждого спортсмена, готовность прийти к нему на помощь, непримиримость к несправедливости, забота о соблюдении общественного порядка, тактичность, общительность.

Положительной морально-психологической обстановке в спортивной группе содействуют традиции и ритуалы, которые помогают развитию моральной выносливости спортсмена.

**Моральная выносливость** – способность спортсмена длительное время выдерживать общее духовное напряжение, переносить на протяжении нескольких лет большие психические и физические нагрузки во время тренировочных занятий и в ходе соревнований во имя чести своего коллектива, города, края, республики, страны. Пока спортсмен знает, во имя чего тренируется и выступает на соревнованиях, он легко преодолевает препятствия любой степени сложности.

Правильная организованная воспитательная и учебно-тренировочная деятельность формирует у спортсменов эмоционально-волевою и морально-политическую готовность к участию в соревнованиях различного масштаба.

**Эмоционально-волевая готовность** отражает умение спортсмена сохранять чувство собственного достоинства гражданина России, активно и увлеченно бороться до

конца и в бесконечно изменчивых условиях соревновательной обстановки за успешное выполнение поставленной перед ним задачи в конкретном соревновании.

**Морально-политическая готовность** – способность спортсмена ориентироваться в фактах, событиях и явлениях современной действительности, давать им правильную политическую оценку и делать верные практические выводы. Уметь вести аргументированную пропаганду здорового образа жизни, быть непримиримым к нарушениям морали в общественной жизни.

**Морально-психологический климат в спортивных коллективах, содержание и критерии его оценки.**

Морально-психологический климат спортивного коллектива – это состояние группового сознания, характеризующееся доминирующими в нем взглядами, суждениями, чувствами и стремлениями спортсменов, а также спецификой их отношения к повседневной жизни.

Основными структурными элементами, составляющие морально-психологический климат спортивного коллектива, являются социальный, психологический, профессиональный и бытовой факторы, комплексная оценка которых позволяет определить морально-психологический климат спортивного коллектива как на личностном, так и на социально- групповом уровнях.

Основными показателями **социального фактора** являются:

- политические, социальные, экономические процессы, происходящие в городе, регионе, стране и оказывающие влияние на подготовку спортсменов к соревнованиям;
- социальные ценности и нормы, способствующие формированию личности спортсмена;
- роль и место спорта в системе общественных и личностных ценностей.

Показателями **профессионального фактора** выступают:

- высокий уровень выполнения всех видов заданий при подготовке спортсменов к конкретным соревнованиям;
- соответствие всех видов нагрузок (физических, психических) возможностям спортсмена на каждом этапе подготовки к главному соревнованию спортивного сезона;
- четкость и организованность при выполнении всех видов планируемых мероприятий;
- состояние спортивной дисциплины.

К показателям **психологического фактора** относятся:

- коллективное мнение, выражающее направленность сознания, позиции коллектива по отношению к тренировочному процессу, уверенность в своем будущем, отношение к поведению своих товарищей по команде;
- коллективное настроение, уровень творческой активности спортсменов к выполнению всех видов задания;

Состояние взаимоотношений в коллективе, отражающее степень единства и сплоченности.

**Бытовой фактор** (условия жизнедеятельности) включает в себя следующие показатели:

- систему материально-финансового обеспечения;
- географические, климатические и демографические условия.

Динамичная и быстро изменяющаяся обстановка требует разработки оперативного анализа и методики оценки морально-психологического климата в спортивных коллективах, определение уровня сплоченности спортивного коллектива при подготовке к главным стартам спортивного сезона.

**Организация, методика анализа и оценки состояния воспитательной работы**

Для реализации цели воспитательной работы в спортивных школах РФ необходима ее четкая организация, творческое использование различных форм и методов работы, эффективное функционирование всей системы воспитания, основой которой является деятельность ответственных специалистов по воспитанию спортсменов, методика анализа и оценки состояния воспитательной работы.

**Организация** воспитательной работы предполагает:

- анализ исходного уровня воспитанности различных категорий спортсменов (юношей и девушек, новичков и ветеранов, спортсменов-разрядников и мастеров спорта), изучение документов, беседы со спортсменами, наблюдение за ними, социологический опрос, анализ поступков и поведение атлетов в различных ситуациях и т.д.;
- выбор и применение оптимальных методов, форм и средств воспитательного воздействия;
- планирование работы на основе использования всех возможностей системы воспитания в спортивном коллективе;
- анализ и обобщение результатов воспитательной работы и формулирования предложений по дальнейшему совершенствованию (или устранению недостатков) воспитания спортсменов;
- обучение практике воспитательной работы всех, кто непосредственно оказывает воспитательное воздействие на спортсменов (врачей, массажистов, тренеров, обслуживающего персонала).

**Методы и формы** воспитательной работы включают: убеждение; упражнение; пример; поощрение; принуждение; наказание.

**Примерный перечень форм воспитательной работы:**

- индивидуальные и коллективные беседы;
- информирование спортсменов по проблемам военно-политической обстановки в стране, в мире, социальной ситуации в обществе, хода государственных реформ в стране, и в частности в спорте;
- собрание с различными категориями специалистов, работающих со спортсменами при подготовке к соревнованиям (тренерами, врачами, массажистами, научными сотрудниками, обслуживающим персоналом и т.д.);
- проведение встреч юных спортсменов с выдающимися политиками, учеными, артистами, представителя религиозных конфессий, общественных объединений. Основными целями таких встреч должно явиться содействие успешной подготовке к главным стартам спортивного сезона, повышение культурного уровня, формирование национально-государственного подхода к занятию спортом;
- организация экскурсий, посещение музеев, театров, выставок;
- празднование Дней защитников Отечества. Дня Победы, посещение воинских частей, общественно-политических организаций;
- анкетирование, опрос различных категорий спортсменов и членов их семей, рабочих по обслуживанию персонала спортивных школ с целью определения воспитательного потенциала спортивных коллективов и непосредственного окружения спортсменов;
- квалифицированная реклама жизнедеятельности сильнейших спортсменов России и пропаганда побед отечественного спорта на международной арене в прошлом и настоящем.

Мероприятия воспитательной работы в сборной команде отражаются в специальных журналах федерации спорта ответственными за этот участок работы.

**Методика анализа и состояния воспитательной работы**

Оценить состояние воспитательной работы – значит, на любом ее этапе сравнить достигнутое с целями, задачами и содержанием воспитательной работы в спортивном коллективе, определить эффективность мер и приемов.

Основными **критериями и показателями** оценки состояния воспитательной работы являются:

- степень соответствия результатов воспитательного воздействия целям воспитательной работы, т.е. ожидаемый (планируемый) качествам личности спортсмена, гражданина России;
- соответствия действий и поступков спортсмена целям воспитания;

- соответствие хода и результата воспитательной работы научным основам, программе и закономерностям воспитательного процесса;
- соответствие характера отношения и нравственной атмосферы в спортивном коллективе целям и задачам воспитательной работы.

Для оценки используются общепринятые методы: наблюдение, беседы, мнение тренеров, врачей, научных работников, практические дела и поступки спортсменов, их тренеров, всего коллектива, состояние спортивной дисциплины, опросы, социологические исследования и т.д.

Собранный и накопленный материал обобщается, анализируется и оценивается. На всех этапах анализа и оценки уровня воспитанности отдельных спортсменов и положения дел в спортивном коллективе производится корректировка воспитательной работы.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома – на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие – способность преодолевать специфические трудности, что достигается систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит прежде всего от трудолюбия. Вместе с тем в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок.

В процессе занятий с юными спортсменами важное значение имеет интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и другими дисциплинами.

В целях эффективности воспитания тренеру необходимо так организовать тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед юными спортсменами задачи осязаемого двигательного и интеллектуального совершенствования. И на этапе предварительной подготовки должна быть обеспечена преимущественная направленность, успешное обучение и совершенствование основных двигательных умений и навыков, изучение основ спортивной тренировки. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужно тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самих занимающихся.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена – выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий юного спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор. Выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание юного спортсмена должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего



комплекса поступков. Проявление слабоволия, снижение активности вполне естественны у спортсмена, как естественны и колебания его работоспособности. В этих случаях большее мобилизирующее значение имеет дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабость воли проявляется спортсменом систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабоволия является привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне – в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками.

При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенгазет и спортивных листков, проведение походов и тематических вечеров, вечеров отдыха и конкурсов самодеятельности, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами волевых качеств у юного спортсмена.

## 2.6. Список литературы

1. Акопян А.О. Бокс. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ Олимпийского резерва / Федеральное агентство по физической культуре и спорту – М.: Советский спорт, 2007
2. Атилов А.А. Школа бокса для начинающих - Ростов н /Д: Феникс, 2005
3. Бутенко Б.И. Бокс. Программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ Олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства – М.: 1985
4. Дегтярёв И.П. Бокс: Учебник для институтов физической культуры - М: ФиС, 1979
5. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. М.: ООО Издательство Астрель, ООО Издательство АСТ, 2004
6. Суслов Ф.П., Тышлер Д.А. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов - М.: СпортАкадемПресс, 2001
7. Худадов Н.А., Циргиладзе И.В. Всё о боксе - М., 1995
8. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта бокс
9. Филимонов В.И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования - М: ИНСАН, 2001
10. Интернет – источники:  
[www.boxing.ru](http://www.boxing.ru)  
[www.allboxing.ru](http://www.allboxing.ru)  
[www.boxing-fbr.ru](http://www.boxing-fbr.ru)

### Дополнительная литература

1. Бокс. Правила соревнований. - М.: Федерация бокса России, 2004
2. Бакулев, С.Е. Теория и методика обучения кикбоксингу: Учебно-методическое пособие СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта.- СПб, 2005
3. Виноградов, П.А. Физическая культура и здоровый образ жизни - М.: Мысль, 1990
4. Допинг – контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд).- М.: ОлимпияПресс, 2004.
5. Жолдак, В.И. Основы менеджмента спорта - Тюмень: Изд-во «Вектор Бук», 1998
6. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. – М.: 1995.
7. Романов А.О. Международное спортивное движение. - М., ФиС, 1973
8. Тараторин Н.Н Бокс. Энциклопедия. - М: Terra спорт, 1998
9. Физическая культура. Конспект лекций: Пособие для подготовки к экзаменам (Серия: «Конспект лекций. В помощь студенту»). - М.: ПРИОР, 2007

### Литература для учащихся и родителей

1. «Спорт для всех», журнал
2. «Про бокс», журнал
3. <https://vringe.com/> - интернет – журнал о боксе

## **2.7. Соответствие программы нормативным документам.**

Общеразвивающая программа "Бокс" относится к программам физкультурно-спортивной направленности, базового уровня на основании существующих типовых программ "Бокс" При разработке учитывались следующие документы и материалы: Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 №273 "об образовании в Российской Федерации ( далее ФЗ №273)

- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 №196 "Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".

- Концепция развития дополнительного образования детей от 04.09.2014 №1726

- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242 "методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ"

- СанПин 2.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей"

- Положение о разработке, структуре и порядке утверждения дополнительной общеразвивающей программы ( локальный акт МБУ ДО ЦДТ, утвержденный на заседании педагогического совета, протокол №1 от 29.08.2018)