



**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования**

**«Спортивная школа имени В. А. Лобанова»**

УТВЕРЖДАЮ

Согласовано

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа

физкультурно-спортивная направленность

**«БОКС»**

ознакомительный уровень

Срок реализации: 1 год

Возраст детей: 7-18 лет

Составитель:

Мордвинов О.Н.,

тренер-преподаватель отделения: «Бокс»

г. Оса, 2024 год

Содержание

1. Комплекс основных характеристик образования:

объем, содержание, планируемые результаты 3

1.1. Пояснительная записка 3

1.2. Цель и задачи программы 5

1.3. Содержание программы. Учебный план 6

1.4. Планируемые результаты 17

2. Комплекс организационно – педагогических

условий, включающий формы аттестации 18

2.1. Календарный учебный график 18

2.2. Условия реализации программы 18

2.3. Формы контроля и аттестации 18

2.4. Оценочные материалы 19

2.5. Методическое обеспечение программы 20

2.6. Список литературы 24

**1. Комплекс основных характеристик образования:**

**объем, содержание, планируемые результаты**

**1.1. Пояснительная записка**

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Бокс» разработана в соответствие с законодательством Российской Федерации:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Концепция развития дополнительного образования детей распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. N 1726-р;

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 января 2014 г. № 2 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Постановление главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648.20 Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 г. Министерства образования и науки Российской Федерации.

В данной программе представлены: модель построения подготовки юных спортсменов на спортивно-оздоровительном этапе, минимальный и максимальный возраст лиц для зачисления и минимальное и максимальное количество лиц, проходящих подготовку, соотношение объёмов тренировочного процесса по видам подготовки, режимы тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке.

В программе определена общая последовательность изучения программного материала, отражена методическая часть реализации программы и система контроля.

Программа предусматривает осуществление физкультурно-оздоровительной работы, направленной на физическое образование, разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники бокса, выборе спортивной специализации, выполнение контрольных нормативов для зачисления на предпрофессиональную программу.

Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение основами физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Данная программа - является основным инструментом, определяющим направленность и содержание учебного и воспитательного процессов в учреждении.

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Обоснование выбора данной программы:

Данная рабочая программа актуальна, соответствует миссии, целям и задачам образовательного учреждения дополнительного образования, учитывает особенности контингента обучающихся, их образовательные запросы, возможности и потребности.

-для обучающихся рабочая программа обеспечивает их права на гарантию качества получаемых услуг;

-для администрации программа является основанием для определения качества реализации.

Сроки освоения программы: 1 год

Программа адресована детям от 7 до 18 лет.

Условия набора учащихся:

При комплектовании групп допускается совместная работа в одной группе учащихся без ограничения по возрастному признаку. Для обучения принимаются дети, не имеющие медицинских противопоказаний.

Количество учащихся в группе – 10-25 человек;

Объем и срок освоения программы: программа рассчитана на 1 год обучения, 312 часов;

Формы и режим занятий Форма обучения – очная.

Режим занятий:

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 учебных часа с перерывом между занятиями 10 минут. Длительность учебного часа для учащихся – 45 минут.

Форма организации детей на занятии: фронтальная, групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, индивидуальная.

Форма проведения занятий: тренировочная, практическая, комбинированная, соревновательная.

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, участвуют в соревнованиях по волейболу различного масштаба.

**1.2. Цель и задачи программы**

Цель Программы - формирование личности обучающихся путем целенаправленной специальной физической подготовки, повышения интереса к регулярным занятиям и росту спортивного мастерства, организации систематической воспитательной работы, укрепления здоровья.

Задачи программы:

Обучающие:

- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;

- овладение основами технических элементов и тактических приемов в боксе, приобретение необходимых знаний в области физической культуры, по истории развития бокса в России и за рубежом, по вопросам техники и тактики бокса;

- изучение правил игры бокса и порядок проведения соревнований.

Оздоровительные:

- гармоничное физическое развитие обучающихся;

- воспитание и развитие двигательных способностей (быстроты, ловкости, силы и выносливости, координации движений;

- повышение работоспособности, укрепление здоровья обучающихся и профилактика различных заболеваний.

Воспитательные:

- воспитание потребности в самостоятельных занятиях физическими упражнениями;

- воспитание нравственных и волевых качеств характера (смелость, настойчивость, упорство, терпение, воля и др.);

- воспитание позитивных межличностных отношений в коллективе, уважение к сопернику (поддержка, взаимовыручка, уважение, толерантность и др.)

Ожидаемые результаты.

В результате обучения по программе, учащиеся должны знать:

- основные понятия, термины бокса,

- роль физической культуры и спорта в здоровом образе жизни,

- историю развития бокса,

- правила соревнований в избранном виде спорта

- знать значение жестов рефери в ринге уметь:

- применять правила безопасности на занятиях,

- владеть основами гигиены,

- соблюдать режим дня,

-владеть техникой выполнения ударов, защиты, предусмотренные программой.

В результате освоения программы ожидается повышение уровня общей физической подготовленности.

**1.3. Содержание программы. Учебный план.**

Учебный план составлен с учетом изложенных выше задач, рассчитан на 52 недели.

**Учебный план**

**Таблица №1**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название раздела**  **программы,**  **(предметные области),**  **тема** | **Количество всего часов по программе** | | | **Форма контроля** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| **1.** | **Теоретическая подготовка** | **7** | **7** | **-** | Беседа,  рассказ |
| 1.1 | Гигиена боксера. | 1 | 1 | **-** | Беседа,  рассказ |
| 1.2 | Врачебный контроль и самоконтроль | 1 | 1 | **-** | Беседа,  рассказ |
| 1.3 | Закаливание организма | 1 | 1 | **-** | Беседа,  рассказ |
| 1.4 | Зарождение и история  развития бокса | 1 | 1 | **-** | Беседа,  рассказ |
| 1.5 | Техника безопасности | 2 | 2 | **-** | Беседа,  рассказ |
| 1.6 | Вид спорта | 1 | 1 | **-** | Беседа,  рассказ |
| **2.** | **Общая физическая**  **подготовка** | **162** | **-** | **162** | Практическое |
| 2.1 | упражнения с партнером | 42 | - | 42 | Практическое |
| 2.2 | упражнения из  легкоатлетического  цикла | 22 | - | 22 | Практическое |
| 2.3 | упражнения со скакалкой | 22 | - | 22 | Практическое |
| 2.4 | Спортивные и  подвижные игры | 29 | - | 29 | Практическое |
| 2.5 | упражнения с набивными  и теннисными мячами | 26 | - | 26 | Практическое |
| 2.6 | дыхательные упражнения | 11 |  | 11 | Практическое |
| 2.7 | упражнения на расслабление | 10 |  | 10 | Практическое |
| **3.** | **Специальная физическая**  **подготовка** | **100** | **15** | **85** | Опрос, практическое |
| 3.1 | упражнения для развития  силовых качеств | 31 | 3 | 28 | Опрос, практическое |
| 3.2 | упражнения для развития  быстроты действий  боксера | 20 | 3 | 17 | Опрос, практическое |
| 3.3 | упражнения для развития  гибкости боксера | 12 | 3 | 9 | Опрос, практическое |
| 3.4 | упражнения для развития  выносливости боксера | 25 | 3 | 22 | Опрос, практическое |
| 3.5 | упражнения на  сохранение равновесия  боксера | 12 | 3 | 9 | Опрос, практическое |
| **4.** | **Технико-тактическая**  **подготовка** | **33** | **6** | **27** | **Опрос, практическое** |
| 4.1 | техника нападения | 11 | 2 | 9 | Опрос, практическое |
| 4.2 | техника защиты | 11 | 2 | 9 | Опрос, практическое |
| 4.3 | тактика бокса | 11 | 2 | 9 | Опрос, практическое |
| **5.** | **Текущие, контрольные и**  **переводные испытания** | **4** |  | **4** | Опрос, практическое |
| **6.** | **Медицинское обследование** | **4** |  | **4** |  |
| **7.** | **Участие в соревнованиях** | 2 по календарному плану | | |  |
| Всего | | **312** |  | **284** |  |

**Содержание программы.**

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке спортсменов. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить боксера осмысливать и анализировать действия как свои, так и соперника: не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Начинающих боксеров необходимо приучать посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовку соперников, следить за действиями судей, их реакцией на действия боксеров в атаке и в защите, их перемещения по рингу, просматривать фильмы и спортивные репортажи.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Боксер, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свою спортивную школу, свой город, страну на соревнованиях различного ранга.

Воспитание морально-волевых качеств начинается с первых шагов, когда в школе нужно научиться подчинять свои интересы общественным, выполнять все требования тренера, болеть душой за честь коллектива. Необходимо воспитать у юных боксеров правильное, уважительное отношение к товарищам по спортивной школе, к соперникам, к судьям к зрителям.

**Воспитательная работа и психологическая подготовка**

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

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, дома – на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий.

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

**Физическая подготовка боксеров**

Физическая подготовка является базой достижения высоких результатов в боксе. Без хорошей физической подготовленности в условиях поединка невозможно эффективное и длительное проявление технических, тактических и психических навыков и качеств боксѐра. Поэтому физическая подготовка в единстве с процессом совершенствования элементов техники и тактики боксѐра является одной из ведущих в тренировке в целом.

**Общая физическая подготовка.**

Общая физическая подготовка боксера направлена на разностороннее развитие физических способностей. Она повышает уровень функциональных возможностей организма путем воспитания общей работоспособности, стимулирует развитие выносливости, силовых и скоростно-силовых качеств, координационных способностей и др.

Общая физическая подготовка в боксе, как и в любом виде спорта, является фундаментом достижений. Общая физическая подготовка направлена на выполнение требований, которые диктуют условия игры. ОФП должна способствовать развитию таких важных качеств, как быстрота реакции, подвижность, гибкость, прыгучесть выносливость стойкость.

**Упражнения с партнером** в сопротивлении (с точки опоры), в толчках («пуш-пуш») из положения стоя, сидя и лежа также способствуют развитию силовой выносливости и равновесия. Упражнения для пресса (прямая и косая мышцы);

**Упражнения из легкоатлетического цикла**, такие как толкание ядра, метание гранаты, прыжки в длину и высоту с разбега, развивают скорость, силу отдельных групп мышц и быстроту. Бег Изменяя длину дистанции и скорость бега. Длительный медленный бег Быстрый бег Темп бега может быть средним или переменным со спуртами по 60, 100 и 200 м, после чего снова легкий бег, переходящий в ходьбу.

**Упражнения со скакалкой**. Длительные подскоки и прыжки через скакалку укрепляют мышцы ног, развивают координацию, легкость движений. В каждой тренировке, в особенности специализированной, упражнения со скакалкой длятся 5-15 мин.

**Упражнения с мешком** вырабатывают навык правильно держать кулак при ударе, рационально использовать мышечные усилия в ударах на разных дистанциях, рассчитывать силу удара, особенно если наносятся быстро несколько ударов. Для занятий используются мешки различной формы. Продолговатый небольшого диаметра мешок удобен для нанесения ударов прямых и сбоку, более короткие мешки — прямых и снизу. Удары по мешку наносятся прямые, боковые и снизу, длительные и короткие (как при боковом положении боксера, так и при фронтальном).

**Упражнения с грушей** (насыпной и наполненной водой). Груши с песком и опилками — тяжелые и жесткие; наполненные горохом — легче и мягче, подвижные, с большей амплитудой движений, по ним можно наносить более сильные одиночные, двойные и серии ударов, развивают чувство дистанции.

**Упражнения с настенной подушкой**. Используются в занятиях чаще всего с группой начинающих боксеров. На этом снаряде наносятся преимущественно прямые удары. Неподвижность и плоская поверхность снаряда облегчают расчет длины ударов. По настенной подушке наносят удары с места и с шагом вперед.

**Упражнения на расслабление**: из полунаклона туловища вперед – приподнимание и опускание плеч полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук; из положения руки вверх, в стороны – свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук; из полунаклона туловища в стороны – встряхивание свободно висящей расслабленной руки и кисти; махи свободно висящими руками при поворотах туловища; из стойки на одной ноге на скамейке – махи, свободные покачивание, встряхивания другой ноги; из основной стойки ноги врозь, руки вверху, расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев, согнувшись и др.

**Бег на коньках и ходьба на лыжах**. Смешанное передвижение — чередование бега с ходьбой на 3-10 км

**Спортивные и подвижные игры** гандбол, баскетбол, теннис, хоккей, эстафеты быстрые передвижения, остановки, повороты, активное сопротивление противника Спортивные и подвижные игры служат также хорошим средством активного отдыха.

**Упражнения с булавами и гимнастической палкой**. Удары наносят сбоку, сверху и снизу, держа палку в одной или обеих руках

**Перебрасывание набивного мяча.** Мяч перебрасывают с разных положений (стоя, сидя, лежа) одной и двумя руками; наиболее эффективными упражнениями является перебрасывание мяча в передвижении назад, вперед, в стороны и по кругу.

**Упражнения с теннисными мячами.** Их можно выполнять в одиночку и с партнером (бросание и ловля)

**Дыхательные упражнения:** синхронное чередование акцентированного вдоха (короткого, энергичного, шумного) с выдохом (с частотой вдох в секунду); повороты головы влево - вправо с одновременным вдохом; движение головы вверх-вниз с одновременным вдохом; движения согнутых в локтях рук перед грудью с касанием разноименных плеч с ладонями и одновременным вдохом; ритмичные акцентированные вдохи при наклоне туловища вперед и его выпрямлениями; перенос веса туловища с акцентированными вдохами на каждое движение, с одной ноги на другую (ноги широко расставлены в стороны); шаги на месте с одновременным вдохом на каждый подъем ноги; выпады в стороны; шаги на месте с вдохом на каждый выпад; повороту туловища в стороны с вдохом на каждое движение и др.

**Специальная физическая подготовка**.

*Специальная физическая подготовк*а направлена на развитие физических способностей, отвечающих, в данном случае, специфике бокса. Это упражнения в координации движений при ударах и защитах, в передвижении, игровые упражнения, бой с тенью, упражнения на специальных боксерских снарядах (мешке, грушах, мяче на резинах, на лапах и др.) и специальные упражнения с партнером. Специальную физическую подготовку подразделяют на две части: предварительную, направленную на построение специального фундамента, основная цель которой — возможно более широкое развитие двигательных качеств, применительно к требованиям бокса, и основную. Чем прочнее первая ступень, тем крепче и выше может быть вторая, что, в свою очередь, позволит достичь большего развития двигательных качеств. Надо помнить, что уровень ступеней должен поддерживаться постоянным, пока на новом этапе не потребуется дальнейшее его повышение и укрепление. Следовательно, в круглогодичной тренировке боксера виды физической подготовки должны сочетаться между собой таким образом, чтобы при включении специальной физической подготовки оставалась (в меньшей мере) и общая физическая подготовка. При переходе же к высшей ступени специальной физической подготовки должны поддерживаться на достигнутом уровне общая физическая подготовленность и специальный фундамент.

Специальная физическая подготовка основана на характерном общем развитии, ставит перед собой цель технически развить игрока при помощи игровых упражнений с мячом, сделать его иргу быстрой, маневренной подвижной, здесь тренер использует упражнения с мячом, но при этом необходимо помнить о специальных заданиях: развить, улучшить координацию движений, скорость и так далее.

***Упражнения для развития силовых качеств***. Силу человека определяют, как способность преодолевать внешнее сопротивление либо противодействовать ему посредством мышечных напряжений.

Мышечная сила — одно из важнейших физических качеств боксера. Сила мышц в значительной мере определяет быстроту движений, а также выносливость и ловкость. Большое разнообразие движений боксера с определенными задачами привело к необходимости количественно и качественно оценивать компонент силы. Характерное проявление силы у боксера — в мгновенных (импульсных) действиях, часто повторяющихся на протяжении довольно продолжительного времени. Поэтому говорят о проявлении «взрывной» силы и о силовой выносливости. Таким образом, у боксеров проявляются силовые качества в сочетании с быстротой и выносливостью. Проявление этих качеств зависит от деятельности центральной нервной системы, поперечного сечения мышечных волокон, их эластичности, биохимических процессов, происходящих в мышцах. Немаловажная роль в проявлении мышечной силы принадлежит волевым усилиям.

Во время тренировок и боев боксер производит большое количество скоростных действий, поэтому можно говорить о специфике его силовой подготовленности.

***Упражнения для развития быстроты действий боксера***. Под быстротой понимают способность осуществлять движения и действия с определенной скоростью благодаря высокой подвижности нервно-мышечных процессов.

Качество быстроты в спорте включает: собственно скорость движений, частоту их и быстроту двигательной реакции. Важную роль в быстроте движений и действий играют волевые усилия спортсмена, его психологическая настроенность. Быстрота боксера характеризуется его способностью к эффективному осуществлению простой и сложной реакции.

Развитие специальной быстроты мышц таза. Отягощение – набивной мяч весом 2-5 кг. Упражнение в парах или на ловле мяча после отскока от стены.

Развитие специальной быстроты мышц рук и плечевого пояса.

Выполнение - быстрые движения руками, как во время бега. Основная задача

– увеличение темпа за единицу времени (5-8 сек.);

- развитие быстроты прямых ударов;

- развитие быстроты боковых ударов.

Правая рука с отягощением – на защиту подбородка. Повторить 6-8 раз.

- развитие быстроты ударов снизу;

- развитие быстроты атакующих и защитных передвижений;

- развитие специальной быстроты мышц таза.

Отягощение – набивной мяч весом 2-5 кг. Упражнение в парах или на ловле мяча после отскока от стены.

- развитие специальной быстроты мышц рук и плечевого пояса.

- развитие быстроты специально боксерских движений.

Все отягощения должны быть такими, чтобы упражнение выполнить было трудно, но структура боксерских движений не изменилась.

Отягощениями могут служить камни, гири, ядра, гантели и т.п.

Необходимо обратить внимание на то, чтобы каждое упражнение с отягощением, направленное на развитее быстроты, выполнялось с начальным мощным волевым и мышечным импульсом (взрывом). При этом специально нужно смотреть, чтобы каждое движение выполнялось без замаха. После каждой серии упражнений нужно проделать серию этих же упражнений без отягощения. Объем упражнений с отягощением постепенно, но неуклонно возрастать.

Развитие быстроты прямых ударов .

Развитие быстроты боковых ударов.

***Выносливость боксера***. Выносливость — это способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения ее эффективности. О выносливости боксера свидетельствует его активность от начала и до конца боя, с сохранением частоты эффективных действий, быстроты, точности как в нанесении ударов, так и в применении защит, в маневренности и качественном выполнении тактических замыслов.

Выносливость можно определить как способность противостоять утомлению.

Основой выносливости у боксеров является хорошая общая физическая подготовка, отлично поставленное дыхание, умение расслаблять мышцы между активными ударными «взрывными» действиями и совершенствование технических приемов, так как чем больше они автоматизированы, тем меньше групп мышц включается в выполнение движения.

Специальная выносливость базируется на общей и сочетает в себе несколько физических качеств. У бегунов эта выносливость будет иной, чем у штангистов, выносливость боксера отличается от выносливости гребца.

Выносливость в значительной мере определяется волевыми качествами боксера. В поединке следует проявить большие волевые усилия, чтобы использовать все возможности выносливости своего организма. Только силой воли можно .заставить себя поддерживать требуемую мощность работы, несмотря па наступающее утомление (здесь на первый план выходит психологическая подготовка, уровень которой определяет способность к проявлению волн).

***Гибкость боксера***. Гибкостью называют способность выполнять движения с большой амплитудой. Несмотря на то, что в боксерской деятельности амплитуда движений относительно небольшая по сравнению с другими видами (например, гимнастикой или легкой атлетикой), в систему физической подготовки боксеров упражнения на гибкость следует вводить, так как они, развивая гибкость, одновременно укрепляют суставы, связки и мышцы, повышают их эластичность (способность к растягиванию), что является действенным средством предупреждения мышечных травм.

Гибкость улучшается с возрастом, достигая наибольшего развития к 15 годам, после чего некоторое время удерживается на одном уровне, а затем постепенно снижается.

***Ловкость боксера***. Ловкость — это способность выбирать и выполнять нужные движения (действия) правильно, быстро, находчиво (Н. А. Бернштейн), умение координировать свои движения, точно решать внезапно возникающие двигательные задачи. В основе ловкости лежит подвижность двигательных навыков.

Для воспитания ловкости (как способности быстро и целесообразно перестраиваться в процессе боя) применяются упражнения, требующие мгновенной реакции на внезапно меняющуюся обстановку. Например, в учебном бою партнер меняет левостороннее положение на правостороннее или, ведя бой на контратаках, внезапно атакует с решительным наступлением и т. п. Выполнение сложных реакций при внезапно меняющихся ситуациях сильно утомляет боксера, поэтому в учебном процессе следует предусматривать соответствующие перерывы для отдыха. Из общефизических упражнений для боксера наиболее подходящими являются спортивные и подвижные игры (гандбол, баскетбол, теннис), эстафеты.

***Сохранение равновесия***. Боксер постоянно перемещается по рингу: на дальней дистанции более энергично, при сближении — небольшими шагами (для лучшей устойчивости). Передвижение связано с переносом массы тела с ноги на ногу, с перемещением центра тяжести. На какой бы дистанции боксер ни находился, какими бы средствами ни вел бой, он все время старается сохранить равновесие, ибо от этого зависит эффективность ударов и защитных действий. Каждый боксер вырабатывает наиболее удобное для себя положение ног, наиболее выгодный способ балансирования массой тела и т. д. Если в ответственный момент боя равновесие нарушено, то даже при незначительном толчке боксер может упасть или, промахнувшись при поступательном движении вперед, «провалиться». Чем совершеннее равновесие, тем быстрее оно восстанавливается, тем меньше амплитуд колебаний.

***Расслабление мышц*.** Любоедвижениеестьрезультатпоследовательногосокращенияирасслаблениямышц.Источникоммышечного напряжения могут быть причины эмоционального характера,если боксер не уверен в себе, испытывает страх перед противником, боитсясвоими действиями раскрыться или «гоняется» за ним, намереваясь однимсильным ударом добиться победы, или недостаточно владеет техническимисредствами ведения боя на той или иной дистанции.

**Технико-тактическая подготовка**

Для успешных занятий боксом и ведения боя боксеру прежде всего необходимо освоить технику бокса. Техника бокса представляет собой

совокупность приемов защиты и нападения, освоенных в виде двигательных умений и навыков, способных обеспечить наиболее эффективное выполнение поставленной задачи — победу над противником

**Техника нападения удары.**

Основным видом нападения являются удары правой и левой руками, прямые боковые снизу. Определяющим признаком является направление ударного движения относительно цели. Следовательно, существует 12 разновидностей ударов, которые по частоте применения и бою можно расположить в следующем порядке: прямые левой, прямые правой, боковые

левой, боковые правой, снизу правой и снизу левой, в голову и туловище. В любом ударном движении участвуют отдельные звенья тела, включающиеся в работу в определенной последовательности:

1. *Туловище поворачивается вокруг вертикальной оси с одновременным толчком от опоры, стоящей сзади или спереди ногой. При этом*:

а) поворот туловища задает, начальную скорость бьющей руке;

б) толчок ногой создает дополнительный вращающий момент для туловища и способствует его лучшему повороту.

2. *На фоне поворота туловища (продолжается толчок ногой) рука совершает ударное движение к цели. При этом:*

а) поворот туловища обеспечивает выведение вперед плеча ударяющей руки, которое играет для неѐ роль опоры в продвижении вперед;

б) при толчке ногой от опоры используется сила реакции опоры для приращения скорости движения руки. Происходит продвижение всего тела вперед, ОЦТ (общий центр тяжести) смещается к передней границе опоры (говорят, что ―вес тела переносится на впереди стоящую ногу‖);

в) разгибание руки в локтевом суставе на фоне продолжающегося движения туловища увеличивает скорость кисти, движущейся, ускоряясь к цели.

После выполнения удара боксѐр должен вернуться в боевую стойку,

для чего необходимо:

1. приставить стоящую сзади ногу в положение боевой стойки с тем, чтобы ОЦТ проецировался на середину площади опоры:

2. возвратить туловище назад, оттолкнувшись стоящей впереди но гой, чтобы проекция ОЦТ сместилась на середину площади опоры.

При выполнении удара боксѐр обязан страховаться от возможной контратаки соперника. для этого он должен быть готов прикрыть свободной рукой подбородок и туловище.

Правила бокса разрешают наносить удары только сжатым кулаком в специальной боксѐрской перчатке (10-12 унций) с мягкой набивкой. При ударе кисть получает значительную нагрузку, поэтому необходимо правильно сжимать еѐ в кулак. Это главная причина травм кисти в момент удара.

Положение кисти, сжатой в кулак, должно быть следующим: пальцы согнуты и прижаты к ладони, большой палец прижат к средней фаланге указательного. Ударной поверхностью кулака служат головки пястных костей, которые при ударе испытывают вертикальное давление. Основные фаланги пальцев, испытывающие при ударе поперечное давление, имеют дополни тельную ―рессорную функцию. В начальный момент удара пальцы не напряжены. Непосредственно перед ударом они напрягаются и крепко сжимаются, что обеспечивает необходимую жесткость при соударении. В момент касания цели предплечье бьющей руки располагается перпендикулярно цели, чтобы головки средних и пястных костей касались ее в первую очередь. При этом кулак сгибается вперед в лучезапястном суставе.

Для предохранения от травм связок суставов кисти, лучезапястного сустава и от вывихов большого пальца в запястно-пястном суставе во время выполнения ударов (в бою, на тренировках и т.д.) боксѐр перед выходом на ринг должен забинтовать кисти. При этом важно оценить, насколько плотно и туго уложена повязка: кисть должна быть забинтована так, чтобы бинт не давил на кисть в еѐ раскрытом положении и хорошо стягивал еѐ в положении кулака. Длина одного бинта должна быть 2 м в длину и 4-5 см в ширину.

*Техника защиты.*

Защита в боксе — важнейший раздел подготовки боксѐра. Она составляет главное содержание его технической оснащенности. Если уровень технического мастерства определяется широким набором вариантов ударов, то уровень боеспособности боксера определяется именно арсеналом защитных действий. Существуют различные защитные приемы:

1. Защита руками: контрудары, подставки, отбивы, блоки.

2. Защита туловищем: уклон, нырок.

З. Защита передвижением на ногах (защита с помощью перемещений по рингу).

1. *Защита руками* высоконадежна и эффективна. Одним из активных приѐмов защиты является контрудар.

Контрудар — это встречный удар, который наносится во время удара соперника и останавливает развитие ею атаки. Чаще всего это удары прямой левой, а также прямой правой, как сильный, останавливающий наступление противника.

Подставка — это остановка удара соперника подставлением неуязвимых мест тела:

предплечья, плечи, кисти.

Отбив — это встречное движение рукой, направленное на изменение на правления удара соперника с тем, чтобы он не достал до уязвимого места

Блок — это встречные воздействия предплечьем или кистью, связывающие удар соперника и не позволяющие вы полнить его по оптимальной амплитуде и с оптимальной скоростью движения кулака.

2. *Защита туловищем* реализуется двумя способами: уклоном и нырком.

Защита уклоном заключается в том, что наклоном туловища отводят голову от линии удара противника, при этом руки боксѐра остаются свободными для удара. Уклонение от удара назад называют отклоном.

Нырок — уклонение от удара с движением боксѐра вниз — в сторону под ударяющую руку соперника.

Неизменная цель каждой защиты — избежать или парировать удар и одновременно занять удобное исходное положение для контрудара и перехода в контратаку

**Тактика бокса**

Тактика бокса заключается в органическом сочетании и своевременности применения тактических действий, которые подразделяются на подготовительные, наступательные и оборонительные.

Подготовительные действия — это действия, предшествующие непосредственному нападению и обороне. К ним относятся разведывательные, обманные и маневренные действия.

Наступательные действия состоят из подготовительных действий и не посредственного нападения. Они включают разностороннюю подготовку к атаке и контратаке, атакующие, встречные и ответные удары на различных дистанциях.

Атака — одно из основных боевых средств в боксе, которое служит раз личным тактическим целям: для захвата инициативы, для решительного удара, чтобы получить преимущество в очках. Отдельная атака может быть ложной. Цель еѐ — вызвать противника на атаку или контратаку, а также создать удобное исходное положение для последующих действий.

Атаки очень разнообразны. Они могут состоять из одиночных или двойных (в том числе повторных) ударов или же из серий ударов и начинаться как левой, так и правой рукой.

Контратака — переход к наступлению против атакующего, одно из важнейших тактических действий боксѐра. Всякую контратаку нужно строить на контрударе, соединѐнном с защитой. Это соединение состоит в том, чтобы своевременно взятой защитой избежать удара противника (обычно первого), а одновременно с ней или следующими после неѐ ударами захватить инициативу боя.

Отличное владение техникой и решительность придают контратаке большую действенность. Неожиданной контратакой боксѐр всегда застает противника врасплох.

На контратаках может быть построен весь бой того или иного боксѐра. Подготавливают контратаку раскрытиями, ложными атаками, выжиданием, вызывая этим противника на атаку и мгновенно перехватывая еѐ встречными или ответными ударами в сочетании с защитами. Боксѐры этой манеры ведения боя отличаются особой быстротой реакции и боевых движений.

Оборонительные тактические действия боксѐр применяет, если ему не обходимо защищаться от быстрой и стремительной атаки или контратаки противника, которую он не успевает определить, изменить дистанцию боя, утомить противника и морально воздействовать на него, раскрыть противника, отдохнуть после пропущенного удара, подготовить контрудары, специально с тактической целью противопоставить непрерывным атакам ряд оборонительных действий.

К оборонительным действиям относятся не только собственно защиты (подставки, отбивы, уклоны и нырки), но и отдельные встречные и ответные удары, если они не развиваются в контрнаступление и применяются для того, чтобы сдержать напор противника и утомить его.

Современный бой — сложное сочетание передвижений, ударных и защитных действий, выполняемых на разных дистанциях. Дистанция, на которой противники ведут боевые действия, во многом определяет особенности техники, проявление тех или иных физических и во левых качеств боксеров в бою. Поединок на каждой дистанции проходит в самых разнообразных условиях и имеет свои закономерности.

Существует три основные дистанции: дальняя, средняя и ближняя.

Дальняя дистанция определяется расстоянием, с которого боксѐр, находящийся в боевой стойке, сделав шаг вперед, может достать противника ударом.

В бою боксѐр тактически избирает дальнюю дистанцию в тех случаях, когда стремится облегчить себе защиту, в большей степени обезопасить себя от ударов противника и использовать свое превосходство в быстроте пере движения.

Средняя дистанция — такое расстояние до противника, при котором можно, не делая предварительного шага вперед, наносить удары. На этой дистанции, не подходя к противнику вплотную, можно инициативно вести бой с полной силой, применяя одиночные и двойные удары и сочетая их в сериях. Но в сфере действия ударов создается обстановка постоянной угрозы удара, и защищаться на этой дистанции труднее, чем на дальней и ближней.

Поэтому постоянно действовать на средней дистанции может только ловкий, решительный и инициативный боксѐр, умеющий сочетать свои удары с точной защитой.

Ближняя дистанция — такое положение боксѐров, в котором они, находясь в боевой стойке, имеют возможность наносить лишь короткие удары. При этом боксеры могут и соприкасаться какими-либо частями тела.

В бою на ближней дистанции боксѐр должен быть особенно внимателен к защите. Поэтому его боевая стойка здесь становится более собранной, чтобы максимально прикрывать наиболее уязвимые места на своѐм теле.

Существующими правилами боксѐрам запрещается в ближнем бою толкаться, захватывать друг друга, просовывать руки за туловище противника.

**1.4 Планируемые результаты**

В результате обучения по программе, учащиеся овладеют:

- знаниями об истории развития бокса, философии и психологии культуры и спорта, основ спортивной подготовки и тренировочного процесса;

- основами техники и тактики бокса:

- развитием специальных физических и психологических качеств;

- повышением уровня функциональной подготовленности;

- умением точно и своевременно выполнят задания, связанные с требованиями бокса и правилами подвижных игр;

- развитием физических качеств в боксе, дисциплине;

- соблюдением требованиям техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

- освоением основных технических и тактических действий по боксу;

- необходимым уровнем реагирования на действия соперника;

- умением адаптироваться к тренировочной деятельности;

- умением концентрировать внимание во время тренировочного процесса.

В результате освоения программы ожидается повышение уровня общей физической подготовленности.

**2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий**

**формы аттестации**

С целью успешной реализации данной программы разработаны и оформлены: календарный учебный график, планы-конспекты занятий, дидактические и оценочные материалы.

**2.1. Календарный учебный график**

Количество учебных недель – 52

Начало занятий групп – с 1 сентября, окончание занятий – 31 августа.

**2.2. Условия реализации программы**

Программа реализуется при необходимом кадровом, материально- техническом обеспечении и оборудовании. Занятия проводятся в спортивном зале, соответствующий санитарно-эпидемиологическим нормам и технике безопасности.

Материально-технические условия реализации программы:

- спортивный зал

- спортивный инвентарь:

- боксерская груша, мешки 

- форма спортивная (боксерская майка, трусы, боксерки, шлем, боксерский бинт, боксерские перчатки, капа, бандаж (паховая защита);

- мячи футбольные

- мячи для большого тенниса

Кадровое обеспечение. Тренер-преподаватель, работающий по данной программе должен иметь среднее профессиональное образование или высшее профессиональное образование без предъявления требований к стажу работы по специальности.

**2.3. Формы контроля и аттестации**

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения учащихся. В начале года проводится вводное тестирование по общей физической подготовке. Промежуточная аттестация проводится 1 раз ( май-июнь) в виде сдачи контрольных нормативов по всем разделам учебного плана.

Итоговая аттестация проводится по окончанию обучения по программе (в июне) по всем разделам учебного плана.

Основные формы аттестации являются:

- теория (аттестация по теоретической подготовке в форме собеседования),

-сдача контрольных нормативов (для определения уровня общей, специальной подготовленности)

- мониторинг индивидуальных достижений учащихся (определение уровня технико-тактической подготовленности).

Для проведения аттестации тренер-преподаватель готовит: спортивный инвентарь, место проведения, тесты, лист участия детей в контрольных испытаниях.

При проведении контрольных упражнений следует обратить внимание на создание единых условий выполнения их для всех обучающихся.

Результаты заносятся в протокол и хранятся в образовательном учреждении.

**2.4. Оценочные материалы**

Шкала оценки уровня физической подготовленности, обучающихся по

программе «Бокс» представлена в Таблице № 2.

**Таблица № 2**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды тестов** | **Балл** | **Количество лет** | | | | | | | | | | |
| **7-8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** | **18** |
| **Бег на 30м (сек)** | 5 | 5.4 | 5.1 | 5.0 | 5.0 | 4.9 | 4.8 | 4.7 | 4.5 | 4.4. | 4.3 | 4.2 |
| 4 | 5.8 | 5.5 | 5.4 | 5.3 | 5.2 | 5.1 | 5.0 | 4.7 | 4.6 | 4.5 | 4.4 |
| 3 | 6.2 | 5.9 | 5.8 | 5.7 | 5.6 | 5.5 | 5.4 | 5.1 | 4.9 | 4.8 | 4.6 |
| **Бег 1000м (сек)** | 5 | 5.35 | 5.20 | 5.00 | 4.50 | 4.35 | 4.20 | 4.00 | 3.50 | 4.45 | 3.25 | 3.20 |
| 4 | 6.00 | 5.50 | 5.30 | 5.20 | 5.00 | 4.50 | 4.30 | 4.20 | 4.00 | 3.50 | 3.40 |
| 3 | 6.40 | 6.20 | 6.10 | 5.50 | 5.40 | 5.20 | 5.10 | 5.00 | 4.40 | 4.30 | 4.20 |
| **Прыжок в длину с места (см)** | 5 | 155 | 165 | 170 | 180 | 190 | 195 | 215 | 230 | 245 | 260 | 270 |
| 4 | 145 | 150 | 155 | 170 | 180 | 185 | 200 | 215 | 230 | 245 | 255 |
| 3 | 135 | 140 | 145 | 155 | 160 | 165 | 170 | 180 | 210 | 220 | 230 |
| **Подтягивание из виса на перекладине (раз)** | 5 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 4 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 3 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 5 | 7 | 9 | 10 | 11 |

*По технико-тактической подготовке*

Знать и уметь выполнять основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом.

Выполнять на оценку прием, защиту, контрприем, комбинации технических действий в соответствии с программным материалом каждого года обучения.

*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.

**2.5. Методическое обеспечение программы.**

Основными формами тренировочного процесса являются практические и теоретические групповые занятия, участие в контрольных соревнованиях, культурно-массовые мероприятия.

На каждом занятии решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных. Оздоровительные и воспитательные задачи проходят через весь процесс физического образования и решаются на каждом занятии.

Каждое занятие является звеном системы тренировочного процесса, увязанных в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на освоение учебного материала конкретной темы.

Важнейшим требованием тренировочного занятия является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом их состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Расписание занятий в группах составляется тренером-преподавателем, с учетом того, что они являются дополнительной нагрузкой к обязательной учебной работе детей и подростков в общеобразовательном учреждении.

Спортивная тренировка юных спортсменов в отличии от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата.

2. Тренировочные возможности должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

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

Основная цель этого этапа: обеспечение отбора, физической и координационной готовности к простейшим упражнениям (общеразвивающим и специальным упражнениям своего вида).

На протяжении спортивно-оздоровительного этапа подготовки начинающие юные спортсмены должны познакомиться с техникой видов: легкой атлетике, акробатики, игровых единоборных видов спорта.

Для того чтобы значительно повысить работоспособность (физическую и умственную), необходимо 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.

Основные средства тренировочных воздействий:

1) общеразвивающие упражнения (с целью создания школы движения);

2) подвижные игры и игровые упражнения;

3) элементы акробатики (кувырки, повороты, кульбиты и др.);

4) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;

5) метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей);

6) спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий)

Основные методы выполнения упражнений: игровой; повторный; равномерный; круговой; соревновательный (в контрольно-педагогических испытаниях).

Основные направления тренировки. 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 7-10 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.

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

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 координационный 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.

Особенности обучения на спортивно-оздоровительном этапе. 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 большое 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.

**Требования техники безопасности в процессе реализации программы**

**1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ**

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

1.2.Опасные факторы:

- травмы при несоблюдении правил по боксу;

- травмы при выполнении упражнений на влажной поверхности ковра;

- наличие посторонних предметов в зале и на ринге.

1.3.Спортивный зал должен быть обеспечен огнетушителями и аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

1.4.Правильная организация и проведение тренировочных занятий.

1.5.Последовательное и прочное освоение воспитанниками технико- тактических действий и защитных приемов.

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

**2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ**

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

2.2.Проверить санитарно-гигиенические условия в местах занятий.

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

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

2.5.Ознакомить воспитанников с правилами поведения и техникой безопасности во время учебно-тренировочного занятия.

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

2.7.Проверить состояние здоровья воспитанников перед тренировкой.

**3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ**

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

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

3.3.Не выполнять технических действий без самостраховки.

3.4.Правильное бинтование рук и применение защитных приспособлений.

3.5.Правильный подбор спарринг партнеров.

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

**4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ**

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

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

**5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИЮ ЗАНЯТИЙ**

5.1.Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.2.Снять спортивную одежду и спортивную обувь.

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

**2.6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

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

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

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

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

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

6. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). - М.: Олимпия Пресс, 2013

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

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

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

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

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

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

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

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

Перечень Интернет-ресурсов

1. Министерство спорта Российской Федерации (http://www.minsport.gov.ru)