



Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
«Спортивная школа «Юность» имени Е.А.Тимерзянова»
Бугульминского муниципального района Республики Татарстан

Рассмотрена и принята на
педагогическом совете
от «02»05.2023 г.
протокол №9

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ДО «СШ «Юность»
им. Е.А.Тимерзянова»
_____ Р.Н.Шафигуллин
_____ 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ СПОРТИВНО-
ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА
«БОКС»
«ЮНЫЕ БОКСЕРЫ»**

Возраст обучающихся: 7-18 лет
Срок реализации: весь период обучения

Разработчик: Зам. директора Ежова Е.М.
Инструктор-методист Низамова О.Ф.



Содержание

Пояснительная записка	3
1 Нормативная часть программы	3
1.1 Общие требования к организации учебно-тренировочной работы	4
2 Методическая часть программы	5
2.1 Спортивно-оздоровительный этап	5
2.2 Инструкция по технике безопасности на занятиях	5
2.3 Теоретическая подготовка	5
2.4 Физическая подготовка	7
2.5 Психологическая подготовка	9
2.6 Воспитательная работа	10
2.7 Восстановительные средства и мероприятия	10
2.8 Врачебный контроль	11
Список литературы	12
Материально-техническое обеспечение	13
	Приложение



ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом «О физической культуре в Российской Федерации», Законом Республики Татарстан «О языках», Уставом МАУ ДО «СШ «Юность» им. Е.А. Тимерзянова, на основе следующих нормативно-правовых документов, определяющих функционирование спортивной школы:

- Федерального закона №127-ФЗ от 30.04.2021 г. «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации";
- Приказа Министерства спорта РФ от 3 августа 2022 г. № 634 "Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки";
- Приказа Министерства Просвещения Российской Федерации (Минпросвещения России) № 629 от 27.07.2022г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи». Программа является основным регламентирующим документом, обеспечивающим эффективное построение образовательного процесса в системе многолетней спортивной подготовки, и содействует успешному решению задач физического воспитания детей.

Актуальность программы и педагогическая целесообразность

Бокс - один из древнейших видов спорта. В настоящее время самый популярный в мире вид единоборства. Развивается в двух направлениях: как любительский и как профессиональный бокс. Различия между ними заключаются в правилах проведения соревнований, формуле боев, экипировке спортсменов и т.д. Бокс, включен в олимпийскую программу. В конце 20 - начале 21 вв. широкое распространение получил также женский бокс.

Актуальность данной программы выражается в популярности, среди детей и подрастающего поколения бокса как вида спорта.

Цель программы – осуществление физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы среди детей, направленной на укрепление их здоровья и всестороннее физическое и личностное развитие, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, подготовка детей к освоению предпрофессиональной программы.

Основные задачи:

- укрепить здоровье и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;
- сформировать стойкий интерес к занятиям спортом вообще;
- овладеть основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоить технику подвижных игр;
- воспитать трудолюбие;
- развить и совершенствовать физические качества (с преимущественной направленностью на быстроту, ловкость и гибкость);
- достичь физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к общественно полезной деятельности;
- отобрать перспективных детей и молодежь для дальнейших занятий боксом.

1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

В настоящей программе выделен один этап спортивной подготовки – спортивно-оздоровительный этап (СО).

Срок реализации программы – весь период обучения.

Возраст детей, участвующих в данной программе с 7 лет.



Условия набора детей: принимаются все желающие заниматься боксом, не имеющие медицинских противопоказаний.

1.1 Общие требования к организации учебно-тренировочной работы

Наполняемость группы: не более 15 человек.

Формы занятий определяются тренером-преподавателем самостоятельно в зависимости от возрастных особенностей организма занимающихся. Можно выделить основные группы форм занятий:

- учебно-тренировочные;
- рекреационные;
- соревнования;
- спортивно-оздоровительные лагеря;
- медицинский контроль;
- работа по индивидуальным планам в летний период.

Режим занятий:

- учебно-тренировочный процесс рассчитан на 46 недель;
- максимальное количество астрономических часов в неделю-4;

Расписание занятий составляется с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся, графика обучения их в общеобразовательных, специальных учреждениях.

Ожидаемые результаты:

- Стабильность состава занимающихся и посещаемость тренировочных занятий;
- Сдача нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- Динамика индивидуальных показателей развития физических качеств;
- Освоение теоретических знаний из области физической культуры и спорта.

Формы подведения итогов освоения программы проводятся в показательных соревнованиях или открытых уроков с приглашением родителей занимающихся.

Основными критериями оценки занимающихся являются:

- контрольные испытания по общей и специальной физической подготовке обучающихся по учебным нормативам;
- выполнение требований технической подготовки в соответствии с программой;
- учет личностных достижений обучающихся;
- отсутствие медицинских противопоказаний для занятий, а также для участия в соревнованиях.

Примерный учебный план на 46 недель учебно-тренировочных занятий в отделения бокса

№ п/п	Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительный этап
1.	Теоретическая подготовка	16
2.	Общая физическая подготовка	80
3.	Специальная физическая подготовка	40
4.	Техническая подготовка	34
5.	Промежуточная аттестация	2
6.	Медицинское обследование	2
7.	Психологическая подготовка	10
Общее количество часов		184

Годовые учебные планы-схемы годовичного цикла подготовки

Примерный годовой план распределения учебных часов
для спортивно-оздоровительных групп (46 недель):

Содержание	Месяцы											Всего часов
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	
Теория	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	16
ОФП	8	8	8	7	7	7	7	7	7	7	7	80



СФП	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	40
Техническая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	34
Медицинское обследование	1	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	2
Промежуточная аттестация	1	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	2
Психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	10
Всего	19	17	17	16	17	16	16	16	17	17	16	184

2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

2.1 Спортивно-оздоровительный этап

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- укрепление здоровья;
- улучшение физического развития;
- приобретение разносторонней физической подготовленности;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- воспитание черт спортивного характера;
- приобретение навыков контроля состояния здоровья и физической работоспособности.

2.2 Инструкция по технике безопасности на занятиях

1. Общие требования безопасности:

1.1. К занятиям допускаются лица, ознакомившиеся с данной инструкцией и расписавшиеся в журнале инструктажа по технике безопасности, прошедшие медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний.

1.2. К занятиям допускаются лица в соответствующей данному виду спорта одежде и обуви.

1.3. К занятиям допускаются лица, умеющие пользоваться спортивным инвентарем и знающие технику выполнения упражнений.

1.4. Проинструктировать о том, что запрещается носить предметы, которые могут причинить травму на занятиях (ювелирные украшения: цепочки, серьги, кольца, браслеты, часы).

2. Требования безопасности перед началом занятий:

2.1. Перед началом занятий необходимо убедиться в отсутствии каких-либо посторонних предметов в зале.

2.2. Соответствие необходимых для занятий санитарно-гигиенических условий.

2.3. Без разрешения тренера-преподавателя запрещается пользоваться спортивным инвентарем.

2.4. Проинструктировать занимающихся о порядке, последовательности и мерах безопасности при выполнении физических упражнений.

3. Требования безопасности при аварийной ситуации:

3.1. Если произошел несчастный случай необходимо оказать пострадавшему доврачебную помощь.

3.2. Если пострадавший находится в сознании, его необходимо передать под наблюдение врача. При отсутствии сознания расстегнуть одежду, уложить пострадавшего на ровную поверхность, дать понюхать нашатырный спирт, вызвать скорую помощь.

4. Техника безопасности после окончания занятий:

4.1. Не допускается присутствие занимающихся в зале после занятий.

2.3 Теоретическая подготовка

Главная её задача состоит в том, чтобы научить спортсмена осмыслить и анализировать действия на ринге, как свои, так и соперника, не механически выполнять указания тренера-преподавателя, а творчески подходить к ним. Начинающих боксеров необходимо приучить посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, их реакций на действия боксеров, просматривать фильмы и видео фильмы по боксу и спортивные репортажи. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед,



лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, морально 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, клуб, свой город, страну на соревнованиях любого ранга. Воспитание морально-волевых качеств начинается с первых шагов, когда в секции, в школе нужно научиться подчинять свои интересы общественным. Выполнять все требования тренера-преподавателя, болеть душой за честь коллектива. Необходимо воспитать у юных боксеров правильное уважительное отношение к товарищам по спортивной школе, к соперникам, к тренеру-преподавателю, к судьям, к зрителям. На СО этапе необходимо ознакомить обучающихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении.

Примерный план теоретической подготовки

БОКС В РОССИИ

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

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 общеподготовительных 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 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.

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.

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.

ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ БОКСОМ

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

2.4 Физическая подготовка

Развитие физических качеств у занимающихся в СОГ происходит под влиянием двух факторов: возрастных изменений организма и режимов двигательной активности. По направленности действия применяемых упражнений физическая подготовка боксера разделяется на общую (ОФП) и специальную (СФП).

Упражнения для развития быстроты: бег с низкого старта на 15 м, 30 м, бег на скорость на 30 м, 40 м, 60 м, 100 м. Бег на месте в быстром темпе с одновременным выполнением ударов. Бег с внезапной остановкой, со сменой направления движения. Ускорение и смена темпа при различных передвижениях в боевой стойке. Всевозможные эстафеты. Передвижения в боевой стойке с изменением скорости. Выполнение ударов на тренажерах с шагом и без, с максимальной скоростью; при изменении направления движения.

Упражнения для развития ловкости: жонглирование теннисными мячами. Дриблинг с теннисными мячами. Челночный бег. Перебрасывание гимнастических палок, теннисных мячей, гандбольных мячей в парах. Метание мячей. Различные упражнения в равновесии, ходьба в боевой стойке по уменьшенной площади опоры. Подвижные игры.

Упражнения для развития силы: сгибание и разгибание рук в упоре. Из упора лежа отталкивание от пола с хлопками. Приседание с отягощениями на двух и одной ноге. Броски набивного мяча одной и двумя руками из различных положений, при имитации ударов. Штанга (вес 70-80 % от максимального), жим, толчок, рывок, приседания, прыжки со сменой ног. Упражнения с гантелями, эспандерами, кувалдой, на резинах. Подтягивание на перекладине, поднимание ног до перекладины. Передвижение в боевой стойке с отягощениями.

Упражнения для развития специальной выносливости: продолжительные бои с тенью. Бой с тенью с короткими паузами между раундами 3-4 раунда. Упражнения на легких (3-4 раунда) и тяжелых (5-6 раундов) снарядах, преимущественно используя серии ударов. Учебные и вольные бои по 5-7 раундов. Спарринги.

Упражнения для развития гибкости: различные маховые движения руками и ногами в сагиттальной и фронтальной плоскостях. Покачивания в выпаде, шпагат. Различные вращения и наклоны туловищем. Основными средствами развития специальной гибкости являются упражнения в наклонах, отклонях, уклонах, «нырках», выполняемые как под одиночные, так и серии ударов.

Технико – тактическая подготовка

Для изучения и совершенствования технико-тактических действий используются следующие средства и методы:

1. Положение кулака при нанесении ударов: давление на мешок или настенную подушку ударной частью кулака; давление ладонью одной руки на головки пястных костей другой руки; нанесение ударов по настенной подушке, мешку или «лапам».
2. Боевая стойка: усвоение рационального положения ног, туловища и рук; изучение всех положений стойки, их исправление перед зеркалом; перемещение веса тела в боевой



стойке с ноги на ногу; повороты в боевой стойке с сохранением равновесия; свободное передвижение по рингу в боевой стойке.

3. Передвижения:

Перемещение по рингу может осуществляться либо шагами (обычный, приставной), либо скачками (толчком одной или двумя ногами).

- Перемещение обычным шагом наиболее удобно, если противник находится на значительном расстоянии (до 3-х и более шагов). Этот способ применяется как в атаке, так и в защите.

Перемещение приставными шагами выполняется скользящими шагами без переноса веса тела на одну из ног. Стоящая сзади нога приставляется к ноге, выполнившей шаг на расстоянии, сохраняющее положение боевой стойки.

При перемещении вперед шаг выполняется левой (для левши – правой) ногой, приставляется правая нога (у левши – левая), при перемещении назад роли ног меняются. При перемещении в стороны, начальный шаг выполняется ногой, одноименной направлению движения.

- Перемещения скачком может осуществлять вперед, назад и в стороны.

Перемещения скачком (толчок одной ногой) по своей структуре соответствует перемещению приставным шагом. Отличием является наличие фазы полета при перемещениях скачками. В основном – структура однотипна, т.е. толчковая нога подставляется на дистанцию боевой стойки. Направление перемещения скачком регулируется началом движения одноименной ноги (вперед – впередистоящей, назад – сзади стоящей, вправо – правой, влево – левой). Небольшая высота скачка обеспечивает «скользящий» характер передвижений скачком.

Перемещение толчком двух ног осуществляется за счет активного разгибания ног в голеностопных суставах и, как правило, на небольшое расстояние. Это вид передвижений наиболее удобен, т.к. обеспечивает высокую мобильность в атаке и защите и воздает трудность для атак противника, являясь элементом тонкого тактического маневра, уточняющего ударно-защитную позицию.

Для совершенствования передвижений используются следующие упражнения: передвижения в боевой стойке одиночными и двойными приставными шагами вперед-назад, влево-вправо; передвижения в боевой стойке по четырехугольнику в слитой последовательности (4-ки) – шаги влево-вперед-вправо-назад и тоже в другую сторону (8-ки); передвижения по кругу приставными скользящими шагами правым и левым боком вперед; передвижения с поворотами два/три приставных шага; «челночное» передвижение; передвижение в боевой стойке в различных направлениях.

Для изучения и совершенствования удара и защит от них применяются следующие упражнения:

- прямой удар левой с шагом левой; защиты-подставкой правой ладони; отбивом правой рукой влево вниз; уклоном вправо, отходом назад; сайдстепом.

Двойные прямые удары и защита от них:

- прямые удары (левой-правой) в голову, защита подставкой правой ладони с отходом и подставкой левого плеча;

- прямой удар левой в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад.

- прямой удар правой в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад.

Двойные прямые удары и защита от них:

- прямые удары (левой-правой) в голову, защита подставкой правой ладони с отходом и подставкой левого плеча.

- прямой удар левой в голову, правой в туловище, защита подставкой правой ладони и согнутой в локте левой руки.

- прямой удар левой в туловище, правой в голову, защита подставкой согнутой в локте левой руки и правой ладони.

Трех и четырехударные комбинации прямыми ударами и защиты от них.

Одиночные удары снизу и защита от них:

- удар снизу левой в голову и защита от него подставкой правой ладони; уходом назад;

- удар снизу левой в туловище и защита от него подставкой согнутой правой руки;



- удар снизу правой в голову и защита от него подставкой правой ладони или уходом;
- удар снизу правой в туловище и защита от него подставкой согнутой левой руки.

Двойные удары снизу и защиты от них. Трех и четырехударные комбинации ударами снизу и защиты от них. Серии ударов снизу и защиты от них.

Одиночные боковые удары и защиты от них:

- боковой удар левой в голову и защита от него подставкой тыльной стороны правой кисти, нырком вправо, уходом назад;
- боковой удар правой в голову и защита подставкой правой ладони левой руки, левого плеча, нырком влево, уходом назад;
- боковой удар правой в туловище, защита подставкой согнутой левой, уходом назад;

Двойные боковые удары в голову и туловище и защиты от них.

Трех и четырехударные комбинации боковыми ударами в голову и туловище и защиты от них.

Серии боковыми ударами в голову и туловище и защиты от них.

Двойные удары снизу и прямые, снизу и боковые, боковые и прямые. Защита от них. Трех, четырехударные комбинации и серии разнообразными ударами в голову и туловище и защиты от них.

Контрудары. Тактическое обоснование контрударов. Встречные и ответные контрудары и защиты от них.

Основные положения и движения.

Фронтальная и боевая стойка, разновидности стоек. Основные передвижения в боевой стойке: приставными шагами, в «челноке», вперед, назад, в стороны.

а) Прямые удары в голову, в корпус на месте. Прямые удары в движении. Серии прямых ударов.

б) Боковые удары на месте и в движении. Серии ударов с боку.

в) Удары снизу на месте и в движении. Серии ударов снизу.

г) Защитные действия:

- отбив;
- уклон;
- нырок;
- оттягивания;
- подставка.

Упражнения в парах:

Атакующие действия на дальней и средней дистанциях:

а) одиночные, двойные удары;

б) удары в сериях – однотипные (прямые, боковые, снизу);

в) комбинированные удары в сериях (прямые с боковыми, удары снизу в сочетании с боковыми и прямыми).

Защитные действия на дальней и средней дистанциях:

а) от одиночных ударов;

б) ударов серией.

Действия в контратаке на дальних и средних дистанциях:

а) контратака одним ударом

б) контратака серией ударов.

Действия в ближнем бою. Клинч, захват, накладки руками. Различные положения в ближнем бою. Удары с различных положений.

2.5 Психологическая подготовка

Главная задача психологической подготовки – формирование и совершенствование спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения. Формирование необходимых личностных качеств происходит с помощью изменения и коррекции отношения спортсмена к выполняемой и



предстоящей тренировочной нагрузке, к своим возможностям восстановления, к нервно-психическому перенапряжению, к качеству выполнения тренировочного задания, к спортивному режиму и к спортивной жизни вообще.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру.

К методам словесного воздействия относятся: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание.

2.6 Воспитательная работа

Главные задачи в занятиях со спортсменами – развитие у детей и молодежи гражданственности и патриотизма как важнейших духовных, социально значимых ценностей личности, воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. В условиях спортивной школы это взаимосвязано с формированием таких черт характера и взаимоотношений с товарищами, которые нацеливают спортсмена на спортивный образ жизни, многолетнюю тренировку и достижение наивысших спортивных результатов. На тренировочном занятии следует отметить хоть раз каждого ученика и всю группу в целом.

Формирование мотивации к многолетней напряженной тренировке происходит главным образом за счет осмысления взаимосвязи между упорным трудом на тренировках, реальными изменениями личностных качеств (как физических, так и морально-волевых) и приростом спортивных результатов. Знания основ теории и методики тренировки, ее медико-биологических и гигиенических аспектов делают тренировочный процесс более понятным, а отношение к занятиям – активным и сознательным.

2.7 Восстановительные средства и мероприятия

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

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности

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

Медико-биологические средства восстановления

С ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма юных спортсменов. На этапах НП при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления. К медико-биологическим средствам восстановления относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна. Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

Психологические методы восстановления



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

Методические рекомендации

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект.

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

2.8 Врачебный контроль

Зачисление в МАУ ДО «СШ «Юность» им.Е.А.Тимерзянова» проводится на основании заключения о состоянии здоровья, выданного медицинским учреждением. Медицинский контроль за состоянием здоровья спортсменов осуществляется специалистами медицинских учреждений по плану. Физкультурно-спортивные организации в рамках спортивной подготовки осуществляет медицинский контроль за состоянием здоровья спортсменов, несет ответственность за сохранность их жизни и здоровья, обеспечивает восстановительные и реабилитационные мероприятия. Дополнительные медицинские осмотры спортсменов проводятся перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы. Таким образом, цель медицинского обследования - всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния спортсменов, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.



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

Перечень Интернет-ресурсов:

www.minsport.gov.ru



Материально-техническое обеспечение

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	Ринг боксерский	штук	1
2	Гонг настольный	штук	2
3	Скакалка Green	штук	2
4	Перчатки боксерские	пар	10
5	Перчатки утяжелители СКАТ	пар	4
6	Жилет утяжелитель БАНЗАЙ	штук	3
7	Перчатки боксерские	пар	3
8	Перчатки снаряжные	пар	5





Документ подписан и передан через оператора ЭДО АО «ПФ «СКБ Контур»

	Организация, сотрудник	Доверенность: рег. номер, период действия и статус	Сертификат: серийный номер, период действия	Дата и время подписания
Подписи отправителя:	МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА "ЮНОСТЬ" ИМЕНИ Е.А.ТИМЕРЗЯНОВА" БУГУЛЬМИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН Шафигуллин Рустам Наильевич, Директор	Не требуется для подписания	5440EDF92C805276B0D26659EA7463B2 с 22.03.2024 11:07 по 15.06.2025 11:07 GMT+03:00	08.05.2024 11:21 GMT+03:00 Подпись соответствует файлу документа
Подписи получателя:	МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА "ЮНОСТЬ" ИМЕНИ Е.А.ТИМЕРЗЯНОВА" БУГУЛЬМИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН Шафигуллин Рустам Наильевич, Директор	Не требуется для подписания	5440EDF92C805276B0D26659EA7463B2 с 22.03.2024 11:07 по 15.06.2025 11:07 GMT+03:00	08.05.2024 11:31 GMT+03:00 Подпись соответствует файлу документа