

Аннотация к дополнительной общеобразовательной программе

«БОКС»

Бокс - в настоящее время является популярным видом спорта среди молодёжи, имеющим огромное воспитательное, оздоровительное и прикладное значение. Занятия боксом обеспечивают: укрепление здоровья, развитие физических способностей, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, формирование характера и воспитание основных психических качеств, воспитание активной жизненной позиции, умение приспосабливаться в различных жизненных ситуациях, самовоспитание, подготовку инструкторов и судей по боксу. В кружки бокса принимаются мальчики, желающие систематически заниматься боксом, прошедшие обязательный медицинский контроль и допущенные к занятиям врачом. Начальный возраст для занятий боксом - 10 - 12 лет.

Учебно - тренировочные занятия в секции бокса определяются планом тренера, который составляется на год. Занятия проходят в форме урока, совмещающая физическую и теоретическую подготовку.

Набор новичков в группы бокса проводят в сентябре-октябре. Это не исключает возможности включения одного - двух новых спортсменов в уже сформированные группы. Для проведения полноценных занятий количество занимающихся в группах не должно превышать:

- новичков - 12 - 15 человек;
- спортсменов 3 разряда - 12 - 15 человек;
- спортсменов 2 и 1 разряда - 10 человек.

Количество учебных групп устанавливается в зависимости от числа желающих и, соответственно, материальной базы. Занятия в секции бокса проводятся:

- с новичками - 3 раза в неделю по 2 часа;
- 3 спортивный разряд - 3 раза в неделю по 3 часа;
- 2 спортивный разряд - 3-4 раза в неделю по 3 часа;
- 1 спортивный разряд - 4-5 раз в неделю по 3 часа.

Теоретические занятия могут проводиться самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями. При проведении теоретических занятий целесообразно отдельные положения теории подкреплять примерами из практики, схемами, таблицами, рисунками. Исходя из цели, практические занятия подразделяются на учебные, учебно - тренировочные, тренировочные и контрольные. Цель учебных занятий заключается в усвоении нового материала. В процессе учебно - тренировочных занятий не только разучивают новый материал и закрепляют пройденный ранее, но большое внимание уделяют повышению общей и специальной подготовки. Тренировочные занятия целиком посвящаются эффективности выполнения ранее изученных движений и повышению работоспособности. Контрольные занятия проводятся в форме соревнований с целью проверки уровня готовности юных спортсменов. На таких занятиях принимаются зачёты по технике и общей и специальной физической подготовки. Контрольные занятия позволяют оценить качество проведённой учебно-тренировочной работы в уровне психической, физической и технико-тактической подготовленности. В соответствии с порядком, медицинский осмотр не реже 1 раза в 6 месяцев, а также перед участием в каждом соревновании. К соревнованиям любого масштаба допускаются боксёры с подготовкой не менее одного года.

Цели и задачи.

При работе с группой 1-го года обучения:

- привитие интереса к боксу и воспитание спортивного трудолюбия;
- развитие всесторонней физической подготовки;
- укрепление здоровья спортсменов;
- развитие необходимых боксёру качеств: силы, выносливости, быстроты, ловкости;
- ознакомление с теоретическими сведениями о боксе;
- изучение основ техники и тактики ведения боя на дальней дистанции; отработка техники;
- приобретение опыта участия в соревнованиях среди новичков.

При работе с группами 3-го спортивного разряда:

- повышение уровня всесторонней физической подготовки;
- дальнейшее развитие основных физических качеств: силы, выносливости, ловкости;
- усвоение теоретической подготовки в соответствии с программой;
- совершенствование техники и тактики ведения боя на дальней и средней дистанции;
- приобретение опыта участия в соревнованиях районного и городского масштаба;
- выполнение норматива 2-го спортивного разряда.

При работе с группами 2-го и 1-го спортивного разрядов:

- постоянное повышение уровня общефизической и специальной подготовки;
- постоянное совершенствование техники и тактики ведения боя на всех дистанциях;
- приобретение опыта самостоятельных тренировок с составлением индивидуальной программы тренировок;
- накопление опыта участия в соревнованиях с обретением технико-тактических навыков ведения боя;
- подтверждение норматива 2-го и выполнение норм 1-го спортивного разряда.

Целесообразно деление года на два цикла (зимний и летний), а каждого из циклов – на периоды:

Подготовительный, соревновательный и переходной.

Для групп 1-го года обучения можно не делить учебный год на циклы и периоды, учитывая подготовительный характер первого года обучения. В каждом цикле следует планировать, к какому времени боксёру необходимо достичь пика спортивной формы, а также подвести спортсмена к периоды активного отдыха.

Подготовительный период.

В процессе тренировок подготовительного периода проходит общая физическая подготовка, отрабатываются технические приёмы и тактические действия боксёра на ринге.

При этом учитываются погодные изменения, обусловленные временем года.

Для более четкого и удобного планирования учебно-тренировочного процесса этот период можно разделить на два этапа.

Первый этап - *общеподготовительный*. Тренировочное время распределяется следующим образом:

- 40 - 45 % - общефизическая подготовка;
- 35-40 % - техническая подготовка;
- 20 -25 % тактическая подготовка.

Одновременно с развитием основных физических свойств, отрабатывается техника боевых приёмов атаке и защите, а также уделяется внимание тактической и психологической подготовке.

Второй этап - *предсоревновательный*. На этом этапе время тренировок распределяется следующим образом:

- 25 - 30 % - общефизическая подготовка;
- 35 - 45 % - техническая подготовка;
- 35 - 40 % - тактическая подготовка.

Общефизическая подготовка способствует дальнейшему развитию двигательных качеств и общей тренированности. Техническая подготовка предусматривает отработку навыков в более сложной обстановке.

Тактическая подготовка предусматривает отработку вариантов ведения боя с различными по стилю партнёрами.

В конце этого этапа проводятся контроль физической и технической подготовки, контрольные бои, которых проверяется уровень технико-тактической подготовки боксёров.

Соревновательный период

В этом периоде, состоящем из микропериодов, определяемых календарём соревнований, боксёр должен сохранять наивысшую спортивную форму, достигнутую в предыдущем периоде. На протяжении всего соревновательного периода боксёр продолжает совершенствовать физические качества, техническое и тактическое мастерство, а также осуществлять психологическую подготовку. Психологическая подготовка должна обеспечить максимальную мобилизацию и психологическую готовность спортсмена к каждому бою и соревнованию в целом.

Основными аспектами этого этапа подготовки являются: упражнения специальной физической подготовки, совершенствование в технике и тактических действиях с партнёрами различной манер боя. Большое внимание должно уделяться условным и вольным боям, в процессе которых выявляются и устраняются отдельные недостатки техники боксёра.

Переходный период

Этим периодом оканчивается годичный цикл подготовки и начинается переход к активному отдыху боксёра. В данный период постепенно проводят снижение физической нагрузки, однако необходимо предусматривать сохранение общей физической подготовки за счёт активного отдыха (туристические походы, спортивные игры, плавание и т. д.). Боксёрские упражнения служат для сохранения навыков спортсмена. Количество занятий в неделю снижается до двух, с одновременным снижением объёма нагрузки и её интенсивности.