


Департамент образования
Администрации муниципального образования "Город Архангельск"
Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
муниципального образования "Город Архангельск"
"Центр технического творчества, спорта и развития детей "Архангел"

3
ПРИНЯТА
методическим советом
Протокол № 3
« 28 » 04 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ДО «Центр «Архангел»
А.А. Фомин
« 30 » 04 2020 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«ОСНОВЫ БОКСА»
для обучающихся
6 -18 лет
срок реализации программы
1 год

Авторы программы:
Лебедев Сергей Александрович
педагог дополнительного образования
МАУ ДО «Центр «Архангел»

г. Архангельск
2020 год

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	3
Учебный план	7
Календарно-тематическое планирование.....	7
Содержание программы	15
Планируемые результаты программы.....	19
Диагностический инструментарий.....	19
Методическое обеспечение программы.....	22
Материально-техническое обеспечение программы.....	25
Список информационных ресурсов и литературы.....	26
Приложение.....	27

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Основы бокса» имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа направлена на укрепление здоровья детей и подростков и их всесторонне физическое развитие, является продолжением дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «ОФП с элементами бокса».

Актуальность:

Во всем мире бокс принимают как один из широко распространённых и традиционных видов единоборств. Бокс, как вид спорта является приоритетным направлением государственной политики по сохранению и укреплению здоровья, формированию навыков здорового образа жизни. Практическая значимость бокса, заключается в профессиональной ориентации учащихся и подготовке юношей к службе в рядах вооружённых сил России. На основании проведенных исследований, все чаще боксом, стали интересоваться не только мальчики, но и девочки. Возрос интерес детей и молодёжи к боксу, как к одному из любимых видов спорта, способствующему не только развитию физических качеств, но и являющемуся благородным искусством самозащиты.

Возможность использования программы в других образовательных системах. Данная программа реализуется в МАУ ДО "Центр "Архангел". Программа может быть использована как дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа в лагерях с дневным пребыванием детей, а так же на базе школ, с которыми налажено сотрудничество.

Новизна:

- в специально выраженной взаимосвязи физического развития ребенка с совершенствованием его духовной природы;
- в расширении нетрадиционных средств подготовки: использование технических средств подготовки, оборудования и методических приемов, позволяющих полнее раскрыть функциональные резервы организма спортсмена;
- в ориентации всей системы спортивной тренировки на достижение оптимальной структуры соревновательной деятельности.

Педагогическая целесообразность заключается в необходимости воспитания детей ориентированных на восприятие обновленных духовных ценностей в условиях увеличения физических и материальных возможностей и благ.

В данной программе представлены модель построения системы подготовки, план построения тренировочного процесса группы НП одного года обучения, тренировочные занятия разной направленности. В документах определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для групп начальной подготовки (НП).

Цель - вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по боксу, направленную на гармоническое развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники бокса, волевых и морально-этических качеств личности, формирования потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

Задачи спортивно-оздоровительного этапа:

- повышение интереса детей к занятиям спортом;
- создание положительной динамики в состоянии и укреплении здоровья учащихся;

- адаптация организма детей к физическим нагрузкам;

Задачи этапа начальной подготовки (НП):

- формирование стойкого интереса и потребности к занятиям боксом;
- формирование основ здорового образа жизни;
- развитие специальных физических качеств;
- обучение технике бокса;
- воспитание морально-волевых качеств личности;

Задачи учебно-тренировочного этапа (УТГ):

- формирование культуры здорового образа жизни;
- улучшение скоростно-силовой подготовки с учётом формирования основных навыков, присущих избранному виду спорта;
- совершенствование технико-тактического арсенала;
- развитие волевых качеств;
- воспитание нравственных качеств обучающихся.

Особенности программы:

- включение в программу спортивно-оздоровительного этапа подготовки начинающих спортсменов (с 8-9 летнего возраста), с целью адаптации организма детей к физическим нагрузкам, повышения их интереса к занятиям спортом, создания надёжных предпосылок к укреплению здоровья, обеспечения отбора для дальнейшего совершенствования технико-тактического мастерства;

- в строгом соответствии системы тренировки спортсменов высокого класса со специфическими требованиями избранного для специализации вида спорта;

- в постоянном увеличении соревновательной практики, как эффективного средства мобилизации функциональных ресурсов организма спортсменов;

- в строго сбалансированной системе тренировочных и соревновательных нагрузок, отдыха, питания, средств восстановления, стимуляции работоспособности и мобилизации функциональных резервов.

Основная идея рабочей программы реализация учебно-тренировочного процесса, конечной целью которой является оценка перспективности юных боксеров, правильную их ориентацию в спортивной деятельности, полноценное комплектование учебных групп, подготовку спортсменов к следующим этапам тренировки.

Возраст и краткая характеристика обучающихся:

По программе могут обучаться мальчики и девочки в одновозрастных группах в возрасте от 6 до 18 лет, прошедшие обучение по программе «Общая физическая подготовка с элементами бокса», или занимавшиеся в другой спортивной секции, или учащиеся с хорошей координацией. Обязательно допуск врача. Набор и формирование групп осуществляется без вступительных испытаний.

Объем программы и режим занятий:

Продолжительность образовательного процесса – 1 год, количество учебных недель – 36. Общий объем программы - 72 учебных часа. Режим занятий - 1 раз в неделю по 2 часу занятия. Длительность занятий определяется возрастом детей. В соответствии с требованиями СанПиН продолжительность занятия для детей 6 лет – 35 минут, для детей в возрасте от 7-18 лет до 45 минут.

Формы работы: групповые и коллективные (игровая деятельность для детей дошкольников и младших школьников) занятия. Обучение происходит в группе, индивидуальное обучение не предусмотрено, но предусмотрен индивидуальный подход к одаренным детям. Занятия включают в себя теоретическую и практическую части (тренировки на оттачивание упражнений), что способствует наиболее полному усвоению материала обучающимися

Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки боксеров: теоретическую, физическую, технико-тактическую, психологическую и соревновательную. Представлены разделы, в которых раскрывается содержание восстановительных мероприятий, проводимых в МАУ ДО «Центр «Архангел» в обязательном порядке, в пределах объема учебных часов, перечень основных мероприятий по воспитательной работе, а также контрольные нормативы 1-го года обучения.

Последовательность действий в установлении ядра индивидуальности боксера схематично похожа на процедуру этапного контроля:

1. Определить ориентировочно, на основе знаний боксера, его индивидуальные показатели, т.е. ядро индивидуальности.
2. На основе этого выбрать и вооружить его оптимально соответствующей техникой и манерой соревновательной деятельности.
3. Проверить в условиях тренировочного процесса, в вольных и спарринговых боях.
4. Проверить в соревнованиях разного масштаба.
5. Выполнение в конце учебного года норматив 3 спортивного разряда

Планируемые результаты

Личностные:

- формирование основ здорового образа жизни
- воспитание морально-волевых качеств личности
- воспитание нравственных качеств учащихся.

Метапредметные:

- повышение интереса детей к занятиям спортом;
- создание положительной динамики в состоянии и укреплении здоровья учащихся;

Предметные:

- адаптация организма детей к физическим нагрузкам;
- формирование стойкого интереса и потребности к занятиям боксом;
- развитие специальных физических качеств;
- обучение технике бокса;
- улучшение скоростно-силовой подготовки с учётом формирования основных навыков, присущих избранному виду спорта;
- совершенствование технико-тактического арсенала.

Основными формами подведения итогов реализации программы являются:

1. Показательные выступления;
2. Соревнования согласно календарному плану мероприятий.

Нормативно-правовое обоснование программы

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в действующей редакции).

2. Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей (Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467).
3. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение от 4.09.2014 № 1726 – р).
4. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196).
5. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), разработанные Минобрнауки России совместно ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО дополнительного профессионального образования «Открытое образование» от 18.11.2015.
6. СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (зарегистрировано в Минюсте России 20.08.2014 № 33660).
7. Регламент независимой оценки качества дополнительных общеобразовательных программ (Распоряжение министерства образования и науки Архангельской области от 06.02.2020 № 202).
8. Устав МАУ ДО «Центр «Архангел».
9. Положение о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации учащихся МАУ ДО «Центр «Архангел».
10. Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе.

Учебный план

(рассчитан на 2 часа, 1 раз в неделю, 36 недель, 72 часа в год)

№ п/п	Название раздела	1 год обучения		
		Количество часов		
		Теория	Практика	Итого
1	Зарождение и история развития бокса.	2	1	3
2	Общая физическая подготовка боксёров. Гигиена боксёров	2	6	8
3	Специальная физическая подготовка	6	14	20
4	Тактико-техническая подготовка	4	12	16
5	Дополнительный тренировочный комплекс на тренажёрах	3	12	15
6	Самоконтроль в процессе занятий спортом. Зачёты, контрольные нормативы.	-	10	10
	Итого:	17	55	72

Учебно-тематический план

(рассчитан на 2 часа, 1 раз в неделю, 36 недель, 72 часа в год)

№ п/п	Недел и	Раздел, тема	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля
1 Зарождение и история развития бокса (теория и практика)					
1.	1	Инструктаж по технике безопасности при занятиях в спортивном зале, тренажерном зале.	1	Теория	Беседа, наблюдение
2.		История бокса. Гигиенические основы режима труда и отдыха юных боксёров. Вводное тестирование.	1	Теория Практика	Наблюдение, анализ деятельности
3.	2	Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на учащихся. ОФП	1	Теория Практика	Наблюдение, анализ деятельности
2 Общая физическая подготовка боксёров					
4.	2	Значение физическая культуры и спорта в жизни спортсменов. Гигиенические основы режима труда и отдыха юных боксёров. ОФП	1	Теория Практика	Наблюдение, анализ деятельности
5.	3	Средства и методы восстановления работоспособности боксёров Бокс в системе физического воспитания. ОФП	1	Теория Практика	Наблюдение, анализ деятельности
6.		Травматизм и	1	Практика	Наблюдение,

		заболеваемость в процессе занятий боксом, оказание первой помощи, спортивный массаж. ОФП			анализ деятельности
7.	4	Моральный и волевой облик спортсмена. Психологическая подготовка обучающегося. ОФП	1	Практика	Наблюдение, анализ деятельности
8.		Упражнения в тренажерном зале: жим штанги лежа. Физиологические основы спортивной тренировки. ОФП	1	Практика	Наблюдение, анализ деятельности
9.	5	Упражнения в тренажерном зале: сгибание и разгибание рук в упоре лежа (40 раз). ОФП	1	Практика	Наблюдение, анализ деятельности
10.		Упражнения в спортивном зале: прыжок в длину с места. ОФП	1	Практика	Наблюдение, анализ деятельности
11.	6	Упражнения в спортивном зале: толчок ядра 4 кг. ОФП	1	Практика	Наблюдение, анализ деятельности
3 Специальная физическая подготовка боксёров					
12.	6	Общая характеристика тренировки юных спортсменов. Средства, организация и методы спортивной тренировки. Основы техники и тактики бокса.	1	Теория Практика	Наблюдение, анализ деятельности
13.	7	Физическая подготовка юных спортсменов. Основы методики обучения и тренировки боксёра.	1	Теория Практика	Наблюдение, анализ деятельности
14.		Краткие сведения о физических основах спортивной тренировки. Тренировка в тренажерном зале.	1	Теория Практика	Наблюдение, анализ деятельности
15.	8	Силовая тренировка в тренажерном зале.	1	Теория Практика	Наблюдение, анализ деятельности
16.		Подготовительные действия, наступательные и оборонительные.	1	Теория Практика	Наблюдение, анализ деятельности
17.	9	Наступательные действия. Атаки и контратаки. Спаринги.	1	Теория Практика	Наблюдение, анализ деятельности
18.		Наступательные действия.	1	Практика	Наблюдение,

		Атаки и контратаки Спаринги.			анализ деятельности
19.	10	Планирование боя. Отличия действий левшей и правшей.	1	Практика	Наблюдение, анализ деятельности
20.		Планирование боя. Отличия действий левшей и правшей.	1	Практика	Наблюдение, анализ деятельности
21.	11	Наработка собственного стиля и манеры ведения боя. Спаринги.	1	Практика	Наблюдение, анализ деятельности
22.		Наработка собственного стиля и манеры ведения боя. Спаринги.	1	Практика	Наблюдение, анализ деятельности
23.	12	Бой против боксера с сильным (нокаутирующим) ударом	1	Практика	Наблюдение, анализ деятельности
24.		Бой против боксера с сильным (нокаутирующим) ударом	1	Практика	Наблюдение, анализ деятельности
25.	13	Бой против боксера, действующего в высоком темпе	1	Практика	Наблюдение, анализ деятельности
26.		Бой против боксера, действующего в высоком темпе	1	Практика	Наблюдение, анализ деятельности
27.	14	Бой против боксера, беспрерывно атакующего сильными ударами	1	Практика	Наблюдение, анализ деятельности
28.		Бой против боксера, беспрерывно атакующего сильными ударами	1	Практика	Наблюдение, анализ деятельности
29.	15	Бой против контратакующего боксера	1	Практика	Наблюдение, анализ деятельности
30.		Бой против контратакующего боксера	1	Практика	Наблюдение, анализ деятельности
31.	16	Бой против боксера, умеющего искусно обыгрывать	1	Практика	Опрос, проведение игр, беседа
4. Тактико-техническая подготовка Изучение ударов снизу, ударов сверху					
32.	16	Инструктаж по технике безопасности. Техника ударов снизу, их виды.	1	Теория Практика	Наблюдение, анализ деятельности
33	17	Одиночные удары снизу в туловище левой, правой рукой, биомеханика, подводящие упражнения. Тактическое применение ударов снизу в туловище в	1	Теория Практика	Наблюдение, анализ деятельности

		бою. Бой с тенью.			
34	17	Удары снизу левой и правой в туловище, защиты от них.	1	Теория Практика	Наблюдение, анализ деятельности
35	18	Тактическая подготовка. Одиночные удары снизу в туловище, защита и контратака одиночными ударами снизу в туловище.	1	Теория Практика	Наблюдение, анализ деятельности
36		Одиночные удары снизу в голову, защита и контратака одиночными ударами снизу в туловище. Имитационные упражнения, работа с партнером без перчаток и в перчатках. Работа на боксерских снарядах	1	Практика	Наблюдение, анализ деятельности
37	19	Одиночные удары снизу в голову, защита от них. Имитационные упражнения, работа с партнером без перчаток и в перчатках. Работа на боксерских снарядах.	1	Практика	Наблюдение, анализ деятельности
38		Одиночные удары снизу в голову, защита от них. Имитационные упражнения, работа с партнером без перчаток и в перчатках. Работа на боксерских снарядах.	1	Практика	Наблюдение, анализ деятельности
39	20	Двухударные атаки снизу в туловище. Защита и двухударная контратака от них, работа с партнером в перчатках. Упражнения на боксерских снарядах. Упражнения с гантелями и набивными мячами.	1	Практика	Наблюдение, анализ деятельности
40		Двухударные атаки снизу в туловище. Защита и двухударная контратака от них, работа с партнером в перчатках. Упражнения на боксерских снарядах. Упражнения с гантелями и набивными мячами.	1	Практика	Наблюдение, анализ деятельности
41	21	Тактическая подготовка. Инструктаж по технике безопасности. Техника ударов сверху, их виды.	1	Практика	Наблюдение, анализ деятельности
42		Одиночные удары сверху в	1	Практика	Наблюдение,

		туловище левой, правой рукой, биомеханика, подводящие упражнения. Тактическое применение ударов сверху в туловище в бою. Бой с тенью.			анализ деятельности
43	22	Удары сверху левой и правой в туловище, защиты от них.	1	Практика	Наблюдение, анализ деятельности
44		Одиночные удары сверху в туловище, защита и контратака одиночными ударами сверху в туловище	1	Практика	Наблюдение, анализ деятельности
45	23	Одиночные удары сверху в голову, защита от них. Имитационные упражнения, работа с партнером без перчаток и в перчатках. Работа на боксерских снарядах.	1	Практика	Наблюдение, анализ деятельности
46		Двухударные атаки сверху в туловище. Защита и двухударная контратака от них, работа с партнером в перчатках. Упражнения на боксерских снарядах. Упражнения с гантелями и набивными мячами.	1	Практика	Наблюдение, анализ деятельности
47	24	Зачетное занятие	1	Практика	Опрос, проведение игр, беседа
5. Специальная физическая подготовка Изучение ударов сбоку. Дополнительный тренировочный комплекс на тренажёрах					
48	24	Теоретические знания. Удары сбоку, их виды, применение в бою, биомеханика ударов сбоку. СФП	1	Теория Практика	Наблюдение, анализ деятельности
49	25	Теоретические знания. Одиночные удары сбоку в туловище левой, правой рукой, подводящие упражнения. Бой с тенью. СФП	1	Теория Практика	Наблюдение, анализ деятельности
50		Теоретические знания. Удары сбоку левой и правой в туловище, защиты от них. СФП	1	Теория Практика	Наблюдение, анализ деятельности
51	26	Одиночные удары сбоку в туловище, защита и контратака одиночными ударами сбоку в туловище.	1	Практика	Наблюдение, анализ деятельности

		СФП			
52		Одиночные удары сбоку в голову, защита и контратака одиночными ударами снизу в туловище. Имитационные упражнения, работа с партнером без перчаток и в перчатках. Работа на боксерских снарядах	1	Практика	Наблюдение, анализ деятельности
53	27	Одиночные удары сбоку в голову, защита от них. Имитационные упражнения, работа с партнером без перчаток и в перчатках. Работа на боксерских снарядах.	1	Практика	Наблюдение, анализ деятельности
54		Одиночные удары сбоку в голову, защита от них. Имитационные упражнения, работа с партнером без перчаток и в перчатках. Работа на боксерских снарядах.	1	Практика	Наблюдение, анализ деятельности
55	28	Теоретические знания. Двухударные атаки сбоку в туловище. Защита и двухударная контратака от них, работа с партнером в перчатках. Упражнения на боксерских снарядах. Упражнения с гантелями и набивными мячами.	1	Теория Практика	Наблюдение, анализ деятельности
56		Двухударные атаки сбоку в туловище. Защита и двухударная контратака от них, работа с партнером в перчатках. Упражнения на боксерских снарядах. Упражнения с гантелями и набивными мячами.	1	Практика	Наблюдение, анализ деятельности
57	29	Трехударные атаки ударами сбоку в туловище. Защита и трехударная контратака от них ударами снизу в туловище. Работа с партнером в перчатках, упражнения на боксерских снарядах, упражнения с гантелями и набивными мячами.	1	Практика	Наблюдение, анализ деятельности
58		Трехударные атаки ударами сбоку в туловище. Защита и	1	Практика	Наблюдение, анализ

		трехударная контратака от них ударами снизу в туловище. Работа с партнером в перчатках, упражнения на боксерских снарядах, упражнения с гантелями и набивными мячами.			деятельности
59	30	Повторные удары левой и правой рукой в туловище, защита и контратака от них. Работа с партнером в перчатках, упражнения на боксерских снарядах, упражнения с гантелями и набивными мячами	1	Практика	Наблюдение, анализ деятельности
60		Повторные удары левой и правой рукой в туловище, защита и контратака от них. Работа с партнером в перчатках, упражнения на боксерских снарядах, упражнения с гантелями и набивными мячами	1	Практика	Наблюдение, анализ деятельности
61	31	Закрепление пройденного материала в условных боях на средней и ближней дистанции. Работа с партнером в перчатках, упражнения на боксерских снарядах, упражнения с гантелями и набивными мячами	1	Практика	Наблюдение, анализ деятельности
62		Совершенствование пройденного материала в условных и вольных боях. Работа с партнером в перчатках, упражнения на боксерских снарядах, упражнения с гантелями и набивными мячами. Выполнение комплексов ОФП.	1	Практика	Опрос, проведение игр, беседа
б. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Зачёты, контрольные нормативы.					
63	32	Совершенствование пройденного материала в условных и вольных боях. Работа с партнером в перчатках, упражнения на боксерских снарядах, упражнения с гантелями и	1	Практика	Наблюдение, анализ деятельности

		набивными мячами. Выполнение комплексов ОФП.			
64		Совершенствование пройденного материала в условных и вольных боях. Работа с партнером в перчатках, упражнения на боксерских снарядах, упражнения с гантелями и набивными мячами. Выполнение комплексов ОФП.	1	Практика	Наблюдение, анализ деятельности
65	33	Закрепление пройденного материала в условных боях на средней и ближней дистанции. Работа с партнером в перчатках, упражнения на боксерских снарядах, упражнения с гантелями и набивными мячами.	1	Практика	Наблюдение, анализ деятельности
66		Повторные удары левой и правой рукой в сочетании «туловищеголова» или «головатуловище». Работа с партнером в перчатках, упражнения на боксерских снарядах, упражнения с гантелями и набивными мячами	1	Практика	Наблюдение, анализ деятельности
67	34	Повторение пройденного материала за год.	1	Практика	Наблюдение, анализ деятельности
68		Повторение пройденного материала за год.	1	Практика	Наблюдение, анализ деятельности
69	35	Выполнение контрольных нормативов	1	Практика	Наблюдение, анализ деятельности
70		Выполнение контрольных нормативов	1	Практика	Опрос, проведение игр
71	36	Выполнение контрольных нормативов	1	Практика	Опрос, проведение игр
72		Выполнение контрольных нормативов	1	Практика	Опрос, проведение игр
Итого:			72		

Формы проведения занятий и виды деятельности:

Однонаправленные занятия - посвящены только одному из компонентов подготовки: технике, тактике.

Комбинированные занятия - включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и интеллектуальная подготовка; техническая и тактическая подготовка.

Целостно-игровые занятия - построены на учебной двухсторонней игре по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.

Контрольные занятия – проведение соревнований, выполнению контрольных упражнений, тестирование

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Структура учебного занятия

1. Вводная часть. На данном этапе проводится подготовка к занятию, включающая разминочные упражнения, разогрев для всех частей тела, подготовка к занятиям, отметка посещаемости.

2. Основная часть. Состоит из ОФП, повторения старого материала, разучивание нового материала, оттачивание мастерства.

3. Заключительная часть. Включает домашнее задание, закрепление изученного материала, может включать в себя игры на ловкость, реакцию, скорость.

Каждый раздел программы носит комбинированный характер, включает в себя теоретические и практические занятия.

РАЗДЕЛ 1 ЗАРОЖДЕНИЕ И ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ БОКСА

Раздел включает в себя: понятие о физической культуре и спорте; закрепление базовых знаний о физкультуре и значении спорта в жизни человека; раскрытие преимуществ; базовые знания об истории возникновения Бокса, как отдельного вида спорта.

РАЗДЕЛ 2 ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОКСЁРОВ. ГИГИЕНА БОКСЕРА

Раздел включает в себя: оказание первой медицинской помощи; понятие о гигиене и санитарии; уход за телом; гигиенические требования к одежде и обуви, спортивной форме; физиологические основы спортивной тренировки; психологическая подготовка спортсменов

РАЗДЕЛ 3 СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Раздел включает в себя: Основные техники бокса (боевая стойка, передвижения; прямые и боковые удары левой и правой (в голову и туловище), защита от них; одиночные, двойные серии ударов; короткие удары снизу, сверху; техника и тактика боя на различных дистанциях).

Обучение технике бокса.

При планировании учебных занятий будет соблюдаться принцип концентрированного распределения материала, так как длительные перерывы в занятиях нежелательны.

При обучении будет учтено, что темпы овладения отдельными элементами двигательных действий неодинаковы. Больше времени следует отводить на разучивание тех элементов целостного действия, которые выполняются труднее. Приступая к освоению нового материала, необходимо знать, какие основные ошибки могут появиться в обучении и как их исправлять.

3.2 Тема: Комплексы упражнений

Основная цель тренировок: углубленное овладение технико-тактическим арсеналом бокса.

Основные задачи: укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков; улучшение скоростно-силовой подготовки спортсменов с учетом формирования основных навыков, присущих избранному виду спорта; создание интереса к избранному виду спорта; воспитание быстроты движений в упражнениях, не требующих проявления большой силы; обучение и совершенствование техники; постепенное подведение спортсмена к более высокому уровню тренировочных нагрузок; постепенное подведение к соревновательной борьбе путем применения средств, необходимых для волевой подготовленности спортсмена.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

- 1) функциональные особенности организма подростков в связи с половым созреванием;
- 2) диспропорции в развитии тела и сердечно-сосудистой системы;
- 3) неравномерность в росте и развитии силы.

РАЗДЕЛ 4 ТАКТИКО-ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Раздел включает в себя: комплекс упражнений направленный на укрепление общей физической подготовки.

Основные средства тренировки:

- 1) общеразвивающие упражнения;
- 2) комплексы специально подготовленных упражнений;
- 3) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- 4) комплексы специальных упражнений из арсенала бокса;
- 5) упражнения со штангой (вес штанги 30–70% от собственного веса);
- 6) подвижные и спортивные игры;
- 7) упражнения локального воздействия (на тренировочных устройствах и тренажерах);
- 8) изометрические упражнения.

Методы выполнения упражнений: повторный; переменный; интервальный; повторно-переменный; круговой; игровой; контрольный; соревновательный.

Основные направления тренировки. Этап углубленной спортивной подготовки является базовым для окончательного выбора будущей специализации. Поэтому физическая подготовка на этом этапе становится более целенаправленной. Перед специалистами встает задача правильного подбора соответствующих тренировочных средств с учетом избранного вида спорта. Учебно-тренировочный этап характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой в избранном виде спорта. В этом случае средства тренировки имеют сходство по форме и характеру выполнения с основными упражнениями. Значительно увеличивается объем специальной физической, технической и тактической подготовки. Тренировочный процесс приобретает черты углубленной спортивной специализации.

РАЗДЕЛ 5 ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ КОМПЛЕКС НА ТРЕНАЖЁРАХ

Раздел включает в себя: Занятия в тренажёрном зале (штанга, гири, гантели), проработка различных групп мышц. В течение года каждый спортсмен обращается к занятиям в тренажёрном зале, но более углубленные знания на проработку всех групп мышц, реакции, скорости отрабатываются в данном разделе.

На данном этапе в большей степени увеличивается объем средств скоростно-силовой подготовки и специальной выносливости. Развивать скоростно-силовые качества различных мышечных групп целесообразно путем локального воздействия, т.е. применяя в тренировочном процессе специальные комплексы упражнений и тренажерные устройства, которые позволяют моделировать необходимые сочетания режимов работы мышц в условиях сопряженного развития физических качеств и совершенствования спортивной техники. Кроме того, упражнения на тренажерах дают возможность целенаправленно воздействовать на отдельные мышцы и мышечные группы.

Специальные тренировочные средства и тренажеры имеют следующие преимущества перед традиционными средствами (штанга, гири, гантели):

- позволяют учитывать индивидуальные особенности спортсмена;
- по сравнению с упражнениями со штангой исключают отрицательные воздействия на опорно-двигательный аппарат;
- локально воздействуют на различные группы мышц, в том числе и на те, которые в процессе тренировки имеют меньшие возможности для совершенствования;
- способствуют четкому программированию структуры движений, а также характера и величины специфики нагрузок;
- позволяют выполнять движения при различных режимах работы мышц;
- помогают проводить занятия на высоком эмоциональном уровне.

Применяя тренажерные устройства, следует учитывать: величину отягощения; интенсивность выполнения упражнений; количество повторений в каждом подходе; интервалы отдыха между упражнениями.

РАЗДЕЛ 6 САМОКОНТРОЛЬ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ. ЗАЧЁТЫ, КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ.

Раздел включает в себя: сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом.

Методика контроля. Как и на всех этапах подготовки, контроль должен быть комплексным. Система контроля на учебно-тренировочном этапе должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки юных спортсменов. Она включает основные виды контроля: текущий, этапный и в условиях соревнований.

В процессе тренировок рекомендуются следующие формы контроля:

- самоконтроль юных спортсменов за частотой пульса в покое, качество сна, аппетит, вес тела, общее самочувствие;
- педагогический контроль применяется для текущего, этапного и соревновательного контроля. Определяется эффективность технической, физической, тактической и интегральной подготовленности юных боксеров. Проводятся педагогические наблюдения, контрольно-педагогические испытания, на основе контрольно-переводных нормативов и технико-тактических навыков.

С ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма юных спортсменов. На НП этапах 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.

Медицинский контроль применяется для профилактики заболеваний, лечения и восстановления спортсменов.

Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности юного спортсмена, календаря соревнований, выполнения разрядных требований и т.д. В соревновательных поединках необходимо вырабатывать у юных боксеров оптимизм к трудностям соревновательных условий и способность не преувеличивать эти трудности. Основной задачей соревновательной практики воспитать умение реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях соревновательного противоборства.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОГРАММЫ

Обучающие будут знать:

- правила ведения боя;
- технику выполнения боковых ударов и ударов снизу в туловище и в голову;
- основные виды боксерских передвижений;
- основные виды защит;
- различия между встречной ответной контратакой;
- технику выполнения двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности;
- способы проведения самостоятельного занятия;
- правила бережного обращения с инвентарем и оборудованием.

Обучающие будут уметь:

- владеть основными видами боксерских передвижений;
- владеть основными видами защит;
- боковых ударов и ударов снизу в туловище и в голову;
- уметь применять встречную и ответную контратаку;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием,
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий.

ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ

С ростом спортивного мастерства увеличивается и значимость организации системы комплексного контроля за уровнем подготовленности спортсменов и их адаптации к тренировочным и соревновательным нагрузкам. В ходе обучения будет проводиться Комплексный контроль. Он реализуется в ходе тестирования или процедуры измерения результатов в тесте. Формы проверки: Устный опрос, контрольные нормативы, контрольные спарринги.

Формы аттестации и оценка образовательных результатов

Аттестация учащихся занимающихся по программе «Бокс» 1 год обучения проводится в учебном году 2 раза: промежуточная по итогам изучения программы первого полугодия, промежуточная по итогам изучения программы второго полугодия. Сроки проведения аттестации: декабрь, май.

Формы проведения аттестации: сдача контрольных нормативов, контрольные спарринги. Результаты аттестации учащихся должны оцениваться таким образом, чтобы можно было определить:

- насколько достигнуты каждым учащимся планируемые результаты определяемые программой;
- полнота выполнения программы;

- обоснованность перевода учащегося на обучение по программе «Бокс» базовый уровень.

Результаты аттестации заносятся в Протокол фиксации образовательных результатов освоения программы за полугодие/год, сводятся в Сводном протоколе промежуточной аттестации.

Система оценивания – балльная.

Показатели и критерии результатов аттестации.

Теоретическая подготовка учащегося - Теоретические знания (по основным разделам учебно-тематического плана модуля) - соответствие уровня теоретических знаний программным требованиям - Владение специальной спортивной терминологией - осмысленность и правильность использования специальной терминологии.

Практическая подготовка учащегося - Практические умения и навыки, предусмотренные дополнительной общеразвивающей программой (по основным разделам учебнотематического плана) - соответствие уровня развития практических умений и навыков программным требованиям. - Владение специальным спортивным оборудованием и оснащением - отсутствие затруднений в использовании специального спортивного оборудования и оснащения. Текущий контроль успеваемости учащихся по программе осуществляется по каждой изученной теме. Форму текущего контроля определяет педагог с учетом контингента учащихся, уровня обученности детей, содержания учебного материала, используемых им образовательных технологий и др. и заносится в учебнотематический план деятельности творческого объединения, графа «Форм аттестации (контроля)» по каждому разделу, календарный учебный график, графа «Формы контроля» по каждому занятию. Содержание материала контроля определяется педагогом на основании содержания программного материала.

Контрольные нормативы по ОФП для 1 года обучения Для мальчиков:

Контрольные упражнения	Единица измерения	Низкий (Н) 0-2 балла	Средний (С) 3-4 балла	Высокий (В) 5-6 баллов
Челночный бег 3*10м	сек	9,9	9,5	8,6
Бег 30 метров	сек	6,7	6,5	5,0
Прыжок в длину с места	см	125	135	155
Подтягивание на перекладине	раз	3	4	6

Для девочек:

Контрольные упражнения	Единица измерения	Низкий (Н) 0-2 балла	Средний (С) 3-4 балла	Высокий (В) 5-6 баллов
Челночный бег 3*10м	сек	10,5	10	9,5
Бег 30 метров	сек	8,0	7,5	6,0
Прыжок в длину с места	см	105	110	125
Подтягивание на	раз	2	3	4

перекладине				
-------------	--	--	--	--

Показатели/ критерии	Уровни освоения программы.		
	Низкий (Н) 0-2 балла	Средний (С) 3-4 балла	Высокий (В) 5-6 баллов
Теоретическая подготовка обучающегося			
1.1 Теоретические знания/соответствие теоретических знаний программным требованиям	Не знает (или затрудняется) - правила ведения боя; - технику выполнения боковых ударов и ударов снизу в туловище и в голову; - основные виды боксерских передвижений; - основные виды защит; - различия между встречной ответной контратакой	Знает - правила ведения боя; - технику выполнения боковых ударов и ударов снизу в туловище и в голову; - основные виды боксерских передвижений; - основные виды защит; - различия между встречной ответной контратакой	Хорошо знает - правила ведения боя; - технику выполнения боковых ударов и ударов снизу в туловище и в голову; - основные виды боксерских передвижений; - основные виды защит; - различия между встречной ответной контратакой
1.2 Владение специальной терминологией/ осмысленность и правильность использования специальной терминологией.	Не знает специальных спортивных терминов, в речи их не употребляет.	Знает специальные спортивные термины, при употреблении сочетает специальную терминологию с бытовой	Специальные спортивные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием
Практическая подготовка учащегося			
2.1 Практические умения и навыки соответствие практических умений и навыков программным требованиям	Не владеет (затрудняется) - техникой выполнения боковых ударов и ударов снизу в туловище и в голову; - с ошибками выполняет основные виды боксерских передвижений; - с ошибками владеет основными видами защит; - не выполняет упражнения самостоятельно, требуется помощь педагога	Владеет - техникой выполнения боковых ударов и ударов снизу в туловище и в голову; - неплохо выполняет основные виды боксерских передвижений; - владеет основными видами защит; - не всегда выполняет упражнения самостоятельно, требуется помощь педагога	Хорошо владеет - техникой выполнения боковых ударов и ударов снизу в туловище и в голову; - выполняет основные виды боксерских передвижений; - владеет основными видами защит; - выполняет упражнения самостоятельно.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Спортивная тренировка учащихся в учреждении дополнительного образования детей имеет ряд методических и организационных особенностей.

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

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

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

4. Надёжной основой успеха учащихся в боксе является приобретённый фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

5. С возрастом и подготовленностью учащихся постепенно уменьшается объём ОФП и возрастает объём специальной подготовки. Из года в год увеличивается рост общего объёма тренировочной нагрузки.

6. Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании спортивной тренировки.

Система спортивной тренировки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок учащиеся должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить морально-волевые качества.

В основу комплектования учебных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учётом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства.

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

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

Основные средства: подвижные игры и игровые упражнения; общеразвивающие упражнения; элементы акробатики и самостраховки; всевозможные прыжки и прыжковые упражнения; метание (легкоатлетических снарядов, набивных и теннисных мячей и др.); скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов); гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки; введение в школу техники бокса; комплексы упражнений для индивидуальных тренировок.

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

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

Одной из задач занятий на первом году является овладение основами техники избранного вида спорта.

Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков.

Контроль на этапе НП используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется тренером. Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения.

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

Воспитательная работа и психологическая подготовка

Занятия боксом предъявляют чрезвычайно высокие требования к психике спортсмена. Поединок на ринге отличается высоким темпом, быстротой действий спортсменов в условиях мгновенной смены боевых ситуаций, умением наносить сильные удары и эффективно защищаться. Необходимо выдерживать огромные нагрузки и противостоять утомлению, регулирование веса - всё это требует от боксёра высокого уровня развития волевых качеств. В обстановке напряжённой спортивной борьбы добивается победы тот, кто обладает более высокими волевыми или как еще говорят «бойцовскими» качествами. Все действия боксёра связаны с преодолением трудностей в тренировках и соревнованиях, в процессе которых проявляются те или иные волевые качества: решительность и смелость, инициативность, стойкость, самообладание и выдержка, дисциплинированность, настойчивость и упорство.

Вопрос о развитии умения мобилизоваться и управлять своим эмоциональным состоянием, приобретает особое значение во время выступлений в состязаниях и подготовки к ним. Поэтому спортсмену выделяют наибольшее внимание совершенствованию воли в предсоревновательный период тренировки.

Методика формирования и совершенствования волевых качеств основана на постепенном увеличении уровня трудностей, которые должны преодолеваются спортсменами в период подготовки и выступлений в соревнованиях. Трудности принято подразделять на *объективные* и *субъективные*. К *объективным* относятся: вызванные непосредственно поединком; связанные с особенностями и условиями проведения соревнований; соблюдения спортивного режима; возникшие во время тренировки.

Субъективные трудности - это отрицательные эмоциональные состояния спортсмена, снижающие его работоспособность. Они обусловлены особенностями личности индивидуума. Это всевозможные опасения, страхи, боязнь, возникающие перед соревнованиями, повышенная возбудимость перед выступлениями, обострённая мнительность, смущение от присутствия зрителей, чрезмерная самоуспокоенность и др.

Самовоспитание воли является одной из существенных сторон волевой подготовки.

Самовоспитание воли должно стать составной частью всего процесса обучения и совершенствования спортсмена.

Саморегуляция, как самостоятельное, без посторонней помощи управление человека самим собой, одна из важнейших характеристик личности. Специализированным психическим процессом, осуществляющим саморегуляцию, является воля. Саморегуляция эмоциональных состояний, т.е. самостоятельное управление своим эмоциональным возбуждением является важной практической областью самовоспитания.

Спортсменам рекомендуются следующие приёмы самовоспитания воли:

- самоанализ и самооценка своих действий и поступков;
- самоубеждение и самовнушение в возможности достижения поставленной цели;
- постоянный самоконтроль над своими чувствами и настроениями на тренировках и соревнованиях;
- стремление неотступно и точно выполнять свои планы и задания тренера на всех тренировках и соревнованиях;
- строгое соблюдение режима в быту и занятиях спортом;
- использование самоприказов в особо трудных спортивных ситуациях;
- обязательный мысленный настрой себя на предстоящее соревнование, условия его проведения и особенности своих соперников.

Развитие волевых качеств боксёра

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

Одно из важнейших качеств - *настойчивость*. Для развития этого качества необходимо применять в тренировке упражнения с большой интенсивностью, использовать дополнительные раунды в вольных боях и в упражнениях со снарядами, продлевать время раундов, применять «рывки» во время боя с тенью и работу на снарядах.

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

Целеустремлённость можно воспитывать при условии, что спортсмен проявляет глубокий интерес к боксу как искусству и личную заинтересованность в спортивных достижениях. Надо добиваться того, чтобы боксёр относился к тренировочным заданиям не как к обязанности, а рассматривал их как источник творческих действий.

Для развития *выдержки* надо постоянно вырабатывать у боксёров умение стойко переносить в боях болевые ощущения, преодолевать неприятные чувства, появляющиеся при максимальных нагрузках и утомлении, при сгонке веса.

Уверенность в силах появляется в результате формирования совершенной техники, тактики и высокого уровня физической подготовленности.

Поражение не должно вызывать у спортсмена большого разочарования, его нужно убедить в том, что если бы он не допустил некоторых ошибок в бою, то, несомненно, победил бы.

Самообладание - это способность не теряться в трудных и неожиданных ситуациях, управлять своим поведением. Проявлению данной способности помогает наличие плана действий, учёт возможных вариантов развития событий, знание закономерностей спорта.

Стойкость - боксёра проявляется в том, насколько он способен выдерживать трудности в ходе занятий данным видом спорта, не сдаваясь, продолжать следовать избранным путём.

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

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ

Спортивный зал с минимальными размерами 8x14 м.

Спортивное боксерское оборудование: мешки, насыпные и пневматические груши, настенные подушки, штанга, гири, гантели, боксерский ринг размером: 4x4, 5x5 или 6x6 м, эспандеры, скакалки.

Обучающиеся должны иметь:

Спортивная форма: трусы, майки, шлемы, боксерки, бандажи, капы, эластичные бинты.

СПИСОК ИНФОРМАЦИОННЫХ РЕСУРСОВ И ЛИТЕРАТУРЫ

1. Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности / Б.А. Вяткин, - М: ФИС, 2013 г. – 134 с.
2. Захаров Е.Н. Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств) / Е.Н. Захаров, - М.: Лептос, 2003 г. – 368 с.
3. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена / В.М. Зациорский - М.: Физкультур спорт, 2011 г. – 200 с.
4. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки / Л.П. Матвеев, Учебн. пособие по физич. культ. - М.: Физкультура и спорт, 2005 г. – 271 с.
5. Николаев А.Н. Психология тренера в детско-юношеском спорте / А.Н. Николаева – СПб , 2005 г. – 134 с.
6. Петерсен Л. Травмы в спорте / Л. Петерсен, М.: ФИС 2010 г. – 187 с.
7. Мокеев Г.И., Ширяев А.Г. Новое в теории и методике бокса. Монография / Уфимск. гос. авиац. техн. Ун-т. – Уфа, 2015. – 67 с.
8. Никаноров Б.Н. Методические рекомендации по обучению боксеров-новичков: Учебно-методическое пособие. – М.: ВТИИ, 2012. – 64 с.
9. Филимонов В.И., Нигмедзянов Р.А. Бокс, кикбоксинг, рукопашный бой. – М.: ИНСАН, 2013 г. – 400 с.
10. Ширяев А.Г. Бокс учителю и ученику. Изд. 2-е перераб. и доп. СПб.: Изд-во «Шатон», 2002. – 190 с.
11. Худадов Н.А. Психологическая подготовка боксёра. М., 2011 г. – 186 с.
12. Чёрный В.Г. Отбор в боксе. Методические рекомендации / В.Г. Чёрный, М., 2008 г. – 45 с.

8 ОСНОВНЫХ ПРАВИЛ ДЛЯ НАЧИНАЮЩЕГО БОКСЕРА

Одна из сторон психологической адаптации новичка - усвоение норм среды в которую он попал. Поэтому, надеемся, нижеизложенные рекомендации пригодятся всем, кто собрался заниматься боксом, потому что значительно сократят время на вхождение в тренировочный процесс.

1. Не опаздывайте на тренировку

Зачастую тренировки это групповое занятие, все бойцы сразу включаются в работу, есть четкий тайминг, который контролирует тренер. Никому не хочется, что-бы их отвлекали. Но вдруг, в самый разгар тренировки, в зале появляется Вы и отвлекаете всех. Тренер вынужден дать Вам другое задание, например, отправить на пробежку (которую Вы успешно пропустили), искать партнера (если парная работа) и прочее. Самый "веселый" вариант, - Вы идете обходить зал, чтобы всех лично поприветствовать. Если и опоздали немного, тихонько переоденьтесь и никого не отвлекая, включайтесь в процесс.

2. Не приводите с собой на тренировку друзей, родителей, детей, если только они не собираются с Вами заниматься.

Многим хочется произвести впечатление на барышню, показать какой ты ловкий, сильный и умелый. Но наличие посторонних людей в зале, которые не занимаются, а наблюдают(особенно в небольших залах) очень отвлекает. Зал превращается в цирк, где не тренируются, а выступают для публики акробаты и клоуны.

Избавь своих партнеров и тренеров от лишних раздражителей.

3. Пирсинг, серьги, кольца и цацки оставляем дома или в раздевалке.

С этим часто приходится сталкиваться в сентябре, когда в секции валят толпы новичков. С чем только не ходят: и серьги в ушах, и кольца в носу, даже на сосках попадается.

Помни: не снимешь "цацки" останешься без той любимой части где они находятся, а возможно-поцарапаешь напарника. Поэтому будьте доброжелательны и прощайтесь со всем (с крестиками, кольцами обручальными и пр.) на момент тренировки

4. Соблюдайте в зале чистоту

- Во-первых, приносите спортивную обувь (боксерки, борцовки) или занимайтесь босиком. Какого бы уровня не был Ваш зал и как близко он от дома не находился, не приходите в обуви которую носите на улице. Даже если Вы работаете только в стойке, все-равно есть отжимания, пресс и прочие упражнения в которых придется контактировать с полом.

- Во-вторых, не идите через весь зал в уличной обуви приветствуя друзей или выходя из душа.

Если пришли на тренировку, сначала переоденьтесь, а потом уже идите здороваться.

5. Личная гигиена

- Следите за чистотой тела и спортивной формы. Экипировка не должна "киснуть" в сумке. Пришли домой-достали, дали просохнуть (а лучше простирнули). Регулярно мойтесь, иначе никто не станет работать с Вами в паре.
- Обращайте внимание на различные заболевания. Это касается кожных проблем, например, грибка, которым Вы можете "одарить" зал. Также вирусные заболевания и ОРВИ.

6. Следите за собственной безопасностью

Огромное количество травм на тренировках из-за пренебрежения защитной экипировкой. Каким-бы ни был Ваш уровень, всегда защищайтесь, не изображайте гладиатора. Всегда каппа (в борьбе тоже рекомендуется), всегда шингарты (защита ног). Перчатки выбирайте большого размера, западни тренируются в перчатках 16-18oz, у нас же идеал 10-12oz.

7. Тренер всегда прав

Если Вы выбрали этот зал и решили заниматься у этого тренера, то будьте добры-слушайте. Только тренер видит всю картину подготовки полностью. И он не обязан Вам объяснять почему Вы сейчас делаете именно это упражнение.

8. Оставляйте после себя порядок.

Какое-то снаряжение Вы приносите с собой, что-то берете в клубе. После Вас придут такие же бойцы, и будут пользоваться снарядами. Проявите к ним немного уважения. Позанимались-приведите оборудование в порядок:

- отнесите на место перчатки, лапы, гантели и пр.
- разберите после себя штангу (тренажер), блины - сложите.
- выключайте свет в раздевалке, в туалете-воду.

Соблюдение данных правил поможет сделать процесс более комфортным не только для Вас, но и для Ваших товарищей.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 646116746743375933883833707902081325236681597436

Владелец Фомин Александр Анатольевич

Действителен с 20.02.2023 по 20.02.2024