УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ КАМЕНСКОГО РАЙОНА ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
Детско-юношеская спортивная школа №1 г.Каменки
Каменского района Пензенской области
(МБОУДО ДЮСШ №1 г. Каменки)

02-07

Принята
педагогическим советом
Протокол №1 от 31.08.2023 г.
Председатель
_____ Пыскин А.В.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУДО
ДЮСШ №1 г. Каменки
_____ Пыскин А.В.

Приказ № 35 от 31.08.2023 г.

Дополнительная предпрофессиональная программа физкультурно-спортивной направленности "БОКС"

Возраст детей: 10-18 лет
Срок реализации: 8 лет

Разработчики:
Тренеры-преподаватели: Чумичев Н.В., Семисынов М.А.
Инструктор-методист Манцерова Е.В.

Рецензенты:
Методист МКУ «Центр обслуживания учреждений Каменского района Пензенской области» Картункова Е.В., руководитель методического объединения педагогов дополнительного образования Каменского района Акжигитова Г.Ш.

г. Каменка
2023 год

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА
к образовательной программе

1.	**Наименование образовательного учреждения**	Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования Детско-юношеская спортивная школа №1 г. Каменки Каменского района Пензенской области
2.	**Адрес учреждения, директор**	442246, Пензенская область, г. Каменка, ул. Чернышевского, 12 Пыскин Алексей Владимирович
3.	**Наименование программы, автор**	Дополнительная предпрофессиональная программа физкультурно-спортивной направленности «Бокс», модифицирована на основе Дополнительной общеобразовательной предпрофессиональной программы в области физической культуры и спорта «Бокс» МБУДО «СДЮСШОР по боксу г. Пензы», 2015.
4.	**Возраст детей**	10-18 лет
5.	**Срок реализации программы**	8 лет
6.	**Количество детских объединений, занимающихся по программе**	3
7.	**Характеристика программы:**	
	По основной направленности	Физкультурно-спортивная
	По уровню освоения	Углубленный
	По образовательной области	Спортивная
	По целевым установкам	Подготовка физически крепких, духовно развитых юных спортсменов, готовых к дальнейшему спортивному совершенствованию.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ***Пояснительная записка*** 4
1.1. Характеристика вида спорта 5
1.2. Структура системы многолетней подготовки (этапы, периоды) 5
1.3. Планируемые результаты освоения Программы 7
2. Учебный план 8
2.1. Годовой учебный план 8
2.2.Календарный учебный график 10
2.3.План – схемы годичных циклов подготовки 11
2.4. Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства 14
3. Методическая часть Программы 16
3.1. Организационно-методические указания 16
3.2. Теоретическая подготовка 16
3.3. Практические занятия 20
3.3.1.Этап начальной подготовки 20
3.3.2. Учебно-тренировочный этап 32
3.4. Воспитательная работа и психологическая подготовка 36
3.5. Инструкторская и судейская практика 41
3.6.Педагогический и врачебный контроль 41
3.7. Восстановительные средства и мероприятия 43
3.8.Методы выявления и отбора одаренных детей 46
3.9.Требования техники безопасности в процессе реализации Программы 49
4. Воспитательная и профориентационная работа 51
5. Система контроля и зачетные требования 54
5.1.Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня ОФП, СФП и ТТП 54
5.2. Контрольные упражнения по технико-тактической подготовке 59
5.3.Весовые категории 60
6. Условия реализации Программы 61
7. Информационное обеспечение 62

1. Пояснительная записка

Дополнительная предпрофессиональная программа физкультурно-спортивной направленности «Бокс» (далее Программа) составлена в соответствии с:

- ✓ Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- ✓ Федеральным законом Российской Федерации от 04 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»,
- ✓ Федеральными государственным требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуре и спорта и к срокам обучения по этим программам, утвержденными приказом Минспорта России от 15 ноября 2018 г. № 939,
- ✓ Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта бокс, утвержденным приказом Минспорта России от 16.04.2018 №348,
- ✓ Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,
- ✓ Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»,
- ✓ Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

В основу Программы заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность детско-юношеской спортивной школы, и основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов и передовой спортивной практики.

Цель Программы - формирование физически развитой личности, готовой к самореализации с использованием средств бокса для укрепления и сохранения собственного здоровья, профессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями.

Изложенный в Программе материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих з***адач:***

- ✓ укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни,
- ✓ формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации,
- ✓ получение знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, удовлетворение в двигательной активности,
- ✓ подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования в области физической культуры и спорта,
- ✓ отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития,
- ✓ формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- ✓ подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

Направленность Программы:

Разработанная Программа служит основой для эффективного построения многолетней подготовки спортивных резервов для бокса и характеризуется:

1. Физкультурно-спортивной направленностью;
2. Направленностью на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастно-половыми особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса, регионально климатическими условиями и видом учебного учреждения;
3. Направленностью на реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
4. Направленностью на реализацию принципа комплексности, предусматривающего тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);
5. Направленностью на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
6. Направленностью на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования учащимися освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня и самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

1.1. Характеристика вида спорта

Бокс – олимпийский вид спорта, имеющий огромное воспитательное, оздоровительное и прикладное значение. Бокс издавна считался мужским видом спорта, способствующим развитию таких качеств, как сила, выносливость, координация движений. Бокс можно назвать интеллектуальным видом спорта, так как у учащегося формируется и совершенствуется умение быстро анализировать ситуацию, выявлять слабые места противника, предугадывать его движения, планировать стратегию ведения боя. Занятия боксом оказывают положительное влияние на формирование характера и психики учащихся. Изучающие данный вид единоборств имеют силу воли, способны контролировать свои эмоции, они становятся сдержанными и дисциплинированными. Бокс представляет собой широко распространенный вид единоборства. Для занятий боксом необходимы большая выдержка, сила, мужество, ловкость, быстрота, твердость и решительность, а также другие специфические соревновательные качества. Усилиями тренеров-преподавателей эти качества могут быть развиты в нужном направлении. Для оптимального развития специфических для данного вида спорта умений, навыков и качеств необходим достаточно высокий уровень развития общей физической подготовки.

1.2.Структура системы многолетней подготовки (этапы, периоды)

Учебная работа в ДЮСШ №1 на отделении бокса организуется на основе данной Программы, проводится круглогодично, рассчитана на 46 недель учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях спортивной школы.

Подготовка спортсменов в ДЮСШ является многолетним процессом, рассчитана до 8 лет работы и предусматривает определенные требования к учащимся в соответствии с этапом подготовки.

Подготовка спортсменов в ДЮСШ №1 делится на три этапа, которые имеют свои специфические особенности:

- ✓ этап начальной подготовки (до 3-х лет) проводится в группах начальной подготовки;
- ✓ учебно-тренировочный этап до 2-х лет: проводится в учебно-тренировочных группах 1-го и 2-го годов обучения;
- ✓ учебно-тренировочный этап свыше 2-х лет: проводится в учебно-тренировочных группах 3-го, 4-го, 5-го года обучения.

Главным отличием этапов является возраст и подготовленность детей, зачисляемых в ту или иную группу подготовки. В группы начальной подготовки зачисляются учащиеся, достигшие 10-летнего возраста, желающие заниматься боксом, имеющие письменное разрешение от врача - педиатра и заявление от родителей. Учитывая специфику бокса, следует уделять большое

внимание чёткой и последовательной системе отбора в спортивную школу. Для этого ежегодно в мае и сентябре проводится тестирование учащихся по общефизической подготовке, являющееся для новичков приёмными экзаменами. Успешно прошедшие приёмные экзамены зачисляются в спортивную школу и распределяются в учебные группы. После каждого года обучения учащиеся сдают предусмотренные Программой нормативы. Повышение уровня спортивной подготовки по боксу в соответствии с определенными этапами предусмотрено нормативными требованиями.

Учебный материал в Программе излагается для групп начальной подготовки (ГНП) и учебно-тренировочных групп (УТГ).

Основные задачи этапа начальной подготовки (ГНП) – 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.

На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники бокса, выполнение контрольных нормативов для зачисления на УТ.

Группы УТ формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года и выполнивших приёмные нормативы по общефизической и специальной подготовке.

Основные задачи учебно-тренировочных групп (УТГ) – укрепление здоровья, дальнейшее развитие физических качеств, функциональной подготовленности, совершенствование технико-тактического арсенала, воспитание специальных психических качеств и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов.

Минимальный возраст для зачисления учащихся в спортивную школу по этапам подготовки и режимы учебно-тренировочной работы представлены в таблице:

Режимы учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке

Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по физической и специальной подготовке на начало учебного года
группы начальной подготовки				
1-й 2-й 3-й	10 11 12	15 15 15	6 9 9	Выполнение нормативов ОФП
учебно-тренировочные группы				
1-й 2-й 3-й 4-й 5-й	13 14 15 16 16	12 12 12 12 12	12 12 18 18 18	Выполнение нормативов ОФП, СФП, ТТП

1. Увеличение недельной учебно-тренировочной нагрузки и перевод учащихся в следующие группы обучения обуславливаются стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов.
2. Установленная недельная учебно-тренировочная нагрузка является максимальной.
3. В зависимости от уровня спортивной подготовленности учащихся разрешается сокращение недельной нагрузки, но не более чем на 25%.

К основным формам учебно-тренировочных занятий в ДЮСШ относятся:

✓ занятия в учебных группах,
✓ тренировки по индивидуальному плану,
✓ учебно-тренировочный процесс в спортивно-оздоровительном лагере и на учебно-тренировочном сборе,
✓ участие в соревнованиях.

Основной формой учебно-тренировочных занятий в ДЮСШ является групповое занятие. Кроме того, учащиеся должны ежедневно заниматься утренней гимнастикой, принимать водные процедуры, соблюдать правила личной гигиены. Спортсмены старших разрядов строят свои занятия согласно утвержденным для них индивидуальным планам. Помимо этого, регулярно проводятся тестирования для оценки уровня технической и физической подготовленности, а для выявления уровня спортивного мастерства - контрольные соревнования и матчевые встречи по боксу. Особенностью планирования программного материала является сведение максимально возможных параметров нагрузок, средств и методов тренировки и контроля в одну принципиальную схему годичного цикла тренировки.

Расписание занятий составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера-преподавателя более благоприятного режима тренировок, отдыха учащихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Учебный материал Программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки боксёров: теоретическую, физическую, технико-тактическую, психологическую и соревновательную. Представлены разделы, в которых раскрывается содержание восстановительных мероприятий, проводимых в ДЮСШ в обязательном порядке, в пределах объёма учебных часов, в зависимости от года обучения, содержания судейско-инструкторской практики, перечень мероприятий по воспитательной работе, а также контрольные и переводные нормативы по годам обучения.

1.2.1. Использование дистанционных образовательных технологий (ДОТ) в образовательной деятельности

Дистанционные образовательные технологии (далее ДОТ) - образовательные технологии, реализуемые в основном с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии учащихся и педагогических работников.

Школа вправе использовать ДОТ при всех предусмотренных законодательством РФ формах получения дополнительного образования, при проведении различных видов учебно-тренировочных занятий, текущего контроля, промежуточной аттестации учащихся, а также при введении режимов ПГ и ЧС (эпидемии, пандемии и др.). ДОТ могут использоваться при непосредственном взаимодействии педагогического работника с учащимися для решения задач персонализации образовательного процесса.

Школа доводит до участников образовательных отношений информацию о реализации образовательных программ или их частей с применением ДОТ, обеспечивающую возможность их правильного выбора.

ДОТ обеспечиваются применением совокупности образовательных технологий, при которых частично опосредованное или полностью опосредованное взаимодействие учащегося и тренера-преподавателя осуществляется независимо от места их нахождения и распределения во времени на основе педагогически организованных технологий обучения.

Основными элементами системы ДОТ являются цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах; видеоконференции; вебинары; skype – общение; использование мессенджеров WhatsApp, Viber; e-mail; облачные сервисы; электронные пособия, разработанные с учетом требований законодательства РФ об образовательной деятельности. В обучении с применением ДОТ используются следующие организационные формы учебной деятельности:

- ✓ Консультация;
- ✓ Семинар;
- ✓ Практическое занятие;
- ✓ Контрольное тестирование;
- ✓ Тренировочное занятие в группах и по индивидуальному учебному плану;
- ✓ Самостоятельная работа.

Сопровождение дистанционных курсов может осуществляться в следующих режимах:

- ✓ Тестирование on-line;
- ✓ Консультации on-line;
- ✓ Предоставление методических материалов;
- ✓ Сопровождение off-line (проверка тестов, различные виды текущего контроля и промежуточной аттестации).

1.3.Планируемые результаты освоения Программы

Планируемые результаты освоения Программы:

- Знание истории развития бокса,
- Знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни,
- Знание этических вопросов спорта,
- Знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил,
- Знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по боксу, а также условий выполнения этих норм и требований,
- Знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсменов занятий боксом,
- Знание основ спортивного питания,
- Укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды,
- Повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки,
- Развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по боксу,
- Специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств,
- Формирование социально значимых качеств личности,
- Развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в группе,
- Развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии,
- Приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка учащихся,
- Обучение и совершенствование технике и тактике бокса,
- Освоение комплексов специальных физических упражнений,
- Повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов,
- Знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по боксу,
- Знание официальных правил соревнований по боксу, правил судейства,
- Опыт участия в спортивных мероприятиях,
- Умение развивать физические качества по боксу средствами других видов спорта и подвижных игр,
- Умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений,
- Освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике,
- Развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия,
- Умение определять степень опасности и использовать необходимые меры самостраховки и страховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев,

- Знание спортивного и специального оборудования по боксу.

Способы проверки ожидаемых результатов

- Педагогический контроль с использованием методов:
  - ✓ педагогического наблюдения;
  - ✓ опроса;
  - ✓ приема контрольных нормативов;
  - ✓ врачебного метода;
- Открытые занятия;
- Соревнования.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план для отделения бокс представлен в таблице. При его разработке учитывался режим учебно – тренировочной работы в неделю для различных учебных групп с расчетом 46 недель занятий.

При разработке учебного плана использованы нормативные требования по физической и технико – тактической подготовке юных спортсменов, полученные на основе научно – методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва последних лет.

2.1. Годовой учебный план

№ п/п	Название темы	ГНП - 1	ГНП - 2	ГНП - 3	УТГ - 1	УТГ - 2	УТГ - 3	УТГ - 4	УТГ - 5
1	**Теоретические занятия** Физическая культура и спорт, как средство здорового образа жизни	2	2	2	2	2	2	2	2
2	Бокс и его место в физическом воспитании молодёжи	2	2	2	2	2	2	2	2
3	Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся	2	2	2	2	2	2	2	2
4	Гигиена, закаливание, режим питания	2	2	2	2	2	2	2	2
5	Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Спортивный массаж. Основы общероссийских и международных антидопинговых правил.	-	-	-	4	4	4	4	4
6	Основы техники и тактики боя	2	2	2	4	4	4	4	4
7	Основы методики обучения и тренировки боксёра	-	-	-	-	-	2	2	2
8	Физиологические основы спортивной тренировки боксёров	-	-	-	-	-	-	-	-
9	Общая и специальная подготовка боксёра	-	-	-	-	2	2	2	2
10	Психологическая подготовка боксёра	-	-	-	-	2	2	2	2

11	Планирование спортивной тренировки	-	-	-	-	-	-	-	-
12	Правила, организация и проведение соревнований по боксу. Нормы и требования для присвоения спортивных званий и разрядов.	8	8	8	6	4	4	4	4
	ИТОГО ПО РАЗДЕЛУ	18	18	18	22	24	28	28	28
1	**Практические занятия** Общая физическая подготовка	120	174	174	177	175	177	177	177
2	Специальная физическая подготовка боксёра	44	79	79	90	90	174	174	174
3	Техническая подготовка боксёра	44	79	79	137	137	174	174	174
4	Тактическая подготовка боксёра	16	30	30	76	76	172	172	172
5	Инструкторская и судейская практика	5	5	5	5	5	9	9	9
6	Контрольные испытания	12	12	12	14	14	15	15	15
7	Участие в соревнованиях	17	17	17	31	31	79	79	79
	ИТОГО ПО РАЗДЕЛУ	258	396	396	530	528	800	800	800
	ВСЕГО ЧАСОВ ЗА ГОД	276	414	414	552	552	828	828	828

2.2.Календарный учебный график

Календарный учебный график

год обучени	сентябрь				октябрь					ноябрь				декабрь					январь				февраль				март					апрель				май					июнь			июль		
	01-06	07-13	14-20	21-27	28.09 -04.10	05-11	12-18	19-25	26.10-01.11	02-08	09-15	16-22	23.-29	30.11-06.12	07-13	14-20	21-27	28.12-03.01	04-10	11-17	18-24	25-31	01-07	08-14	15-21	22-28	01-07	08-14	15-21	22-28	29.03-04.04	05-11	12-18	19-25	26.04-02.05	03-09	10-16	17-23	24-30	31.05-06.06	07-13	14-20	21-27	28.06-04.07	05-11	12-18
1	Э	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	Э	6	6	6	6	6	6	6
2	Э	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	Э	9	9	9	9	9	9	9
3	Э	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	Э	9	9	9	9	9	9	9
4	Э	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	Э	12	12	12	12	12	12	12
5	Э	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	Э	12	12	12	12	12	12	12
6	Э	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	Э	18	18	18	18	18	18	18
7	Э	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	Э	18	18	18	18	18	18	18
8	Э	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	Ш

Условные обозначения: Э – промежуточная аттестация, Ш – итоговая аттестация

Итого: **4692 часа**

Сводные данные

	Теоретические занятия	Практические занятия	Промежуточная аттестация	Итоговая аттестация	Всего
1	18	246	12	-	276
2	18	384	12	-	414
3	18	384	12	-	414
4	22	516	14	-	552
5	24	514	14	-	552
6	28	785	15	-	828
7	28	785	15	-	828
8	28	785	6	9	828

2.3. План – схемы годичных циклов подготовки

Современное представление о планировании годичных циклов подготовки связано с её определённой структурой, в которой выделяют микроциклы, мезоциклы, макроциклы.

Микроциклом тренировки называют совокупность нескольких тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса. Как правило, длительность микроцикла составляет одну неделю (7 дней).

В практике отдельных видов спорта встречаются от 4-х до 9-ти различных типов микроциклов: втягивающий, базовый (общеподготовительный), контрольно-подготовительные (модельный и специально-подготовительный), подводящий, восстановительный и соревновательный. В спортивных единоборствах по направленности тренировочных воздействий принято выделять шесть блоков построения недельных микроциклов: развивающий физический (РФ); развивающий технический (РТ); контрольный (К); подводящий (П); соревновательный (С) и восстановительный (В). Следует отметить, что условные обозначения микроциклов применяются для удобства планирования подготовки к соревнованиям. Основными внешними признаками микроциклов является наличие двух фаз – стимуляционной (кумуляционной) и восстановительной (разгрузка и отдых). Успех планирования годичного цикла подготовки зависит от рациональной последовательности микроциклов разной направленности, разного объёма и интенсивности.

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

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

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

Макроцикл тренировки предполагает три последовательных фазы – приобретения, сохранения (относительной стабилизации) и некоторой утраты спортивной формы. Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки. В спортивных единоборствах и боксе в частности следует говорить об однонаправленном построении тренировки внутри каждого макроцикла, не смотря на два, три или более соревновательных периода. Необходимость индивидуального подхода к структуре спортивной тренировки в годичном цикле предполагает один или несколько макроциклов, в зависимости от календаря соревнований.

Примерное построение макроцикла подготовки к соревнованиям

Направленность микроциклов	**Код микроцикла**
Базовый – функционально-техническая направленность	РФ
	РФ
Специальный – техническая направленность, повышение интенсивности	РТ
	РТ
Модельный – модель соревновательной нагрузки	К
Подводящий – выведение на пик спортивной формы	П
Соревнования	**С**
Переходный – восстановление после соревновательных нагрузок	В

На этапе НП периодизация учебного процесса носит условный характер, так как основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке.

Примерный годовой план распределения учебных часов для этапа НП (1-2 год)

Месяцы **Виды подготовки**	**IX**	**X**	**XI**	**XII**	**I**	**II**	**III**	**IV**	**V**	**VI**	**VIII**
Теоретические занятия	_	_	1	1	1	1	1	1	_	_	_
Общая физическая подготовка	15	15	16	13	14	10	15	15	15	16	14
Специальная физическая подготовка	3	5	5	4	5	5	6	4	4	6	3
Технико-тактическая подготовка	2	5	5	6	6	4	5	6	6	6	3
Восстановительные мероприятия	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
Инструкторская и судейская практика	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
Медицинский контроль	2	_	_	_	_	_	_	_	_	2	_
Зачётные и переводные требования	2	_	_	_	_	_	_	_	_	_	2
Всего за месяц	24	25	27	24	26	20	27	26	25	30	22
Всего за год	276										

Примерный годовой план распределения учебных часов для этапа НП (свыше 2-х лет)

Месяцы **Виды подготовки**	**IX**	**X**	**XI**	**XII**	**I**	**II**	**III**	**IV**	**V**	**VI**	**VIII**
Теоретические занятия	0,5	0,5	1	_	1	1	1	1	_	_	_
Общая физическая подготовка	20	20	20	20	20	15	21	21	20	24	16
Специальная физическая подготовка	7	7	7	6	7	5	8	8	8	9	7
Технико-тактическая подготовка	10	10	10	10	9	7	10	10	10	9	7
Восстановительные мероприятия	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_
Инструкторская и судейская практика	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_

Медицинский контроль	2	_	_	_	_	_	_	_	_	2	_
Зачётные и переводные требования	3	_	_	_	_	_	_	_	_	3	_
Всего за месяц	42,5	37,5	38	36	37	28	40	40	38	47	30
Всего за год	414										

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

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

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

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

Примерный годовой план распределения учебных часов для УТ этапа (1 – 2 год)

Месяцы **Виды подготовки**	**IX**	**X**	**XI**	**XII**	**I**	**II**	**III**	**IV**	**V**	**VI**	**VIII**
Теоретические занятия	22	2	2	1	2	1	2	2	2	2	1
Общая физическая подготовка	26	24	20	20	18	18	18	22	20	22	11
Специальная физическая подготовка	10	12	14	14	14	10	12	12	12	12	6

Технико-тактическая подготовка	16	16	16	16	16	14	16	16	12	10	5
Восстановительные мероприятия	_	_	_	_	1	1	1	1	1	1	1
Инструкторская и судейская практика	_	_	_	_	1	1	1	1	_	_	_
Медицинский контроль	2	_	_	_	_	_	_	_	_	2	_
Зачётные и переводные требования + соревнования	4	4	_	4	_	_	_	_	6	_	_
Всего за месяц	60	58	52	55	52	45	52	54	53	47	24
Всего за год	552										

Примерный годовой план распределения учебных часов для УТ этапа (свыше 2-х лет)

Месяцы **Виды подготовки**	**IX**	**X**	**XI**	**XII**	**I**	**II**	**III**	**IV**	**V**	**VI**	**VIII**
Теоретические занятия	4	3	2	2	2	2	2	3	1	1	1
Общая физическая подготовка	24	20	18	16	16	17	17	19	22	36	14
Специальная физическая подготовка	24	26	29	30	28	26	24	14	14	14	9
Технико-тактическая подготовка	32	34	34	32	30	28	32	32	28	20	13
Восстановительные мероприятия	_	_	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Инструкторская и судейская практика	_	_	_	_	2	_	_	_	_	_	4
Медицинский контроль	2	_	_	_	_	_	_	_	_	2	_
Зачётные и переводные требования	2	_	2	_	_	_	_	4	2	2	2
Всего за месяц	88	83	86	81	79	74	78	73	72	74	44
Всего за год	828										

2.4. Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства

В спортивной педагогике имеются различные подходы к группированию видов спорта по их воздействию на организм человека, на развитие и формирование психофизических качеств. Подобные группировки позволяют объединить различные виды спорта, системы физических упражнений по их ведущему признаку и дать им единую развернутую характеристику, необходимую при индивидуальном выборе вида спорта или системы физических упражнений. Проблема акцентированного воспитания и совершенствования основных физических качеств - выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости - менее сложна на начальных этапах систематических занятий, так как в этот период у учащихся одновременно улучшаются все эти

качества. Не случайно на этой стадии подготовки наибольший эффект дает комплексный метод тренировки, то есть общая физическая подготовка. Однако, по мере повышения тренированности в каком-либо отдельном физическом качестве, с постепенным повышением спортивной квалификации от новичка до разрядника величина взаимного положительного эффекта («переноса») постепенно уменьшается. При высоком уровне подготовленности развитие одного физического качества начинает тормозить развитие другого.

Развитие физических качеств (выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости) - неотъемлемая часть тренировочного процесса.

Воспитание ***выносливости*** в процессе спортивной тренировки - одно из действенных средств достижения высокой работоспособности, которая основана на устойчивости центральной нервной системы и ряда функциональных систем организма к утомлению. К видам спорта, акцентировано развивающим общую выносливость, можно отнести все циклические виды спорта, в которых физическая нагрузка продолжается сравнительно долгое время на фоне преимущественного повышения аэробного (кислородного) обмена в организме человека: бег на средние, длинные дистанции, плавание и др.

Высокий уровень общей выносливости - одно из главных свидетельств отличного здоровья человека. С помощью регулярных занятий видами спорта, развивающими общую выносливость, можно в значительной мере улучшить отдельные показатели физического развития: увеличить экскурсию грудной клетки и жизненную емкость легких, значительно уменьшить жировую прослойку, то есть лишнюю массу тела.

В различных видах спорта, в жизненных ситуациях сила может проявиться по-разному, в сочетаниях с другими физическими качествами. Поэтому об отдельных проявлениях ***силовых качеств*** говорят: абсолютная сила, относительная сила, силовая выносливость, скоростно-силовые качества. Система упражнений с разнообразными отягощениями - атлетическая гимнастика. Атлетическая гимнастика позволяет избирательно увеличивать массу отдельных групп мышц, что приводит к росту их силы и силовой выносливости, к совершенствованию телосложения. Следует отметить неодинаковый прирост массы мышечных групп у учащихся разного типа телосложения.

Особую группу составляют виды спорта, связанные с развитием ***скоростно-силовых качеств***. Это легкоатлетические метания и прыжки.

Быстроту нельзя путать со скоростью передвижения. Кроме быстроты реакции двигательного действия, скорость передвижения определяют и силовая подготовленность, и рациональность (техника) двигательного упражнения. Чтобы воспитать быстроту движений, требуются специально организованные занятия. Физическое качество быстроты не имеет существенного значения в укреплении здоровья, коррекции телосложения. Однако воспитание быстроты - необходимый элемент в подготовке представителей целого ряда спортивных дисциплин.

Ловкость определяет успешность овладения новыми спортивными и трудовыми движениями, проявление силы и выносливости. Хорошая координация движений способствует обучению профессиональным умениям и навыкам. Поэтому воспитанию ловкости уделяется время в плане общей физической подготовки. Это обеспечивается достаточным разнообразием и новизной доступных упражнений из различных видов спорта для создания запаса двигательных умений и совершенствования координационной способности. Наибольший эффект в воспитании ловкости обеспечивают такие сложно-координационные виды спорта, какими являются спортивная акробатика, спортивная гимнастика и спортивные игры. Все эти виды (кроме спортивных игр) не оказывают значительного действия на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, но предъявляют значительные требования к подготовке нервно-мышечного аппарата, к волевым качествам.

Использование в тренировочных занятиях ***игровых дисциплин*** способствует гармоничному, воспитанию всех основных физических качеств.

В ходе занятий спортивными играми улучшаются функции вестибулярного аппарата, лучше переносятся быстрые изменения положения тела, совершенствуется точность движений, увеличивается поле зрения учащихся, повышается порог различия пространственных восприятий. Командные спортивные игры особенно способствуют воспитанию таких

положительных свойств и черт характера, как умение подчинить свои личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, сознательная дисциплина. Характерность спортивных игр, их правил накладывают существенный отпечаток на психофизиологические показатели играющих. Спортивные игры могут решать и оздоровительные задачи, и особенно задачи активного отдыха.

Спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол) - разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки - развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес, дают возможность мобилизовать усилия без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки. В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ
3.1. ОРГАНИЗАЦИОННО – МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Программа предназначена для тренеров–преподавателей и является основным документом учебно–тренировочной и воспитательной работы в спортивной школе. Она раскрывает весь комплекс параметров обучения и тренировки.

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

1. Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата (на этапах начальной подготовки и начальной спортивной специализации);
2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма;
3. В процессе всех занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно – педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием;
4. Надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма;
5. С возрастом и подготовленностью юных спортсменов постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки. Из года в год неуклонно увеличивается рост общего объема 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 юные спортсмены должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

3.2. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Сегодня решение поставленных перед спортивными школами задач уже невозможно без достаточно высокой теоретической подготовки. Успехов в большом спорте могут достичь лишь те спортсмены, у которых высокий уровень физической, технической, тактической, моральной и волевой подготовленности сочетается с достаточно высокой теоретической подготовленностью.

С каждым годом уровень требований к интеллекту спортсмена возрастает. Интеллектуальные способности влияют как на учебно – тренировочный процесс (особенно процесс обучения технике движений, овладения тактическими приемами и т.д.), так и на результаты выступлений в соревнованиях.

В расписании работы каждого тренера-преподавателя отведено время на теоретическую подготовку. Однако, с одной стороны, порой эти занятия так и остаются « на бумаге», а с

другой стороны – в специальной литературе нет достаточно четких рекомендаций по тематике, проведению и распределению во времени таких занятий.

Под теоретической подготовкой следует понимать систему знаний, сконцентрированных в специализированных научных дисциплинах, сложившихся в сфере спорта, систему знаний гуманитарных, естественнонаучных дисциплин, связанных с познанием и научным обеспечением спортивной практики, а также систему интеллектуальных умений и навыков, ведущих к формированию убеждений и развитию познавательных способностей в процессе спортивной деятельности.

Теоретическая подготовка должна рассматриваться как своеобразная база повышения технической, тактической и психологической подготовленности. Поэтому к преподаванию теоретического материала не должно быть формального отношения ни со стороны тренера – преподавателя, ни со стороны юного спортсмена. Теоретические занятия должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у учащихся умение использовать полученные теоретические знания на практике, т.е. в тренировочных занятиях и соревнованиях.

При проведении теоретических занятий следует помнить, что уточнение, расширение теоретических знаний юных спортсменов, привитие им навыков самостоятельного мышления, развитие способности к самоконтролю, самоанализу своих действий является залогом их будущих успехов в избранном виде спорта.

Для проведения теоретических занятий целесообразно выделять один день в неделю, когда спортсмены свободны от второй тренировки и продолжать его в течение всего учебного года, подразделяя его на несколько этапов: осеннее – зимний (октябрь – февраль); весенний (март - май) и летний (июнь – август).

При подготовке к проведению теоретических занятий с юными спортсменами тренеру – преподавателю рекомендуется:

- прочесть наименование темы, определить количество часов, отводимых на нее в каждом году обучения;
- внимательно ознакомиться с содержанием учебного материала;
- вдумчиво прочитать методические указания, вопросы, чтобы узнать, что должны понять и усвоить занимающиеся;
- определить организационную форму проведения теоретического занятия (беседы, семинары и т. п.).

При подготовке к занятию тренер – преподаватель должен пользоваться также рекомендуемой литературой.

Приобретение необходимых знаний позволяет юным спортсменам сознательно относиться к своему здоровью, понимать всю важность гармонического развития с самых ранних детских лет, правильно оценивать социальную значимость спортивной деятельности, понимать объективные закономерности спортивной тренировки, осознанно относиться к занятиям, выполнению заданий тренера, в большей степени проявлять самостоятельность и творчество на тренировках и соревнованиях. Поэтому к теоретической подготовке не должно быть формального отношения ни со стороны тренеров, ни стороны спортсменов.

Первые 2 – 3 года учащиеся занимаются в группах начальной подготовки, следующие 4 – 5 лет - в учебно – тренировочных группах.

Учебный материал по теоретической подготовке распределен на 8 лет, что дает возможность тренеру независимо от вида спорта пользоваться единой тематикой и вырабатывать единое направление в проведении теоретических занятий – от групп начальной подготовки до учебно-тренировочных групп. Естественно, в зависимости от вида спорта, конкретных условий работы в план теоретической подготовки могут вноситься определенные коррективы.

Тренер должен разрабатывать план по теоретической подготовке в соответствии с периодизацией тренировки в избранном виде спорта. В этом плане указывается название темы, содержание теоретических занятий и распределение часов по месяцам, этапам, периодам годичного цикла. Так как для групп начальной подготовки учебный план на периоды обычно не делят, то подобные планы составляют только для групп учебно – тренировочных. В группах

начальной подготовки целесообразно иметь рабочие (месячные) планы по теоретической подготовке.

Теоретическую подготовку в отдельных видах спорта необходимо планировать так, чтобы эти занятия были органически связаны с практическими занятиями. Вопросы, связанные с планированием тренировок, желательно рассматривать в начале периода, чтобы учащиеся точнее могли представить план предстоящей работы, а затем и оценить её.

Теоретическая подготовка юных спортсменов проводится главным образом в формах, характерных для умственного образования - лекции, беседы, семинары, самостоятельное изучение литературы, зачеты, просмотр видео и др.

Беседа – одна распространенных организационных форм теоретической подготовки. Это диалогическая форма работы тренера с учащимися. Особое значение имеет беседа при проведении теоретических занятий в группах начальной подготовки, когда еще не окрепли познавательные интересы учащихся, а также при знакомстве с трудными вопросами. Успех беседы зависит в первую очередь от четкого определения темы теоретического занятия и учебной задачи (сообщить новый материал, способствовать использованию полученных знаний в новых ситуациях и т.д.).

Готовясь к беседе, тренер, спортивный врач или психолог определяет, какие знания учащихся он сможет в ней использовать, какие представления, основанные на личном опыте, помогут им в решении поставленных вопросов. Успех беседы нередко зависит от содержания и характера вопросов педагога.

В конце беседы необходимо подвести итоги, обобщающие содержание. Итоги может подводить тренер – преподаватель, сильный ученик, иногда это делают сообща – всей группой.

Лекции читают учащимся главным образом в период пребывания в спортивно – оздоровительных лагерях или на тренировочных сборах.

В лекциях тренер систематически излагает теоретические положения, выражает свое отношение к ним. Каждая лекция требует от тренера – преподавателя анализа материала по изучаемой теме, критического отношения к нему. Для чтения лекций следует привлекать наиболее квалифицированных педагогов и специалистов по психологии, физиологии, спортивной медицине. Введение в лекцию элементов беседы оживляет занятия и повышает интерес учащихся к ним.

Приобретение теоретических знаний позволяет юным спортсменам правильно оценивать и понимать социальную значимость спорта, примерный учебный план, объективные закономерности спортивной тренировки, осознанно относиться к занятиям и выполнять задания тренера-преподавателя, проявлять творчество на тренировках и соревнованиях. Для проведения теоретических занятий целесообразно выделить один день в неделю. Теоретический материал изучается во время бесед, специальных лекций, просмотра спортивных кинофильмов, наглядных пособий, а также чтения (по заданиям и рекомендациям тренера) специальную литературу.

Главная задача теоретической подготовки состоит в том, чтобы научить боксера осмысливать и анализировать действия как свои, так и действия соперника: не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Начинающих боксеров необходимо приучить посещать соревнования, изучать тактическую и техническую подготовленность соперников, следить за действиями судей, их реакцией на действия боксеров в атаке и в защите, их перемещениях по рингу.

Тренеру-преподавателю рекомендуется рассказать о собственной работе по воспитанию боксеров. Учеников, как правило, интересует: с каких лет спортсмены начинали тренироваться под его руководством; какие результаты они имели на начальном этапе спортивного пути; как росли их достижения по годам; во сколько лет они показывали свои лучшие спортивные результаты; что вы, как тренер, считаете главной чертой в характере спортсменов для достижения успехов? Обязательно, следует отметить, имели ли учащиеся особые способности к избранному виду спорта или достигли высоких результатов за счет грамотного построения тренировки. Подводя итоги, тренер должен подчеркнуть, что ученики его нынешней группы также имеют возможность показывать высокие результаты, но для

этого кроме практических знаний им нужны и специальные знания, которые будут им даны на последующих теоретических занятиях.

Воспитание морально – волевых качеств начинается с первых шагов, когда в секции, в школе, в училище нужно научиться подчинять свои интересы общественным, выполнять требования тренера, болеть душой за честь коллектива. Необходимо постоянно воспитывать у юных спортсменов уважительное отношение к товарищам, к соперникам, к тренеру, к судьям и зрителям.

На этапе НП необходимо ознакомить учащихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины, соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Большое внимание необходимо уделять рассказам о традициях «рукопашного боя», его истории и предназначению. Причем, в группах НП знакомство детей с особенностями спортивного единоборства проводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких–либо двигательных действий, обращая внимание на то, что данный удар или комбинацию ударов лучше всех выполнял такой – то известный спортсмен. Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких спортивных результатов.

В доступной форме юными боксерами (с учетом их возраста и подготовленности) рассматриваются следующие темы:

1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА и СПОРТ в РОССИИ (РФ)

Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Значение физических упражнений и спорта для укрепления здоровья, формирование правильной осанки, физического развития. Физическая культура и спорт как средство воспитания организованности, жизненно важных умений и навыков и других нравственных качеств.

2. РАЗВИТИЕ БОКСА В РОССИИ И ЗА РУБЕЖОМ

Возникновение бокса. Бокс в программе Олимпийских игр. Задачи и перспективы дальнейшего развития бокса в России, нашей области, нашем городе, нашей школе.

3. ВОЗРАСТНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ СТРОЕНИЯ и ФУНКЦИЙ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА в ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ

Особенности строения и функций организма юного спортсмена. Опорный мышечный аппарат и двигательная функция. Особенности развития и адаптация сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма к физической нагрузке. Аэробная и анаэробная производительность у детей школьного возраста.

4.ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ПОВЫШЕНИЯ ТРЕНИРОВАННОСТИ у ДЕТЕЙ и ПОДРОСТКОВ

Организм и его основные функции и системы. Изменения, происходящие в нем под воздействием нагрузки в зависимости от возраста учащихся. Определение нагрузки по данным интенсивности. Понятие об утомлении.

5. ОБОСНОВАНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ТЕНДЕНЦИЙ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание.

Зависимость спортивного результата от уровня развития физических качеств, состояния вегетативной системы, нервно-мышечного аппарата и энергетики мышечной деятельности.

6. РОЛЬ ВОССТАНАВЛИВАЮЩИХ СРЕДСТВ

Педагогические средства восстановления: волнообразность нагрузки и ее вариативность; построение отдельного тренировочного занятия. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка, психопрофилактика, внушение, сон, отдых, исключение отрицательных эмоций. Роль спортивного питания.

Медико-биологические средства восстановления: рациональное питание; витаминизация; массаж и его разновидности (ручной, вибро-, гидро-, гидро-баромассаж), спортивные растирки, физиотерапия, фармакологические и растительные средства.

7.ОБУЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ТЕХНИКЕ И ТАКТИКЕ

Техническая подготовка, ее роль и место в тренировке боксера. Формирование двигательных умений и навыков в ходе технической подготовки. Фазы становления двигательного навыка: начальное разучивание и углубленное изучение. Закрепление и

совершенствование двигательного действия. Тактическая подготовка, ее роль, место в тренировке легкоатлета.

Задачи тактической подготовки: приобретение тактических знаний; формирование тактического мышления; усвоение тактических навыков и умений.

8. СИСТЕМА МНОГОЛЕТНЕЙ ТРЕНИРОВКИ

Перспективность многолетней подготовки. Этапы подготовки. Цель, задачи, средства методы тренировки.

9. ХАРАКТЕРИСТИКА ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Основные задачи подготовки: общая и специальная физическая подготовка; овладение основами избранного вида спорта, создание благоприятных условий для углубленной специальной спортивной подготовки, разносторонняя тренировка.

10. ХАРАКТЕРИСТИКА ЭТАПА УГЛУБЛЕННОЙ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

Моделирование спортивной тренировки. Основные задачи подготовки: совершенствование техники и тактических знаний и умений; психологическая подготовка; теоретическая подготовка.

11. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА в МНОГОЛЕТНЕМ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ

Психологическая подготовка в тренировочном процессе и соревновательной деятельности. Основы направления спортивной психологии. Личность спортсмена. Мотивы спортивной деятельности. Волевые качества спортсмена. Саморегуляция. Психологические аспекты спортивной деятельности: технической и тактической подготовке, в психологической подготовке к соревнованиям. Роль тренера в психологической подготовке.

12.ОБЩАЯ и СПОРТИВНАЯ ГИГИЕНА

Понятие о гигиене. Гигиена человека в условиях спортивной тренировки и спортивной деятельности. Гигиена тела, одежды. Гигиенические требования к спортивным сооружениям. Гигиенические нормы. Правильное и рациональное питание при спортивной деятельности. Самоконтроль спортсмена. Средства закаливания и методика их применения. Гигиена спортивных сооружений. Дневник самоконтроля, его форма и содержание.

13.ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА БОКСЕРА.

Характеристика средств ОФП и СФП. Классификация и характеристика тренировочных упражнений по их преимущественной направленности на развитие физических качеств. Уровни интенсивности тренировочных упражнений. Специальная выносливость — ведущее физическое качество в боксе. Особенности развития скоростно-силовых возможностей в боксе. Средства интегральной тренировки.

14. ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ .

Возраст участников и их допуск к соревнованиям. Очередность выступления участников. Их права и обязанности. Спортивная форма. Права и обязанности представителя команды. Составление и подача заявок. Обязанности ГСК, судей-секундометристов, стартера.

Анализ соревновательной деятельности боксеров. Разбор боев основных соперников и установки боксерам и секундантам перед соревнованиями. Нормы и требования для присвоения спортивных званий и разрядов. Антидопинговые правила и мероприятия.

3.3. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

3.3.1. Этап начальной подготовки

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 многоотборной подготовки; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий боксом.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

- недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;

- возрастные особенности физического развития;
- недостаточный общий объем двигательных умений.

Основные средства:

- подвижные игры и игровые упражнения;
- общеразвивающие упражнения;
- элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.);
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- метание (легкоатлетических снарядов, теннисных, набивных 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 (задание на дом).

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

Основные направления тренировки*:* Как известно, одним из реальных путей достижения высоких спортивных показателей считалась ранняя специализация, т.е. попытка с первых шагов определить специализацию спортсмена и организовать подготовку к ней. В отдельных случаях такой подход может дать положительные результаты. Однако это приводило иногда к тому, что юные спортсмены достигали высоких показателей, правда, при слабом общем развитии, а затем, как правило, первоначальный быстрый рост спортивно – технических результатов сменялся застоем. Это заставило тренеров, врачей, физиологов и ученых пересмотреть свое отношение к ранней, узкой специализации и отдать предпочтение разносторонней подготовке юных спортсменов.

Этап НП один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде. Однако здесь, как ни на каком другом этапе подготовки, имеется опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма. Дело в том, что у детей этого возраста существует отставание в развитии отдельных вегетативных функций организма.

В последние годы становится все больше приверженцев той точки зрения, что уже на этапе НП, наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр, следует включать в программу занятий комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Причем воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, необходимых для эффективных занятий боксом. Известно, что на этапе начальных занятий спортом целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и целенаправленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

Многие физические качества детей наиболее устойчиво проявляются (с точки зрения прогноза) у мальчиков 11-13 лет, у девочек 10-11 лет. Этот возраст как раз и приходится на этап НП. А в следующей возрастной группе (подростковой) все виды прогноза затруднены. Значит, если тренер не увидит самого важного до 13 лет, то не увидит и в 17-18 лет.

На этапе НП нецелесообразно учитывать периоды тренировки (подготовительный, соревновательный и т.д.), так как сам этап начальной подготовки является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки спортсмена.

Особенности обучения.

Гендерный подход к тренировочному процессу. У юношей большая масса тела и большая физическая сила, мужской тип рук отличается более короткими и утолщенными пальцами, юноши быстрее развивают вою моторику в силе и соразмерности движений, у них доминирует визуальный обзор пространственных образов по вертикали (что говорит о «нелинейном» мужском мышлении).

У девушек меньшая масса тела, но большая грация, гибкость и подвижность, женский тип рук характеризуется удлиненными пальцами. Девочки быстрее развивают точность и координацию движений, у них наблюдается выше уровень согласования движений рук, точность воспроизведения и дифференцирования пространственных параметров движений, точность удержания равновесия. Визуальное восприятие информации у девочек происходит по горизонтали.

Женские мышцы более приспособлены к развитию выносливости, а мужские – силы. Кондиционные способности (сила, быстрота, выносливость) выше у юношей, координационные (реагирующая, дифференцировочная, ориентационная, ритмическая способности, а также способности к переключению и равновесию) – у девушек. Следует учитывать, что способности, особенно координационные, можно развивать. Возраст юношей 9-11 лет и девушек 10-12 лет особенно благоприятен для развития координационных способностей.

Естественный рост показателей координационных способностей:
девочки (10-12 лет) – 28,6-92,3 % (в среднем – 62,3%)
юноши (10-12 лет) - 22,5-80,1% (в среднем – 56,2 %).

Воздействия тренера, направленные на развитие координационных способностей, дают наибольший эффект, если их систематически и направлено применять именно в этом возрасте. Для сопряженного воздействия на координационные и кондиционные способности применяют различные сочетания обще - и специально – подготовительные упражнения: метание мяча (правой, левой рукой) на расстояние, чередование метаний в цель мячей разной массы, прыжки в длину с места, прыжки с вращением в одну и другую сторону, челночный бег, бег с препятствиями, поднятие гири, штанги, всевозможные акробатические упражнения.

Двигательные навыки обучающихся должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий, учащимся необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

Одной из задач занятий на первом году является овладение основами техники избранного вида спорта. При этом процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Всего на обучение каждому техническому действию или их комплексу нужно отдавать 15-25 занятий (30-35 минут в каждом).

Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств юношей и девочек. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнений соответствующая возрастным особенностям обучающихся успешно осуществляет начальную спортивную подготовку юных спортсменов.

Методика контроля. 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,

проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств (контрольно-переводные нормативы представлены в разделе «Система контроля и зачетные требования»).

Врачебный контроль за юными спортсменами предусматривает:

1) углубленное медицинское обследование;
2) медицинское обследование перед соревнованиями;
3) врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;
4) санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
5) контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

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

Участие в соревнованиях. Невозможно достигнуть в будущем высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. На этапе НП значительно увеличивается число соревновательных упражнений. Особое преимущество отдается игровым соревновательным методам. На первых этапах НП рекомендуется использование контрольных соревнований в виде контрольно-педагогических экзаменов. Так как учащиеся не выступают в официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется в стенах школы. Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузок.

Юных спортсменов в соревнованиях нужно нацеливать на демонстрацию социально-ценностных качеств личности, мужества, инициативы, смелости, коллективизма, дружелюбия по отношению к товарищам и уважения к ним, стойкости в поединке с противником.

Программный материал для практических занятий

Учебный план занятий с боксерами-новичками на 1-й и 2-й год

I раздел. Изучение и совершенствование боевой стойки и передвижений, изучение прямых ударов левой и правой в голову и защиты от них. Применение изученного материала в условных и вольных боях.

При изучении учебного материала этого раздела основное внимание уделяется стабильности и правильности боевой стойки, а также правильности нанесения прямых ударов в голову, причем удары должны выполняться как на месте, так и в движении одиночными и слитными шагами в различных направлениях. Изучение тактики на этом ограничивается маскировкой начала удара, нанесением обманных ударов в голову, а также неожиданными чередованиями атак, уходов и контратак.

На освоение учебного материала I раздела отводится 4 месяца с сентября по декабрь. В период зимних каникул (январь) лучшие боксеры проводят первый бой.

II раздел. Изучение и совершенствование прямых ударов в туловище (одиночных, двойных и серий) и защит от них. Дальнейшее совершенствование прямых ударов в голову (особенно двойных ударов и серий) и защит от них. Применение изучаемого материала в условных и вольных боях.

При освоении учебного материала этого раздела особое внимание уделяется качеству боевой стойки, так как наклоны туловища при выполнении ударов в туловище могут вызвать ее ухудшение.

Изучая тактику ведения боя прямыми ударами в голову и в туловище, следует особое внимание обратить на то обстоятельство, что обманные удары в голову дают возможность наносить неожиданные удары в туловище и наоборот. Кроме того,

необходимо научить боксеров пользоваться такими тактическими приемами, как смена цели при нанесении серии ударов (серия начинается ударами в голову и заканчивается ударов в туловище и наоборот), рекомендуется принять такой тактический прием, как чередование последнего удара, т.е. боксер, атакуя или контратакуя, сериями ударов должен закапчивать серию каждый раз другим ударом.

На освоение учебного материала II раздела отводится примерно 4 месяца: февраль - май. В конце первого года обучения боксеры принимают участие в классификационных соревнованиях, где проводят 1-2 боя (на летних каникулах).

III раздел. Изучение и совершенствование боковых ударов в голову и защита от них. Применение боковых ударов в голову в условных и вольных боях. Совершенствование одиночных, двойных серий прямых ударов в, голову и в туловище. Изучение серий из прямых и боковых ударов. Применение изученного материала в условных и вольных боях.

При изучении боковых ударов в голову особое внимание следует обратить на положение кулака в момент нанесения удара, так как при неправильном положении кулака неизбежно возникнут травмы. При изучении боковых ударов появляется необходимость наносить боковой удар левой в голову с шагом правой вперед с переносом веса тела на правую ногу. После выполнения этого удара рекомендуется сразу же выполнять прямой удар в голову с шагом левой вперед.

Изучая тактику ведения боя, на этом этапе следует особое внимание обратить на маскировку боковых ударов, а также на разнообразие контрударов после нанесения противником боковых ударов левой и правой рукой в голову. На изучение материала этого раздела отводится примерно
4 месяца: сентябрь -декабрь. После этого проводится 6-8 тренировочных занятий, и боксеры участвуют в классификационных соревнованиях, где проводят 1-2 боя (на зимних каникулах).

IV раздел. Изучение коротких ударов снизу в туловище. Короткие удары снизу в туловище и простейшие соединения их с боковыми ударами в голову. Применение коротких ударов на ближней дистанции в условных боях. Совершенствование техники и тактики боя на средней и дальней дистанций в условных и вольных боях.

Освоение элементов боя на ближней дистанции боя, а также простейшие подготовительные движения для ближнего боя. Например, уклон влево или вправо с приседанием для нанесения боковых ударов в голову, приседание и поворот туловища направо для нанесения удара снизу правой рукой в голову или в туловище или бокового удара правой в голову, приседание и поворот туловища налево для нанесения удара снизу левой рукой в голову и туловище или бокового удара левой в голову.

Тактика ближнего боя на втором году обучения не изучается. Изучению элементов ближнего боя отводится около 2-х месяцев (апрель - май). Причем, элементы ближнего боя занимают 20-30% времени основной части тренировки. Остальное время отводится совершенствованию техники и тактики ведения боя на дальней и средней дистанциях.

Если в вольных боях при сближении занимающиеся будут использовать изученные короткие удары, не следует им это запрещать. Однако рекомендовать применять их до тех пор, пока не изучены входы в ближний бой, не следует. После изучения коротких ударов с занимающимися проводят 6-8 тренировочных занятия, после чего боксеры участвуют в классификационных соревнованиях, где проводят 1-2 боя.

После этого (в конце июня) проводятся занятия по общей и специальной физической подготовке, а также по дополнительным видам спорта. На июль планируется отдых. В конце 2-годичного цикла обучения планируется выполнение II—III разрядов (в зависимости от индивидуальных способностей и усвоения предложенного материала). Наиболее талантливые боксеры, успешно прошедшие цикл обучения первых 2-х лет и

удачно выступавшие в классификационных соревнованиях, рекомендуются для продолжения занятий боксом.

Содержание курса обучения боксера-новичка

Раздел	**ГНП**						**ГНП 2–й год обучения**									
Месяц	1 раздел		2 раздел				3 раздел						4 раздел			
	Сентябрь- декабрь		Февраль- май				Сентябрь- декабрь						январь-август			
Масштаб обучения	учение боевой стойки и передвижений	Изучение прямых ударов в лову и защита от них	чение прямых ударов уловище и защита от них				Изучение боковых ов в голову и защита от них			Изучение боковых ударов в туловище и коротких боковых в голову и защита от них			Тренировочные занятия	Соревнования (1-2 боя)	Занятия по ОФП и по СФП	отдых
Материал совершенствования	-	Совершенствование боевой стойки и передвижений	Соревнования (1 бой)	Совершенствование способов ведения боя на дальней и средней дистанциях и прямыми ударами в голову и туловище	Тренировочные уроки (6 уроков)	Соревнования (1-2 боя)	Совершенствование способов ведения боя на дальней и средней дистанциях и прямыми ударами в голову и туловище	Тренировочные уроки (6-8 уроков)	Соревнования (1-2 боя)	вершенствование способов ведения боя на альней и средней дистанциях и прямыми ударами в голову и туловище						
НМО, ОФП, СФП	Контрольные упражнения, комплекс СФП, подвижные и спорт. игры		Контрольные упражнения, комплекс СФП, кросс, подтягивание на перекладине, подвижные игры, занятия по СФП				Контрольные упражнения, комплекс СФП, подвижные и спорт. игры						Контрольные упражнения, комплекс СФП			

Программы построения тренировочных занятий
План-график занятий (1 раздел обучения)

№	Учебный материал	№ занятий													
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	11	12	13	14
1	**Строевые и общеразвивающие уп-я**	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2	**Специальные и специально-вспомогательные упражнения**														
3	Подводящие уп-я к прямым ударам в голову	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4	Одиночные шаги вперед-назад	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5	Слитные шаги вперед-назад		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
6	Слитные шаги вправо-влево по кругу														
7	Изучение боевой стойки	+	+												
8	Упражнения для разучивания прямого удара левой в голову		+	+	+	+	+	+	+						
9	Упражнения для разучивания прямого удара левой в голову с партнером			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
10	Защита подставкой правой ладони			+	+						+		+	+	

11	Защита подставкой левого плеча					+	+			+			+	+	
12	Защита шагом назад							+	+			+	+	+	
13	Упражнения для разучивания тактических вариантов применения прямого удара левой в голову и защита от него							+	+	+	+	+	+	+	+
14	Упражнения для разучивания двойного прямого удара левой в голову в парах				+	+	+	+						+	+
15	Упражнения для разучивания двойного прямого удара правой в голову без перчаток						+	+	+	+	+	+	+	+	+
16	Упражнения для разучивания прямого удара правой в голову в парах								+	+	+	+	+	+	+
17	Упражнения для разучивания тактических вариантов применения прямого удара правой в голову												+	+	+
18	Упражнения в ударах по снарядам				+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
19	**Контрольные упражнения**														
20	Подвижные и спортивные игры.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	

№	Учебный материал	№ занятий													
		15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
I	**Строевые и общеразвивающие упражнения**	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
II	**Специальные и специально-вспомогательные упражнения**														
1	Упражнения для разучивания двойного прямого удара левой, правой в голову		+	+	+	+									
2	Упражнения для разучивания тактических вариантов применения двойного прямого удара левой, правой в голову				+	+	+	+					+	+	+
3	Упражнения для разучивания двойного прямого удара правой, левой в голову						+	+	+	+				+	
4	Упражнения для разучивания тактических вариантов применения двойного прямого удара правой, левой в голову											+	+	+	
5	Упражнения для разучивания серии из тройных прямых ударов левой в голову и туловище			+	+	+	+	+							
6	Упражнения для разучивания тактических вариантов из тройных прямых ударов левой, левой, правой в голову						+	+	+	+					
7	Упражнения для разучивания серии из тройных прямых ударов: левой, правой, левой в голову								+	+	+	+	+		
8	Упражнения для разучивания тактических вариантов применения серий из тройных прямых ударов левой, правой, левой в голову											+	+	+	+
	Материал повторения														
1	Повторение боевой стойки	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2	Освоение передвижения одиночными и смежными шагами	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

3	Уп-я для освоения прямых ударов левой, правой в голову	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4	Уп-я для освоения двойного прямого удара левой в голову	+	+	+	+	+		+				+	+		+
5	Уп-я для освоения защиты подставкой правой ладони	+	+	+	+	+	+	+	+	+					
6	Уп-я для освоения	+	+												
7	Уп-я для освоения защиты шагом назад	+	+												
8	Уп-я в ударах по снарядам	+	+	+											
III	Подвижные и спортивные игры.	В начале или конце каждого занятия													

План-график занятий (II раздел обучения)

№	Учебный материал	№ занятий													
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
I	**Строевые и общеразвивающие уп-я**	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
II	**ециальные и специально-вспомогательные уп-я**															
1	У-я для разучивания серии прямых ударов в голову: правой, левой, правой	+	+	+												
2	У-я для разучивания тактических вариантов серии прямых ударов в голову: правой, левой, правой				+	+										
3	Подводящие у-я и у-я для разучивания уклонов		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
4	У-я для освоения уклонов								+	+	+	+	+	+	+	
5	У-я для разучивания тактических вариантов применения уклонов и контрударов															
6	Подводящие у-я и у-я к прямому удару левой в туловище	+	+	+	+											
7	Упражнение на разучивание прямого удара левой в туловище					+	+									
8	У-я для разучивания тактических вариантов применения прямого удара левой в туловище						+	+	+							
9	У-я для разучивания двойных прямых ударов левой в голову и туловище и в голову										+	+				
10	У-я для разучивания тактических вариантов применения двойных прямых ударов левой в голову и в туловище													+	+	+
11	Уп-я для разучивания двойного прямого удара: двойной прямой удар левой в туловище, правой в голову													+	+	+
12	У-я для разучивания серии прямых ударов: двойной прямой удар левой в голову и в туловище, прямой удар правой в голову												+	+	+	+

№	Учебный материал	№ занятий														
		16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
I	**Строевые и общеразвивающие уп-я**	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
II	**Специальные и специально-вспомогательные уп-я**															
	Новый материал															

1	Подводящие у-я и у-я для разучивания прямого удара правой в туловище	+	+	+	+	+										
2	У-я для разучивания тактических применения прямого удара правой в туловище	+	+	+												
3	У-я для разучивания двойного прямого удара левой в голову правой в туловище			+	+	+										
4	У-я для разучивания двойного прямого удара правой в туловище, левой в голову				+	+										
5	У-я для разучивания тактических вариантов применения двойного прямого удара правой в туловище, левой в голову					+	+	+								
	Материал повторения															
1	Упражнения для освоения двойного прямого удара левой, правой в голову		+	+		+						+			+	+
2	У-я для освоения двойного прямого удара левой, левой в голову			+	+										+	+
3	У-я для освоения техники тройных ударов из серии прямых						+	+							+	+
4	У-я для освоения техники серии ударов в голову: левой, правой, левой								+		+				+	+
5	У-я в ударах по снаряду	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
III	Условные тренировочные бои			+				+				+			+	
IV	Вольные бои															
V	Подвижные спортивные игры															

План-график занятий (III раздел обучения)

	Учебный материал	№ занятия													
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
I	**Строевые и общеразвивающие уп-я**	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
II	**Специальные и специально-вспомогательные уп-я**														
1	Подводящие уп-я и у-я для разучивания бокового удара левой в голову без перчаток	+	+	+				+	+	+					
2	У-я для разучивания бокового удара левой в голову и защита от него в парах			+	+	+									
3	У-я для разучивания в парах тактических вариантов применения бокового удара левой в голову и защита от него					+	+								
4	У-я для разучивания двойного удара прямой правой, боковой в голову						+	+	+						
5	У-я для разучивания тактических вариантов применения двойного удара: прямого правой в голову, бокового левой в голову							+	+						
6	У-я для разучивания двойного удара прямой правой в туловище, боковой левой в голову								+	+					
7	У-я для разучивания тактических вариантов применения двойного удара: прямого правой в туловище, бокового левой в голову										+	+			
	Материал повторения														

1	У-я для освоения прямых ударов в туловище	+	+	+	+	+									
2	У-я для освоения двойных прямых ударов: левой в голову, правой в туловище; правой в туловище, левой в голову						+	+							
3	Уп-я для освоения серии прямых ударов: двойной прямой левой в голову, правой в туловище						+	+							
4	Уп-я для освоения серии прямых ударов: правой в туловище, левой, правой в голову									+	+	+	+	+	+
5	У-я в ударах по снарядам	+		+			+								
III	Условные и тренировочные бои		+					+		+	+	+	+	+	+
IV	Вольные бои												+	+	
V	Подвижные и спортивные игры	+	+			+							+	+	+

	Учебный материал	16	17	18	19	20	21	22	23
1	Строевые и общеразвивающие упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+
2	Специальные и специально-вспомогательные упражнения								
Новый материал									
1	У-я для разучивания двойного удара: прямой, боковой левой в голову или туловище	+	+	+					
2	У-я для разучивания тактических вариантов применения двойного удара: прямой, боковой в голову			+	+				
3	У-я для разучивания серии из ройных ударов в голову: прямой левой, правой боковой левой в голову				+	+	+		
4	У-я для разучивания тактических вариантов рименения серии тройных ударов: прямой левой боковой левой в голову или туловище					+	+	+	
5	У-я для разучивания серии из тройных ударов: прямой правой, боковой левой прямой правой в голову						+	+	+
6	У-я для разучивания тактических вариантов применения серии тройных ударов: прямой правой, боковой левой, прямой правой в голову или туловище							+	+
7	Подводящие у-я к боковому удару правой в голову		+		+		+	+	

8	У-я для разучивания бокового удара правой в голову без перчаток						+	+	
9	У-я для разучивания бокового удара правой в голову и защита от него в парах								
	Материал для повторения								
1	У-я для освоения бокового удара левой в голову и защита от него	+		+	+		+		
2	У-я для освоения двойного удара: прямой правой в туловище, боковой левой в голову		+	+		+	+		+
III	Подвижные и спортивные игры		+			+			+
	Учебный материал	24	25	26	27	28	29	30	
1	Строевые и общеразвивающие упражнения	+	+	+	+	+	+	+	
2	Специальные и специально-вспомогательные у-я								
	Новый материал								
1	я для разучивания тактических вариантов применения бокового удара правой в голову	+	+						
2	У-я для разучивания двойного удара прямой левой, боковой правой в голову		+	+					
3	Тактические варианты применения двойного удара: бокового левой и правой в голову		+	+					
4	я для разучивания тактических вариантов применения двойного бокового удара: левой, правой в голову или туловище			+	+				
	Материал повторения								
1	У-я для освоения двойного удара: прямой, боковой левой в голову					+	+		
2	У-я для освоения серии ударов: прямой левой, правой боковой, левой в голову							+	
3	У-я для освоения серии ударов: прямой правой, боковой левой, прямой правой в голову					+	+		
4	У-я для освоения бокового удара правой в голову							+	
III	Условные бои				+		+		
V	Тренировочные бои							+	
V	Вольные бои						+		
VI	Подвижные и спортивные игры				+	+			

План-график занятий (IV раздел обучения)

№	Учебный материал	№ занятий													
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

I	**Строевые и общеразвивающие уп-я**	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
II	**Специальные и специально-вспомогательные уп-я**																			
1	Изучение наступательной позиции ближнего боя	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
2	У-я для разучивания бокового удара левой в голову и защита от него	+	+	+	+	+	+													
3	У-я для разучивания удара снизу правой в туловище и защиты подставкой согнутой левой руки		+	+		+		+					+	+	+	+				
4	Подводящие у-я и у-я для разучивания удара левой в туловище			+	+	+	+	+	+	+										
5	У-я для разучивания удара снизу левой в туловище и защита подставкой правой согнутой руки				+	+	+	+					+	+	+	+				
6	У-я для разучивания коротких боковых ударов в голову								+	+	+									
7	У-я для разучивания коротких боковых ударов в голову и защита подставкой тыльной стороны перчатки									+	+	+								
8	У-я для разучивания коротких боковых ударов в голову и защита приседанием									+	+	+		+	+	+				
	Материал повторения																			
1	У-я для двойного удара: прямой левой, боковой правый в голову	+	+	+	+		+	+	+	+	+		+	+		+				
2	У-я для разучивания двойного удара сбоку в голову: левой, правой		+	+	+	+	+	+	+	+	+		+	+						
3	У-я для разучивания серии прямых ударов: правой, левой, правой в голову		+		+	+	+		+	+		+		+		+				
4	У-я для разучивания защиты уклонами от одного и двух прямых ударов	+		+		+		+		+	+	+	+	+		+				
5	У-я в ударах по снарядам	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
III	Условные и тренировочные упражнения	+		+		+			+	+	+	+	+			+				
IV	Вольные бои											+				+				
V	Подвижные и спортивные игры			+	+	+		+				+			+					
№	Учебный материал	№ занятий																		
		16	17	18	19	20	21	22	3	24	25	26	27	28	29	30				
I	**Строевые и общеразвивающие уп-я**	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
II	**Специальные и специально-вспомогательные уп-я**																			
	Новый материал																			
1	У-я для разучивания двойного удара: снизу правой в туловище, боковой левой в голову	+		+		+		+	+	+	+	+	+	+	+	+				
2	У-я для разучивания двойного удара: снизу левой в туловище, боковой правой в голову	+		+		+		+	+	+	+	+	+	+	+	+				
	Материал повторения																			

1	У-я для разучивания ударов снизу: правой и левой в туловище и защита от них	+	+	+		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2	У-я для сов-ния ударов сбоку: правой и левой в голову и защита от них	+	+	+	+	+		+	+							
3	У-я для освоения прямых ударов и защита уклонами						+	+							+	+
4	У-я для освоения серии из тройных прямых ударов: правой, левой, правой					+		+		+	+	+	+	+	+	+
5	У-я в ударах по снаряду	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
III	Условные тренировочные бои				+			+		+		+	+	+	+	+
IV	Вольные бои			+					+					+		
V	Подвижные спортивные игры			+												+
VI	У-я ОФП и СФП		+				+	+		+		+		+		+

3.3.2 Учебно-тренировочный этап

Основная цель тренировки: углубленное овладение технико – тактическим арсеналом бокса**.**

Основные задачи:

- укрепление здоровья, закаливание;
- дальнейшее развитие физических качеств, функциональной подготовленности;
- освоение и совершенствование техники бокса;
- совершенствование технико – тактического арсенала;
- формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, начало интеллектуальной, психологической и тактической подготовки;
- воспитание физических, морально – этических и волевых качеств; профилактика вредных привычек и правонарушений;
- воспитание специальных психических качеств и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов;
- изучение теоретического материала.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

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

Основные средства:

- подвижные игры и игровые упражнения;
- общеразвивающие упражнения;
- комплексы специально подготовленных упражнений;
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- комплексы специальных упражнений из арсенала бокса;
- упражнения со штангой (вес штанги 30 – 70 % от собственного веса);
- упражнения локального воздействия (на тренировочных устройствах и тренажерах);
- изометрические упражнения.

Основные методы выполнения упражнений: игровой; повторный; переменный; круговой; повторно – переменный; 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 основными упражнениями. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической, технической и тактической подготовки. Тренировочный процесс приобретает черты углубленной спортивной специализации.

К специальной подготовке целесообразно приступать с 12 – 14 лет. Специальная подготовка в избранном виде спорта должна проводиться постепенно. В этом возрасте спортсмену нужно чаще выступать в контрольных прикидках и соревнованиях.

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 специально подобранные комплексы и тренажерные устройства. Последние 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 устройства 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 на те, которые в процессе тренировки имеют меньшие возможности для совершенствования;
- способствуют четкому программированию структуры движений, а также характера и величины специфической нагрузки;
- 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.

Обучение и совершенствование техники бокса. При планировании учебных занятий необходимо соблюдать принцип концентрированного распределения материала, так как длительные интервалы в занятиях нежелательны.

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

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 обязательных программ.

Медицинский контроль применяется для профилактики заболеваний и лечения спортсменов.

Примерные схемы недельных микроциклов для УТ этапов.

Развивающий физический микроцикл (РФ).

Задачи микроцикла: повышение уровня общей физической подготовленности, развитие специальной силы, быстроты, выносливости; изучение и совершенствование техники бокса, уделяя основное внимание комбинациям технических действий. *Развивающий технический микроцикл (РТ).*

Процентное распределение времени тренировки по средствам подготовки в РФ-микроцикле

Дни недели	Средства тренировки	% от времени
Понедельник	ОФП СП СорП	64 36 -
Вторник	ОФП СП СорП	100 - -
Среда	ОФП СП СорП	45 30 25
Четверг	ОФП СП СорП	100 - -
Пятница	ОФП СП СорП	48 42 10
Суббота	ОФП СП СорП	100 + баня, массаж
Воскресенье	Активный отдых	

Процентное распределение времени тренировки по средствам подготовки в РТ- микроцикле

Дни недели	Средства тренировки	% от времени
Понедельник	ОФП СП	40 44

	СорП	16
Вторник	ОФП СП СорП	22 64 14
Среда	ОФП СП СорП	35 51 14
Четверг	ОФП СП СорП	33 67 -
Пятница	ОФП СП СорП	25 50 25
Суббота	ОФП СП СорП	100 + баня, массаж
Воскресенье	Активный отдых	

Задачи микроцикла: продолжение развития физических и специальных качеств, совершенствование техники бокса в условиях отработки и в учебных спаррингах

Контрольный недельный микроцикл (К)

Задачи микроцикла: контроль функциональной подготовленности и надежности выполнения технико-тактических действий в соревновательных режимах.

Процентное распределение времени тренировки по средствам подготовки в К-микроцикле

Дни недели	**Средства тренировки**	**% от времени**
Понедельник	ОФП СП СорП	15 73 12
Вторник	ОФП СП СорП	80 20 -
Среда	ОФП СП СорП	25 60 15
Четверг	ОФП СП СорП	40 60 -
Пятница	ОФП СП СорП	32 48 20
Суббота	ОФП СП СорП	100 + массаж
Воскресенье	Активный отдых	

3.4. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности юных спортсменов должно осуществляться одновременно с развитием его волевых качеств. Понимая психологическую подготовку как воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых для юных спортсменов свойств личности путём формирования соответствующей системы отношений. При этом психическая подготовка к продолжительному тренировочному процессу осуществляется за счёт непрерывного развития мотивов спортивной деятельности и за счёт благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса.

Психологическая подготовка юных спортсменов к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счёт адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований в частности. Психологическая подготовка здесь выступает как воспитательный и самовоспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсменов во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, чёткое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома – на всё это должен постоянно обращать внимание тренер-преподаватель. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит от трудолюбия. В процессе занятий с юными спортсменами важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

Для таких современных единоборств, как бокс, характерен очень высокий уровень тренировочных и соревновательных нагрузок. Пройти очень жесткий отбор на всех этапах подготовки может лишь спортсмен, обладающий хорошим здоровьем и умеющий предельно мобилизовать свои возможности в случае необходимости. Это возможно лишь при высокой мотивации достижения результата.

Мотив - это побуждение к деятельности, связанное с удовлетворением определенных потребностей. Потребность – состояние человека, в котором выражена его зависимость от определенных условий существования. Чем больше человек хочет достичь определенного результата, тем больше усилий он способен приложить к его достижению

В практике бокса мотивация решается двумя путями: отбором спортсменов с высоким уровнем мотивации и повышением её уровня за счет поощрений (моральных и материальных), наказаний, принуждений и т.д. Оптимальным при этом может считаться вариант, при котором мотивация спортсмена, имеющая исходно высокие значения, повышается за счет специальных воздействий.

Средства и методы психологической подготовки

По содержанию средства и методы делятся на следующие группы:

- психолого – педагогические – убеждающие, направляющие, двигательные, поведенческо – организующие, социально – организующие;
- психологические – ментальные, социально – игровые;
- психофизиологические – аппаратурные, психофармакологические, дыхательные.

По направленности воздействия средства можно подразделить на:

- средства, направленные на коррекцию перцептивно-психомоторной сферы;
- средства воздействия на интеллектуальную сферу;
- средства воздействия на эмоциональную сферу;
- средства воздействия на волевую сферу;
- средства воздействия на нравственную сферу.

В работе с юными спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов воздействия. К таким методам в условиях школы большей мере относятся методы словесного воздействия (вербальные, образные, вербально – образные).

К основным средствам вербального воздействия на психическое состояние юных спортсменов относятся:

Создание психических внутренних опор. Наиболее эффективен этот метод при необходимости создать определенную уверенность в собственных силах при сочетании таких индивидуальных свойств, как сенситивность, неуравновешенность, эмоциональная реактивность, тревожность. Этот метод основывается на создании и формировании уверенности в том, что у юного спортсмена есть выраженные сильные элементы подготовленности (сила, скорость, «коронный удар» и т.д.). Убеждения подкрепляются тренером искусственным созданием соответствующих ситуаций в тренировочных занятиях.

Рационализация – наиболее универсальный метод, применяемый практически к любым спортсменам и на всех этапах подготовки. Этот метод наиболее эффективен с особо мнительными спортсменами.

Сублемация – представляет собой искусственное вытеснение одного настроения другим. Особенно нуждаются в таком вербальном воздействии спортсмены с неуравновешенной нервной системой, мнительные, впечатлительные, не очень уверенные в своих силах.

Деактулизация – искусственное занижение силы соперника, с которым решаются задачи тренировочного занятия или встречаются на соревнованиях.

Высокий результат в боксе предполагает выполнение самой разнообразной по объему, интенсивности и содержанию работы, направленной на реализацию достигнутого спортсменом потенциала в соревновательных условиях. Они характеризуются активным противодействием противника, угрозой получения сильного удара, травмы, ответственности за результат выступления и т.д. Эффективно действовать в этих условиях, выдерживая колоссальные нагрузки, может лишь индивид, обладающий определенными особенностями психики.

Развитие волевых качеств боксера

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

Одно из важнейших качеств, обеспечивающих достижение намеченной спортсменом цели, это ***настойчивость.*** Ясное представление цели и желание ее добиться помогает преодолевать трудности тренировки и соревновательных боев. Для развития этого качества необходимо применять в тренировке упражнения с большой интенсивностью, использовать дополнительные раунды в вольных боях и упражнениях со снарядами, продлевать время раундов, применять «рывки» во время боя с тенью и «стартовую» работу на снарядах.

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

Целеустремленность можно воспитать при условии, что спортсмен проявляет глубокий интерес к боксу как искусству и личную заинтересованность в спортивных достижениях. Надо добиваться, чтобы спортсмен относился к тренировочным заданиям не как к обязанности, а рассматривал их как источник творческих действий. Он не должен ждать напоминаний тренера, а самостоятельно заниматься подготовкой, подбирая для этого наиболее соответствующие ему упражнения; совершенствоваться в излюбленных приемах.

Для развития волевого качества ***выдержки*** надо постоянно вырабатывать у боксеров стойко переносить в боях болевые ощущения, преодолевать неприятные чувства, проявляющиеся при максимальных нагрузках и утомлении, при сгонке веса.

Уверенность в силах проявляется 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 он не допустил бы некоторых ошибок в бою, то, несомненно, победил бы. После поражения следует заставлять боксера встречаться в тренировочных боях с партнерами, обладающими примерно теми же особенностями, что и противник, которому он проиграл бой.

Самообладание. В данном случае речь идет о способности не теряться в трудных и неожиданных обстоятельствах, управлять своим поведением, контролировать ситуацию в условиях помех, высокой напряженности психики. Проявлению данной способности помогает наличие плана действий, учет возможных вариантов развития событий, знание закономерностей спорта.

Стойкость боксера проявляется в том, насколько он способен выдерживать трудности в ходе занятий данным видом спорта (отрицательные эмоциональные состояния, боль, сильное утомление и др.), не сдаваясь, продолжать следовать избранным путем.

Специальная психологическая подготовка

Специальная психологическая подготовка направлена на решение следующих частных задач:

- ✓ Ориентация на те социальные ценности, которые являются ведущими для спортсмена в его соревновательной деятельности вообще, в данном турнире в частности;

- ✓ Формирование у спортсмена психических «внутренних опор», облегчающих преодоление психических барьеров;
- ✓ Преодоление психических барьеров, особенно тех, которые возникают в борьбе с конкретным соперником;
- ✓ Моделирование условий предстоящей борьбы, создание психологической программы действий непосредственно перед соревнованием и ее реализации в ходе турнира.

Специальная психологическая подготовка в основном направлена на регуляцию состояния тревожности, которое испытывает боксер перед соревновательным боем.

Признаки тревожности перед боем делят на две основные группы: признаки соматической и когнитивной тревожности.

Наиболее типичные для первой группы (соматическая тревожность):

- ощущение сердцебиения;
- сухость во рту;
- частая зевота;
- неприятные ощущения в желудке, жидкий стул, частые позывы к мочеиспусканию;
- влажные ладони и ступни;
- изменение голоса (хриплый голос);
- покраснение кожи, особенно лица (вазомоторика);
- ощущение утомления уже в начале разминки.

Признаки когнитивной тревожности:

- заметная раздражительность по любому поводу, проявляющаяся за один – два дня до турнира;
- бессонница, появление в сновидениях сюжетов, связанных с потерей чего – то, сожалением, невыполненным делом;
- ощущение неполного отдыха после сна, нередко «тупая» головная боль;
- мысли постоянно « перескакивают» с одного объекта на другой;
- любимая, привычная спортсмену, музыка на этот раз не производит ни какого впечатления;
- раздражительность в ответ на «ненужные приставания» окружающих, даже близких друзей;
- спонтанная смена чрезмерной говорливости молчаливостью;
- спортсмен невнимательно, рассеянно выслушивает наставления тренера перед стартом.

В этом случае применяются следующие программы психической регуляции.

Программы воздействия на когнитивную (умственную) сферу:

- средства целеполагания: постановка целей, при которой спортсмен ориентируется на преодоление прогнозируемых психических барьеров (неудобный соперник – левша, слишком высокий, с нокаутирующим ударом и т.д.);
- организация направленности мыслей в нужное русло, отвлечение сознания от стресс – факторов: мысленное повторение технических приемов, безотносительно к модели предстоящего боя;
- аутотренинг как регуляция, которая связана с формированием готовности к единоборству не вообще, а с конкретным соперником.

Программы воздействия на физиолого-соматический компонент спортсмена, когда не только регулируется соматическая напряженность, но и создается необходимое состояние готовности к соревновательной деятельности:

- варианты психомышечной тренировки, по А.В. Алексееву;
- самоконтроль за состоянием мимических мышц;
- самоконтроль дыхания.

Относительно самостоятельным подвидом психического управления является ***секундирование*** – форма вербальных (словесных) воздействий тренера на своего ученика в экстремальных условиях подготовки к бою и в перерывах самого боя. Речь не идет о «подсказках» тренеров во время поединка, которые запрещены правилами соревнований и далеко не всегда приносят спортсмену пользу.

Нигде не играет такой роли принцип индивидуального подхода, как при секундировании. Любой тренер-преподаватель знает, что на одного спортсмена надо воздействовать спокойными, убеждающими словами, а на другого – жесткими и категоричными. В первом случае это, как правило, спортсмен с недостаточно выносливой нервной системой, а во втором – типичный представитель сильного типа нервной системы.

Секундирование обычно начинается за 20 – 30 мин до начала боя. Как правило, процедура секундирования включает в себя следующие компоненты:

- информация о сопернике (если это давно знакомый соперник - о его сегодняшнем состоянии);
- анализ опыта удачной и, в меньшей степени, неудачной борьбы данным соперником в сравнении с сегодняшним состоянием самого спортсмена и соперника;
- анализ физического и психического состояния спортсмена с выделением всех нюансов состояния в предстоящем поединке;
- рекомендации по наиболее подходящим средствам противодействия данному сопернику;
- обсуждение наиболее вероятного течения поединка и тактики поведения при тех или иных вероятных его изменениях;
- формирование эмоционально окрашенного отношения к сопернику и к предстоящему поединку;
- внушение отношения к предстоящему поединку как таковому, который должен, безусловно, завершиться успешно;
- формирование состояния психической готовности к поединку.

Секундирование перед боем и в перерывах между раундами боя различаются весьма существенно. Ведь при секундировании во время перерыва важными становятся задачи изменить психическое состояние спортсмена, а если оно отвечает поставленным задачам, надо создать условия, чтобы оно не ухудшилось в последующем. Важно подсказать спортсмену, какие тактические задачи он решал успешно, а какие требуют коррекции, какие замыслы соперника пока распознать не удалось. Необходим хладнокровный анализ допущенных ошибок с указанием реальных путей исправления ситуации.

Специфика средств секундирования определяется громадным числом субъективных и объективных факторов. Личность тренера является здесь едва ли не главным фактором. Главное – его искренность, убежденность в своих словах.

И еще один фактор – психическое состояние самого тренера-преподавателя, ему также необходимо овладеть приемами психической саморегуляции.

3.5.ИСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Инструкторская и судейская практика являются продолжением учебно – тренировочного процесса боксеров, способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе бокса.

Инструкторская практика. В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения боксу. Поочередно выполняя роль инструктора, боксеры учатся последовательно и систематически изучать атакующие и защитные действия. Инструктор обязан правильно назвать это действие в соответствии с терминологией бокса, правильно показать его, дать тактическое обоснование, обратить внимание учащихся на важнейшие элементы действия и методы его разучивания. Инструктор должен правильно подавать команду для исполнения действия, уметь находить и исправлять ошибки, рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования действия.

Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда боксеры имеют уже необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки.

Рекомендуется участие инструктора в качестве секунданта у боксёра-новичка на соревновании типа «открытый ринг».

Судейская практика даёт возможность боксёрам получить квалификацию судьи по боксу. В возрасте 14 – 16 лет прошедшим специальную подготовку при условии регулярного участия в судействе соревнований присваивается судейская квалификация «Юный судья».

Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах); судейскую практику спортсмены получают на официальных соревнованиях типа « открытый ринг». Чтобы предупредить ошибочные решения, рядом с судьей – стажером в качестве консультанта должен находиться квалифицированный судья.

Судейская категория присваивается лицам по достижении 16 лет, проявившим знания и умения в судействе, активно и систематически участвовавшим в соревнованиях на судейских должностях на соревнованиях районного, городского и областного масштабов.

3.6. ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ И ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ

В начале и конце учебного года все учащиеся проходят углубленное медицинское обследование. Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки (НП) является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача.

В общем случае углубленное медицинское обследование юных боксёров позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленное медицинское обследование должно выявить динамику состояния основных систем организма спортсменов, определить основные компенсаторные факторы и потенциальные возможности их развития средствами тренировочных нагрузок. Таким образом, цель углубленного медицинского обследования – всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния спортсменов, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Программа углубленного медицинского обследования

1. Комплексная клиническая диагностика.
2. Оценка уровня здоровья и функционального состояния.

3. Оценка сердечно-сосудистой системы.
4. Оценка систем внешнего дыхания и газообмена.
5. Контроль состояния центральной нервной системы.
6. Уровень функционирования периферической нервной системы.
7. Оценка состояния органов чувств.
8. Состояние вегетативной нервной системы.
9. Контроль за состоянием нервно-мышечного аппарата спортсменов.

Текущий контроль тренировочного процесса

С целью устранения возможных срывов адаптационных процессов и своевременного назначения необходимых лечебно профилактических мероприятий, а также для эффективных анализов данных углубленного медицинского обследования, необходимо отслеживать динамику средств и методов тренировочного процесса и контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок в рамках программы текущего обследования (ТО). ТО, на основании которого проводится индивидуальная коррекция тренировочных нагрузок, рекомендуется проводить на всех тренировочных занятиях.

В видах спортивных единоборств при проведении ТО рекомендуется регистрировать следующие параметры тренировочного процесса:

- средства подготовки (общефизическая подготовка – ОФП, специальная физическая подготовка – СФП, специальная подготовка – СП и соревновательная подготовка – СорП);
- время или объём тренировочного задания, применяемого средства подготовки в минутах;
- интенсивность тренировочного задания по частоте сердечных сокращений (ЧСС) в минуту.

Для контроля за функциональным состоянием юных спортсменов измеряется ЧСС. Она определяется пальпаторно, путём подсчёта пульсовых ударов в области лучевой артерии на руке, сонной артерии в области шеи или непосредственно в области сердца. ЧСС считается в течение 10 – 15 или 30 с, с последующим пересчётом ударов в минуту. При анализе тренировочных нагрузок определяется их преимущественная направленность по каждому тренировочному заданию. В таблице представлены значения ЧСС и преимущественной направленности физиологической мощности выполненной работы.

Направленность тренировочных нагрузок с учётом основных путей энергообеспечения

ЧСС (уд./мин)	Направленность
100 – 130	Аэробная (восстановительная)
140 – 170	Аэробная (тренирующая)
160 – 190	Анаэробно-аэробная (выносливость)
170 – 200	Лактатная-анаэробная (спец. выносливость)
170 – 200	Алактатная-анаэробная (скорость-сила)

По ЧСС контролируется и оценивается интенсивность тренировочной нагрузки, которая лежит в основе планирования как одного тренировочного занятия, так и планирования в микро-, мезо- и макроциклах подготовки. Фактическое значение ЧСС позволяет оценить возможности реализации планируемой интенсивности юным спортсменом. В таблице представлена шкала интенсивности тренировочных нагрузок.

Шкала интенсивности тренировочных нагрузок

Интенсивность	**ЧСС**	
	уд./10 с	уд./мин
Максимальная	30 и <	180 и <
Большая	29 – 26	174 – 156
Средняя	25 – 22	150 – 132
Малая	21 - 18	126 -108

Для оценки адаптации спортсменов к тренировочным нагрузкам рекомендуется процедура исследования физической работоспособности сердечно-сосудистой системы при проведении пробы Руффье - Диксона. Проба проста в проведении и расчёте и может быть выполнена тренером перед каждой тренировкой. Процедура тестирования начинается с измерения ЧСС в покое, после 5-минутного отдыха (Р1), в положении сидя. Затем выполняется 30 глубоких приседаний за 45 с с выпрямление рук перед собой. Во время подъёма руки опускаются вдоль туловища. Сразу же после окончания 30 приседаний измеряется пульс (Р2) в положении стоя, а после минутного отдыха – в положении сидя (Р3).

Оценка скорости восстановления пульса (индекс Руффье) производится по формуле:

$$R=[(P1+P2+P3)- 200] /10$$

Качественная оценка работоспособности представлена в таблице.

Оценка адаптации организма спортсмена к предыдущей работе

Качественная оценка	**Индекс Руффье**
Отлично	2 и менее
Хорошо	3 – 6
Удовлетворительно	7 – 10
Плохо	11 – 14
Очень плохо	15 – 17
Критическое	18 и более

3.7.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 нагрузок.
- 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 спортсменов. На УТ этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико – биологические средства восстановления. К ним относятся: витаминизация, физиотерапия, 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. В учебно – тренировочных группах ПМТ рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок или в дни учебных и учебно – тренировочных поединков.

Методические рекомендации

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия (общий ручной массаж, плавание и др.). 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.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также объективные показатели контроля в тренировочных занятиях, рекомендованные выше.

Антидопинговые мероприятия

Допинг - запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности и достижения, благодаря этому, высокого спортивного результата. Прием допинга сопряжен с

возможностью нанесения морального ущерба спорту и спортсмену, вреда здоровью спортсмена, морального и генетического ущерба обществу.

С точки зрения достигаемого эффекта допинг, по мнению Медицинской комиссии Международного олимпийского комитета (МОК), можно разделить на запрещенные вещества и методы в соревновательный и вне соревновательные периоды.

Запрещенные вещества: стимуляторы; наркотики; каннабиноиды; анаболические агенты; пептидные гормоны; бета-2 агонисты; вещества с антиэстрогенным действием; маскирующие вещества; глюкокортикостероиды.

Запрещенные методы:

- улучшающие кислородтранспортные функции;
- фармакологические, химические и физические манипуляции;
- генный допинг.

Деятельность по борьбе с допингом в мировом спорте осуществляет Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА), руководствуясь Всемирным антидопинговым кодексом, одобренным в марте 2003 г. на конференции в г. Копенгагене (Дания) большинством стран и международных спортивных федераций.

Если будет установлено, что спортсмен использовал запрещенные вещества и методы в соревновательные и вне соревновательные периоды, то в соответствии с Всемирным антидопинговым кодексом для спортсмена, тренера и врача, принимавших участие в подготовке спортсмена, предусмотрено:

- первое нарушение: минимум - предупреждение, максимум - 1 год дисквалификации;
- второе нарушение: 2 года дисквалификации;
- третье нарушение: пожизненная дисквалификация.

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним учреждение разрабатывает план антидопинговых мероприятий. Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов.

Спортсмен обязан знать нормативные документы:

- Международный стандарт ВАДА по тестированию;
- Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
- Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

Психолого-педагогическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение следующих задач:

- формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;
- опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;
- раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);
- формирование у профессионально занимающихся спортом молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;
- воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;

- пропаганда принципов фейр-плей, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;

- повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

План антидопинговых мероприятий

Информирование спортсменов о запрещённых веществах	Лекции, беседы, индивидуальные консультации
Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами	
Ознакомление с правами и обязанностями спортсмена	
Повышение осведомлённости спортсменов об опасности допинга для здоровья	
Контроль знаний антидопинговых правил	Опросы и тестирование

3.8.Методы выявления и отбора одаренных детей

Общая характеристика спортивной одаренности.

Знание общего и особенного природно-одаренных людей необходимо специалистам в области физического воспитания и развития детей, чтобы выделить по характерным свойствам перспективного спортсмена, и опираясь на это знание, особым образом его готовить. Одаренность — явление не только многообразное, но и противоречивое. Одаренность крепким здоровьем, выносливостью еще не означает, что человек наделен специальными задатками (высоким ростом, или прочностью костной ткани, или эластичностью связок и т. д.), соответствующими определенному виду спорта. Нередко то, что считается необходимым для одной спортивной деятельности, противопоказано другой (например, огромная мышечная масса тяжелоатлета — спринтеру). Врожденные индивидуальные качества, отвечающие требованиям какого-либо вида спорта, определяются уже не как спортивная одаренность вообще, а как конституциональная профессиональная пригодность к этому виду спорта. Но и выдающиеся физические задатки сами по себе не гарантируют еще наличия способностей, обусловленных психической одаренностью. Благодаря способностям быстро приобретаются искусные навыки эффективных спортивных действий — спортивная техника. Психологический аспект спортивной одаренности, так же как и физические задатки, не проявляется как некий монолит. Сенсомоторная одаренность и связанные с нею скорость, точность, координированность телодвижений могут сочетаться с плохой памятью, слабоорганизованным вниманием, неоперативным мышлением. Психическая конституциональная пригодность разных видах спорта разная. Наконец, даже комплексно выраженная спортивная одаренность без развитых личностных качеств (упорство, трудолюбие, умение рационально организовать деятельность или отрегулировать свое состояние) не обеспечит достижения высоких результатов. Одаренность спортсмена позволяет сохранить эффективность деятельности при экономии сил. Так как то, что лучше получается, выполняется с меньшим напряжением или с напряжением иного качества, сопровождающимся положительными процессуальными ощущениями. В свою очередь, физические задатки благоприятствуют эффективной деятельности тем, что длительное время поддерживают необходимое условие высокой работоспособности. К примеру, сильная нервная система предотвращает развитие утомления, способствует устойчивой деятельности в стрессогенных условиях соревнований.

В основу идеи физкультурного образования детей с признаками спортивной одаренности положены принципы, разработанные в соответствии с отечественными традициями обучения одаренных детей:

- ✓ Принцип учета потенциальных возможностей ребенка. В педагогическом и социальном плане более важным является не те физические возможности, которые демонстрирует ребенок на сегодняшний день, а то, что следует ожидать от него в будущем.
- ✓ Принцип комплексного оценивания. Вывод об одаренности ребенка может быть сделан на основе оценки целого спектра способностей (умственных, творческих, двигательных).
- ✓ Принцип долговременности. Обследование детей должно быть длительным, а его организация - поэтапной.
- ✓ Принцип участия различных специалистов. В диагностическом обследовании одаренных детей должны участвовать педагоги, психологи, врачи, кроме того, родители и дети. Только сопоставление всех полученных данных может дать объективную картину.
- ✓ Принцип использования тренинговых методов и заданий. Тренинговые методики (в отличие от диагностических методик) в обучении детей со спортивной одаренностью призваны решать, прежде всего, задачи физического развития ребенка, а также способствуют снятию психологических барьеров между исследователем и испытуемым. Для детей младшего школьного возраста целесообразна разработка и применение игровых тренинговых методик, построенных на основе подвижных игр и игровых упражнений.
- ✓ Принцип участия детей в оценке собственной спортивной одаренности. Реализация этого принципа в работе с детьми может включать в себя рефлексию и анализ ребенком собственного двигательного опыта, оценку выполненных им двигательных заданий.

Педагогические методы позволяют оценивать уровень развития физических качеств, координационных способностей и спортивно-технического мастерства юных спортсменов. Педагогические контрольные испытания (тесты) позволяют судить о наличии необходимых физических качествах и способностях индивида для успешной специализации в том или ином виде спорта. Среди физических качеств и способностей, определяющих достижение высоких спортивных результатов, существуют так называемые консервативные, генетически обусловленные качества и способности, которые с большим трудом поддаются развитию и совершенствованию в процессе тренировки. Эти физические качества и способности имеют важное прогностическое значение при отборе детей и подростков в учебно-тренировочные группы спортивных школ. К их числу следует отнести быстроту, относительную силу, некоторые антропометрические показатели (строение и пропорции тела), способность к максимальному потреблению кислорода, экономичность функционирования вегетативных систем организма, некоторые психические особенности личности спортсмена. В системе отбора контрольные испытания должны проводиться с таким расчетом, чтобы определить не столько то, что уже умеет делать учащийся, а то, что он сможет сделать в дальнейшем, т.е. выявить его способности к решению двигательных задач, проявлению двигательного творчества, умению управлять своими движениями. Одноразовые контрольные испытания в подавляющем большинстве случаев говорят лишь о сегодняшней готовности кандидата выполнить предложенный ему набор тестов и очень мало о его перспективных возможностях. А потенциальный спортивный результат спортсмена зависит не столько от исходного уровня физических качеств, сколько от темпов прироста этих качеств в процессе специальной тренировки. Именно темпы прироста свидетельствуют о способности или неспособности спортсмена к обучению в том или ином виде деятельности. На основе медико-биологических методов выявляются морфофункциональные особенности, уровень физического развития, состояние анализаторных систем организма спортсмена и состояние его здоровья. Антропометрические обследования позволяют определить, насколько кандидаты для зачисления в учебно-тренировочные группы и группы спортивного совершенствования спортивных школ соответствуют тому морфотипу, который характерен для выдающихся представителей данного вида спорта. В спортивной практике выработались определенные представления о морфотипах спортсменов (рост, масса тела, тип телосложения и т.п.). Медико-биологические исследования дают оценку состоянию здоровья, физическому развитию, физической подготовленности учащихся. В процессе медико-биологических исследований особое внимание обращается на продолжительность и качество восстановительных процессов в организме детей после выполнения значительных тренировочных нагрузок. Врачебное обследование необходимо и для того, чтобы в каждом случае уточнить, в каких лечебно-профилактических мероприятиях

нуждаются дети и подростки. С помощью психологических методов определяются особенности психики спортсмена, оказывающие влияние на решение индивидуальных и коллективных задач в ходе спортивной борьбы, а также оценивается психологическая совместимость спортсменов при решении задач, поставленных перед спортивной командой. Психологические обследования позволяют оценить проявление таких качеств, как активность и упорство в спортивной борьбе, самостоятельность, целеустремленность, спортивное трудолюбие, способность мобилизоваться во время соревнований и т.п. Роль психологических обследований за спортсменами возрастает на третьем и четвертом этапах отбора. Сила, подвижность и уравновешенность нервных процессов являются в значительной мере природными свойствами центральной нервной системы человека. Они с большим трудом поддаются совершенствованию в процессе многолетней тренировки. Особое внимание обращается на проявление у спортсменов самостоятельности, решительности, целеустремленности, способности мобилизовать себя на проявление максимальных усилий в соревновании, реакцию на неудачное выступление в нем, активность и упорство в спортивной борьбе, способность максимально проявить свои волевые качества на финише и др. Учитывается также спортивное трудолюбие. Социологические методы позволяют получить данные о спортивных интересах детей, раскрыть причинно-следственные связи формирования мотиваций к длительным занятиям спортом и высоким спортивным достижениям. Социологические обследования выявляют интересы детей и подростков к занятиям тем или иным видом спорта, эффективные средства и методы формирования этих интересов, формы соответствующей разъяснительной и агитационной работы среди детей школьного возраста. Отбор и ориентация тесно связаны со структурой многолетнего процесса спортивной подготовки спортсмена. В соответствии с этим и устанавливается основная задача отбора на каждом из его этапов.

Итак, спортивная одаренность — фактор, играющий не последнюю роль в сохранении привязанности к спортивной деятельности. С одной стороны, задатки и способности позволяют долго удерживать организм в рамках комфортных ощущений, несмотря на большие тренировочные и соревновательные нагрузки. Более того, одаренные спортсмены испытывают в них потребность! Работа педагогов со спортивно одаренными детьми строится на основных педагогических принципах, а также результатах мониторинга.

3.9. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы

1.1. К тренировочным занятиям по боксу допускаются учащиеся, прошедшие медицинское освидетельствование и признанные годными к занятиям спортом и проинструктированными в объеме настоящей инструкции.

1.2. Занятия по боксу должны проводиться в спортивных залах, спортсооружениях, имеющие ровный нескользкий пол, прямое естественное освещение или комбинированное освещение не менее 20 лк. При боях над рингом обязательно должно быть дополнительное освещение. Пол спортзала должен быть вымыт и просушен, помещение зала проветрено. Оптимальная температура в спортзале $+18^0$С, во время занятий спортзал должен проветриваться или должны быть включены исправно работающие кондиционеры.

1.3. Одновременно в спортзале может находиться группа не более 20 человек.

1.4. К тренировочным боям допускаются участники, хорошо знающие правила ведения боя и освоившие основные приемы защиты и правильного нанесения ударов, применяемых в боксе.

1.5. Новички отрабатывают правильные приемы бокса на снарядах и спортинвентаре, под руководством тренера-преподавателя.

1.6. Применение защитных боксерских шлемов при тренировочных боях у боксеров обязательно.

1.7. Тренер-преподаватель и участники занятий должны знать и уметь практически оказывать первую доврачебную помощь пострадавшему при несчастном случае при проведении занятий по боксу. В спортзале должна находиться аптечка с набором необходимых медикаментов.

2. Требования безопасности перед началом занятий.
2.1. Учащийся должен переодеваться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь на светлой подошве.
2.2. Снять с себя предметы, представляющие опасность для себя и других учащихся (часы, висячие сережки и т.д.)
2.3. Убрать из карманов спортивной формы, колющиеся и другие посторонние предметы.
2.4. Не отсутствовать на тренировках без уважительной причины, при отсутствии на тренировке необходимо до тренировки предупредить тренера, причины отсутствия должны быть переданы в письменной форме (справка от врача).
2.5. Ученики, которые должны покинуть тренировку раньше, чем обычно, должны информировать тренера перед началом тренировки.
3. Требования безопасности во время занятий.
3.1. Заходить в зал, брать спортинвентарь и т.д., только с разрешения тренера-преподавателя или инструктора спортсооружений.
3.2. Бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и использовать его по назначению.
3.3. Пользоваться только исправным оборудованием.
3.4. Внимательно слушать и выполнять все требования тренера-преподавателя.
3.5. Знать и соблюдать правила бокса.
3.6. Под наблюдением тренера-преподавателя положить оборудование и инвентарь так, чтобы он не раскатывался по залу, и его легко можно было взять для выполнения упражнений; убрать в безопасное место инвентарь и оборудование, которое не будут использоваться на тренировке.
3.7. Во время занятий не отвлекаться самому и не отвлекать других.
3.8. При выполнении бега и ходьбы соблюдать дистанцию, не толкать впереди бегущего;
3.9. Выполнять упражнения с предметами (набивные мячи, грифы) внимательно, осторожно, соблюдая дистанцию, интервал.
3.10. Использовать оборудование и спортивный инвентарь только по их прямому назначению, применяя правила приема показанные тренером.
3.11. В упражнения с гирей, другими тяжелыми снарядами выполнять упражнения только в присутствии тренера.
3.12. Следить за гигиеной и внешним видом. Внешность должна быть опрятной, прическа аккуратной (у девочек волосы должны быть собраны, не допускается наличие заколок и других металлических предметов).
3.13. Постоянно содержать ногти на пальцах рук и ног в порядке.
3.14. Сохранять чистоту в спортивном зале.
3.15. Во время тренировки категорически запрещается громко разговаривать, шутить, смеяться.
3.16. Не употреблять в спортивном зале еду, жевательные резинки.
3.17. Вести себя спокойно и сохранять терпение на протяжении всей тренировки.
3.18. Не практиковать спарринги и другие технические приемы в парах без тренера.
3.19. С уважением относиться друг к другу.
3.20. Никогда не использовать в спортивном зале бранные слова или замечания, унижающие чье-либо достоинство.
3.21. Никогда не спорить с тренером.
3.22. Внимательно следить за инструкциями и распоряжениями тренера.
3.23. Во время занятий реагировать на команды и отвечать на вопросы быстро, без колебаний и промедления.
3.24. Всегда демонстрировать энтузиазм и желание заниматься.
3.25. При получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера-преподавателя или инструктора спортсооружений.
3.26. Выходить из спортивного зала только с разрешения тренера-преподавателя и инструктора спортсооружения.
4. Требования безопасности по окончании занятий.

4.1. По окончании тренировочных занятий в спортивном зале обучающиеся совместно с тренером-преподавателем собирают весь используемый на занятиях спортинвентарь, осматривают его целостность и убирают в комнату для хранения инвентаря.
4.2. Учащиеся должны расставить спортивное оборудование по местам, переодеться и по команде тренера-преподавателя покинуть спортзал.
4.3. В заключение необходимо отключить все электроприборы, освещение.
4.4. Учащиеся после окончания занятий должны принять душ, вымыть руки и лицо с мылом, закрыть за собой воду.
4.5. Выйти из раздевалки полностью одетым.

4. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННАЯ РАБОТА

Основные задачи:

- ✓ приобщение спортсменов к истории, традициям, культурным ценностям Отечества, российского спорта, формирование потребности в их приумножении;
- ✓ формирование умения самоотверженно вести спортивную борьбу в любых условиях за выполнение поставленной задачи в конкретном соревновании;
- ✓ развитие стремления следовать нормам гуманистической морали, культуры межличностных отношений, уважения к товарищам по команде вне зависимости от их национальности и вероисповедания;
- ✓ формирование убежденности в необходимости спортивной дисциплины, выполнения требований тренера-преподавателя;
- ✓ развитие потребности в здоровом образе жизни, готовности и способности переносить большие физические и психические нагрузки,
- ✓ развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в группе,
- ✓ развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии,
- ✓ приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка учащихся,
- ✓ знание официальных правил соревнований по боксу, правил судейства,
- ✓ освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике.

Формы воспитательной и профориентационной работы:

- ✓ индивидуальные и коллективные беседы;
- ✓ собрания с различными категориями специалистов, работающих со спортсменами при подготовке к соревнованиям;
- ✓ проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий, посвященных Дню народного единства, Дню защитников Отечества, Дню Победы в Великой Отечественной войне, Дню России и др.;
- ✓ организация и проведение мастер-классов, а также первенств, турниров, товарищеских встреч с участием известных спортсменов и родителей учащихся;
- ✓ встречи с участниками боевых действий, работниками здравоохранения, инспекторами ПДН ОМВД, известными спортсменами;
- ✓ показательные выступления юных спортсменов перед школьниками, жителями района;
- ✓ опрос спортсменов и членов их семей, обслуживающего персонала учреждения с целью определения воспитательного потенциала спортивных коллективов и непосредственного окружения спортсменов;
- ✓ реклама достижений сильнейших спортсменов России и пропаганда побед отечественного спорта в прошлом и настоящем.

План воспитательной и профориентационной работы

МБОУДО ДЮСШ №1 г. Каменки

№	Мероприятия	Сроки	Ответственные
1.	***Информационно-аналитическая деятельность***		
1.1.	Анализ трудоустройства и поступления в учебные заведения выпускников спортивной школы	сентябрь	Инструктор-методист Тренеры-преподаватели
1.2.	Проведение социологического опроса учащихся учебно-тренировочных групп с целью выявления профессиональных намерений и их реализации	2 раза в год Сентябрь, март	Инструктор-методист Тренеры-преподаватели
1.3.	Анализ работы по профориентации с учащимися и их родителями	март-апрель	Администрация
2.	***Организационно-методическая работа***		
2.1.	Подготовка плана воспитательной и профориентационной работы с учащимися МБОУДО ДЮСШ №1 г. Каменки	Сентябрь	Директор, методист
2.2.	Организация взаимодействия спортивной школы с заинтересованными педагогическими учебными заведениями организациями (ССУЗы, ВУЗы)	Май	Инструктор-методист
2.3.	Создание информационного стенда с информацией: потребности рынка труда; профессиограмма тренера-преподавателя (описание профессии); - справочники о профильных учебных заведениях (ССУЗы, ВУЗы); - методические материалы по вопросам профориентации для педагогических работников.	В течение года	Инструктор-методист
2.4.	Проведение для учащихся на тренировочном этапе дней профориентации в форме теоретических занятий, рассказывающих о работе тренера-преподавателя	В течение года	Тренеры-преподаватели
2.5.	Обзор новинок методической литературы по профориентации.	регулярно	Инструктор-методист
2.6.	Обеспечение ОУ документацией и методическими материалами по профориентации	регулярно	Инструктор-методист
2.7.	Вовлечение учащихся в тренерскую деятельность через реализацию раздела «Инструкторская и судейская практика» Программы	Регулярно, в соответствии с учебным планом	Тренеры-преподаватели
2.8.	Разработка анкет для проведения опросов учащихся и их родителей	октябрь	Инструктор-методист
3.	***Работа с учащимися***		

3.1.	Беседы, спортивные мероприятия с учащимися в рамках пропаганды ВФСК «Готов к труду и обороне»	1 неделя сентября	Тренеры-преподаватели
3.2.	Мониторинг профнамерений учащихся	Сентябрь-октябрь	Инструктор-методист Тренеры-преподаватели
3.3.	Спортивные эстафеты, товарищеские встречи в рамках акции «Моя спортивная школа»	1 неделя сентября	Методист, тренеры-преподаватели
3.4.	Профориентационные занятия в рамках реализации раздела Программы «Инструкторская и судейская практика».	Согласно плану	Тренеры-преподаватели
3.5.	Проведение индивидуальных профконсультаций с учащимися, в первую очередь «трудными подростками»	регулярно	Инструктор-методист Тренеры-преподаватели
3.6.	Организация посещений учащимися профильных учебных заведений в Дни открытых дверей учебных заведений	регулярно	Инструктор-методист Тренеры-преподаватели
3.7.	Организация цикла бесед с учащимися по профилактике вредных привычек «Мы – за здоровый образ жизни!»	октябрь	Тренеры-преподаватели
3.8.	Встреча с работником здравоохранения	Октябрь	Методист, тренеры-преподаватели
3.9.	Спортивные эстафеты в рамках Всероссийской Акции «Я выбираю спорт как альтернативу пагубным привычкам».	Ноябрь	Методист, тренеры-преподаватели
3.10.	Первенство города Каменки по боксу, посвящённое Дню народного единства	Ноябрь	Методист, тренеры-преподаватели
3.11.	Профориентационные встречи с представителями профильных учебных заведений.	В течение года	Инструктор-методист Тренеры-преподаватели
3.12.	Матчевая встреча по боксу, посвященная Международному дню отказа от курения	Ноябрь	Методист, тренеры-преподаватели
3.13.	Спортивные эстафеты в рамках Всемирного дня борьбы со СПИДом.	Декабрь	Методист, тренеры-преподаватели
3.14.	Беседа с ведущим специалистом Управления федеральной службы по наркоконтролю	Декабрь	Методист, тренеры-преподаватели
3.15.	Спортивный праздник на льду «Мы вместе!»	Январь	Пед.коллектив
3.16.	Спортивно-игровая программа «Сильные и смелые!» ко Дню защитника Отечества	февраль	Тренеры-преподаватели
3.17.	Встреча с участниками боевых действий, посвященная Дню памяти о погибших героях-земляках.	Февраль	Методист, тренеры-преподаватели
3.18.	Организация акций по пропаганде ЗОЖ: «Зимние	согласно	Тренеры-

	забавы», «Подтянись», «Здоровье. Красота. Грация», «Стартуем вместе», «Займись спортом – стань первым!»	плану мероприятий	преподаватели
3.19.	Беседа «Жизнь требует движения!» (встреча с известными спортсменами)	Март	Совет выпускников
3.20.	Областные соревнования по боксу, посвящённые празднованию Дня Победы в ВОВ, на призы Почетного гражданина Пензенской области Девликамова К.А.	Май	Совет выпускников, тренеры-преподаватели
3.24.	Беседа с инспектором ПДН ОМВД по профилактике правонарушений среди несовершеннолетних	Май	Методист, тренеры-преподаватели
3.25.	Товарищеская встреча по боксу, посвящённая Дню России	Июнь	Ст.тренеры, тренеры
3.26.	Соревнования на всех отделениях, посвящённые Дню физкультурника	Август	Тренеры-преподаватели

5.СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Для оценки уровня освоения Программы проводятся: 1) промежуточная (ежегодно): срок проведения - сентябрь, май; 2) итоговая (после освоения Программы) аттестация учащихся.

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня ОФП, СФП, ТТП составлен в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «бокс», с Нормами Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», с учетом возраста, весовых категорий, пола учащихся.

5.1. Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня ОФП, СФП и ТТП

• Нормативы общей физической и специальной подготовки для зачисления в ГНП-1 мальчиков 10-12 лет

Виды тестов	10 лет			11 лет			12 лет		
	Легкие веса 30-42 кг	Средние веса 44-60 кг	Тяжелые веса 61-80 кг	Легкие веса 36-48 кг	Средние веса 50-64 кг	желые веса 66-80 кг	гкие веса 36-48 кг	едние веса 50-64 кг	желые веса 66-80 кг
Бег 30 м (с)	5,8	5,6	5,9	5,6	5,4	5,8	5,4	5,3	5,5
Бег 100 м (с)	16,6	16,4	16,8	16,4	16,2	16,6	16,2	16,00	16,3
Прыжок в длину с места	155	160	150	165	168	160	168	170	165
Подтягивание на перекладине	5	6	4	6	7	5	6	7	5
Сгибание и разгибание в упоре лежа	18	20	15	20	25	18	25	30	22
Подъём туловища к ногам лежа на полу	10	15	8	12	16	10	15	20	12

• Нормативы общей физической и специальной подготовки для зачисления в ГНП-1 девочек 10-12 лет

Виды тестов	10 лет			11 лет			12 лет		
	Легкие веса 30-42 кг	Средние веса 44-60 кг	Тяжелые веса 61-80 кг	Легкие веса 36-48 кг	Средние веса 50-64 кг	желые веса 66-80 кг	Легкие веса 36-48 кг	едние веса 50-64 кг	желые веса 66-80 кг
Бег 30 м (с)	6,0	5,8	6,2	5,8	5,6	5,9	5,6	5,4	5,8
Бег 60 м (с)	12,8	12,6	13,0	12,5	12,3	12,8	11,7	11,00	11,9
Прыжок в длину с места	155	160	150	165	168	160	168	170	165
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	6	10	3	7	11	4	9	13	6
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	7	11	4	9	13	5	11	15	7
Подъём туловища к ногам лежа на полу	5	9	2	7	11	3	8	12	5

- **Нормативы общей физической и специальной подготовки для этапа начальной подготовки (юноши 11-13 лет)**

Виды тестов	11 лет			12 лет			13 лет		
	Легкие веса 36-48 кг	Средние веса 50-65 кг	желые веса 66-св.76 кг	Легкие веса 36-48 кг	едние веса 50-65 кг	желые веса 66-св.76 кг	Легкие веса 36-48 кг	едние веса 50-65 кг	желые веса 66-св.76 кг
Бег 30 м (с)	5,3	5,2	5,5	5,2	5,1	5,4	5,1	5,0	5,3
Бег 100 м (с)	16,0	15,8	16,2	15,8	15,4	16,0	15,8	15,6	16,0
Бег 6 мин	1200	1300	900	1200	1300	900	1300	1400	1000
Прыжок в длину с места	165	175	162	175	180	170	180	185	160
Подтягивание на перекладине	6	8	5	8	10	6	10	12	7
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	35	38	30	38	40	35	40	43	38
Поднос ног к перекладине	5	9	2	7	10	3	8	10	4
Жим штанги лежа М-собственный вес	М-20%	М-11%	М-15%	М-18%	М-10%	М-13%	М-18%	М-9%	М-11%
Количество ударов по боксерскому мешку за 8с							28	30	25
Количество прыжков через скакалку за 1 мин.	70	70	55	75	75	60	80	80	60

- **Нормативы общей физической и специальной подготовки для этапа начальной подготовки (девушки 11-13 лет)**

Виды тестов	11 лет			12 лет			13 лет		
	Легкие веса 36-48 кг	Средние веса 50-65 кг	Тяжелые веса 66-св.76 кг	Легкие веса 36-48 кг	Средние веса 50-65 кг	Тяжелые веса 66-св.76 кг	Легкие веса 36-48 кг	Средние веса 50-65 кг	Тяжелые веса 66-св.76 кг
Бег 30 м (с)	5,4	5,3	5,6	5,2	5,1	5,5	5,2	5,1	5,6
Бег 60 м (с)	11,2	10,3	11,5	11,1	10,3	11,4	11,1	10,3	11,4
Бег 6 мин	1000	1100	700	1100	1200	800	1300	1400	800
Прыжок в длину с места	155	160	135	155	170	145	165	180	155
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	9	13	5	11	15	7	13	18	9
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	8	12	5	9	13	6	11	15	8
Подъём туловища к ногам лежа на полу	6	10	4	9	13	5	10	15	6
Количество ударов по боксерскому мешку за а 8с							18	20	16
Количество прыжков через скакалку за 1 мсин.	55	55	45	60	60	50	70	65	55

- **Нормативы общей физической и специальной подготовки для зачисления на учебно-тренировочный этап (юноши 13 -15 лет)**

Виды тестов	13 лет			14 лет			15-лет		
	Легкие веса 36-48 кг	Средние веса 50-65 кг	Тяжелые веса 66-св.76 кг	Легкие веса 38-48 кг	Средние веса 50-65 кг	Тяжелые веса 66-св.76 кг	Легкие веса 44-60кг	Средние веса 60-75 кг	Тяжелые веса 75-св.80 кг
Бег 30 м (с)	5,1	5,0	5,3	5,2	4,9	5,6	5,0	4,9	5,4
Бег 100 м (с)	17,8	16,6	18,0	15,8	15,5	17,0	15,7	16,3	16,9
Бег 6 мин	1300	1400	1000	1200	1400	1000	1300	1500	1100
Прыжок в длину с места	180	185	160	180	200	170	200	220	175
Подтягивание на перекладине	10	12	7	10	12	9	11	13	9
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	40	43	38	40	45	38	43	45	40
Поднос ног к перекладине	8	10	4	8	10	4	9	12	6
Жим штанги лежа М-собственный вес	М-18%	М-9%	М-13%	М-18%	М-9%	М-13%	М-13%	М-5%	М-10%
Количество ударов по боксерскому мешку за а 8с	28	30	25	28	30	25	30	32	25
Количество ударов по боксерскому мешку за 1мин	45	50	40	65	95	50	65	95	55
Количество прыжков через скакалку за 1 мсин.	80	80	60	85	90	65	95	100	70
Толкание ядра 4 кг сильнейшей рукой/слабейшей рукой	5,50/ 4,0	6,00/ 5,30	7,20/ 5,40	5,70/ 4,50	6,30/ 4,90	7.20/ 5,50	6,30/ 4,90	7,0/ 5,50	7,50/ 5,80

- **Нормативы общей физической и специальной подготовки для зачисления на учебно-тренировочный этап (девушки 13-15 лет)**

Виды тестов	13 лет			14 лет			15 лет		
	гкие веса 36-48 кг	едние веса 50-65 кг	желые веса 66-св.76 кг	гкие веса 36-48 кг	едние веса 50-65 кг	желые веса 66-св.76 кг	гкие веса 36-48 кг	едние веса 50-65 кг	желые веса 66-св.76 кг
Бег 30 м (с)	5,2	5,1	5,6	5,0	4,9	5,6	5,0	4,9	5,4
Бег 100 м (с)	15,6	15,6	15,8	15,2	14,8	16,0	15,2	14,6	15,8
Бег 6 мин	1300	1400	800	1300	1400	900	1300	1400	900
Прыжок в длину с места	165	180	155	185	200	160	190	210	165
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	13	18	9	20	22	18	23	25	18
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	11	15	8	15	18	10	17	23	10
Подъём туловища к ногам лежа на полу	10	15	6	11	17	6	10	18	6
Количество ударов по боксерскому мешку за а 8с	18	20	16	20	22	20	23	25	20
Количество прыжков через скакалку за 1 мсин.	70	65	55	80	80	60	90	85	65

- **Нормативы общей физической и специальной подготовки на учебно-тренировочном этапе (юноши 13 -18 лет)**

Виды тестов	13 лет			14 лет			15-лет		
	гкие веса 36-48 кг	Средние веса 50-65 кг	желые веса 66-св.76 кг	Легкие веса 36-48 кг	Средние веса 50-65 кг	желые веса 66-св.76 кг	гкие веса 44-60кг	Средние веса 60-75 кг	желые веса 75-св.80 кг
Бег 30 м (с)	5,1	5,0	5,3	5,2	4,9	5,6	5,0	4,9	5,4
Бег 100 м (с)	15,8	15,6	16,0	15,8	15,5	16,0	15,7	15,5	15,9
Бег 6 мин	1300	1400	1000	1200	1400	1000	1300	1500	1100
Прыжок в длину с места	180	185	160	180	200	170	200	220	175
Подтягивание на перекладине	10	12	7	10	12	9	11	13	9
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	40	43	38	40	45	38	43	45	40
Поднос ног к перекладине	8	10	4	8	10	4	9	12	6
Жим штанги лежа М-собственный вес	М-13%	М-5%	М-10%	М-13%	М-5%	М-10%	М-13%	М-5%	М-10%
Количество ударов по боксерскому мешку за а 8с	28	30	25	28	30	25	30	32	25
Количество ударов по боксерскому мешку за 1мин	45	50	40	65	95	50	65	95	55
Количество прыжков через скакалку за 1 мсин.	80	80	60	85	90	65	95	100	70
Толкание ядра 4 кг сильнейшей рукой/слабейшей рукой	6,5/ 5,0	7,00/ 5,30	8,2/ 6,40	6,5/ 5,0	7,00/ 5,30	8,2/ 6,40	6,6/ 5,0	7,85/ 6,31	8,90/ 7,40

Виды тестов	16 лет			17 лет			18 лет		
	Легкие веса 44-60кг	Средние веса 60-75 кг	Тяжелые веса 75-св.80 кг	Легкие веса 44-60кг	Средние веса 60-75 кг	Тяжелые веса 75-св.91 кг	Легкие веса 44-60кг	Средние веса 60-75 кг	Тяжелые веса 75-св.91 кг
Бег 30 м (с)	5,1	5,0	5,3	5,2	4,9	5,6	5,2	4,9	5,6
Бег 100 м (с)	14,4	13,8	14,9	14,8	13,8	14,9	14,8	13,8	14,9
Бег 6 мин	1300	1400	1000	1400	1500	1100	1400	1500	1100
Прыжок в длину с места	210	230	200	210	230	200	210	230	200
Подтягивание на перекладине	10	13	8	10	13	8	10	13	8
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	45	50	40	45	50	40	45	50	40
Поднос ног к перекладине	8	10	4	8	10	4	8	10	4
Жим штанги лежа М-собственный вес	М-8%	М-5%	М-7%	М-8%	М-5%	М-7%	М-8%	М-5%	М-7%
Количество ударов по боксерскому мешку за а 8с	30	34	26	30	34	26	30	34	26
Количество ударов по боксерскому мешку за 1мин	284	292	244	284	292	244	284	292	244
Количество прыжков через скакалку за 1 мсин.	80	80	60	85	90	65	85	90	65
Толкание ядра 4 кг сильнейшей рукой/слабейшей рукой	6,57/ 5,0	7,85/ 6,31	8,96/ 7,42	7,52/ 6,4	8,90/ 6,85	10,30/ 9,0	7,52/ 6,4	8,90/ 6,85	10,30/ 9,0

- **Нормативы общей физической и специальной подготовки на учебно-тренировочный этапе (девушки 13-18 лет)**

Виды тестов	13 лет			14 лет			15 лет		
	Легкие веса 36-48 кг	Средние веса 50-65 кг	Тяжелые вес 66-св.76 к	Легкие вес 36-48 к	Средние вес 50-65 к	Тяжелые вес 66-св.76 к	Легкие вес 36-48 к	Средние вес 50-65 к	Тяжелые вес 66-св.76 к
Бег 30 м (с)	5,2	5,1	5,6	5,0	4,9	5,6	5,0	4,9	5,4
Бег 100 м (с)	15,6	15,6	15,8	15,2	14,8	16,0	15,2	14,6	15,8
Бег 6 мин	1300	1400	800	1300	1400	900	1300	1400	900
Прыжок в длину с места	165	180	155	185	200	160	190	210	165
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	13	18	9	20	22	18	23	25	18
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	11	15	8	15	18	10	17	23	10
Подъём туловища к ногам лежа на полу	10	15	6	11	17	6	10	18	6
Количество ударов по боксерскому мешку за 8с	18	20	16	20	22	20	23	25	20
Количество прыжков через скакалку за 1 мин.	70	65	55	80	80	60	90	85	65

Виды тестов	16 лет			17 лет			18 лет		
	Легкие веса 44-60кг	Средние веса 60-75 кг	Тяжелые веса 75-св.80 кг	Легкие веса 44-60кг	Средние веса 60-75 кг	Тяжелые веса 75-св.81 кг	Легкие веса 44-60кг	Средние веса 60-75 кг	Тяжелые веса 75-св.81 кг
Бег 30 м (с)	5,2	5,1	5,6	5,0	4,9	5,6	5,0	4,9	5,6
Бег 100 м (с)	15,2	14,6	15,8	15,2	14,6	15,8	15,2	14,6	15,8
Бег 6 мин	1300	1400	800	1300	1400	900	1300	1400	900
Прыжок в длину с места	165	180	155	185	200	160	185	200	160
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	13	18	9	20	22	18	20	22	18
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	15	19	10	15	19	10	15	19	10
Подъём туловища к ногам лежа на полу	10	15	6	11	17	6	11	17	6
Количество ударов по боксерскому мешку за 8с	18	20	16	20	22	20	20	22	20
Количество прыжков через скакалку за 1 мин.	70	65	55	80	80	60	80	80	60

Бег на 30м, 60 м, 100м и 6 минутный бег выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка, время фиксируется с точностью до 0,1 с.

Прыжки в длину с места проводятся на нескользкой поверхности. Учащийся встает у стартовой линии в и.п., ноги параллельно и толчком
двумя ногами и взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключающее жесткое приземление. Измерение осуществляется по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Выполняется максимальное количество раз. И.п. - упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляет единую линию. Отжимание засчитывается, когда учащийся, коснувшись грудью пола, возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах. Из положения виса на перекладине подъем прямых ног до касания перекладины. Регистрируется максимальное количество подъемов ног. Подъем ног выполняется без предварительных размахов.

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине

Подтягивание на низкой перекладине выполняется из ИП: вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см Для того чтобы занять ИП, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от перекладины, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает ИП. Из ИП участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис

и, зафиксировав на 0,5 сек. ИП, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счет.

Подъем туловища к ногам лежа на полу И.п. – лежа на спине, руки за голову, ноги прямые (партнер держит ноги). Поднять туловище до угла 85°. Вернуться в и.п

Прыжки через скакалку за 1 мин. Прыжки проводятся на деревянной или грунтовой поверхности, учащийся прыгает через скакалку, которую вращает сам. Засчитывается количество выполненных за определенное время прыжков.

(Перед началом прыжков подобрать скакалку по росту спортсмена: учащийся берет в руки скакалку, становится на средину скакалки двумя ногами, натягивает ее так, чтобы ручки ее касались подмышек учащегося).

Толчок ядра руками из положения боевой стойки сильнейшей и слабейшей рукой, толчок выполняется с места.

Жим штанги от груди из положения лежа на скамейке, регистрируется вес полных (до выпрямления рук) выжиманий. Количество ударов по мешку за 8 с и 1 мин проводится в зале бокса, удары наносятся из боевой стойки со средней дистанции (дистанции вытянутой руки).

Оценка выполнения нормативов: «зачет», «незачет»

5.2 Контрольные упражнения по технико-тактической подготовке

Контрольные технические нормативы устанавливаются в соответствии с характеристикой боксера, какими ударами и защитами он предпочитает пользоваться, какие приемы удаются ему лучше других; что успешнее у него получается — атака или контратака, бой на дальней, средней или ближней дистанциях, одиночные, двойные или серия ударов. Одним из показателей уровня спортивной подготовленности является результат соревнований.

Группы новичков.

Передвижение в боевой стойке одиночными и слитыми шагами в различных направлениях (без партнера). Передвижение перед партнером на дальней дистанции для определения боевого расстояния, с которого можно нанести удар с шагом вперед, назад и в сторону. Атака и контратака одиночными, двойными ударами и защитные действия(приемы) на дальней дистанции. Упражнения в ударах на снарядах.

Группы боксеров 3-1 юношеского, III разрядов.

Передвижение перед партнером в собранной боевой стойке на средней дистанции для определения расстояния, с которого можно нанести удар без шага. Различные сочетания ударов и защит на средней и ближней дистанциях, умение контратаковать. Вход в среднюю и ближнюю дистанции. Приемы боя против левши на дальней и средней дистанциях. Упражнения в ударах на боксерских снарядах.

Группы боксеров II и I разрядов.

Приемы и способы боя во всех дистанциях, их тактические применения. Маневренность и передвижение по рингу, умение атаковать и контратаковать в различных ситуациях боя. Ведение боя с боксерами, отличающимися той или иной направленностью своей манеры и тактики.

Оценка выполнения контрольных упражнений: «зачет», «незачет»

Выполнение разрядных нормативов (юноши, девочки, девушки, юниоры, юниорки)

Этап	**Учебно-тренировочный этап**				
Количество лет	**13-14**	**14-15**	**15-16**	**16-17**	**17-18**
Разряд	**3 юн.**	**2 юн.**	**1 юн.**	**3 разряд**	**2,1 разряд выполнение**

					КМС

Возраст участников: возрастное деление участников соревнований («Правила вида спорта «Бокс» утв. приказом Минспорта РФ от 04.04.2014)

Наименование группы	**Возраст**
Юноши и девочки младшего возраста	**12 лет**
юноши и девочки среднего возраста	**13-14 лет**
юноши и девушки старшего возраста	**15-16 лет**
Юниоры и юниорки	**17-18 лет**

Возраст боксеров определяется по году их рождения

5.3. Весовые категории

Официальные соревнования проводятся в спортивных дисциплинах (весовых категориях) согласно Всероссийскому реестру вида спорта. В соревнованиях юношей и девочек 12 лет пары составляют с таким расчетом, чтобы разница в весе у боксеров, имеющих вес до 60 кг не превышала 2 кг, от 60 до 70 – 3 кг, от 70 до 80 – 4 кг, и свыше 80 кг – 5 кг.

Весовые категории для юношей и девушек («Правила вида спорта «Бокс», утв. приказом Минспорта РФ от 04.04.2014)

Весовые категории	Юноши и девочки 13-14 лет	Юноши и девочки 15-16 леи	Юниорки 17-18 лет	Юниоры 17-18 лет
	до кг	до кг	до кг	до кг
Первая супернаилегчайшая	38,5			
Вторая супернаилегчайшая	40			
Первая суперлегчайшая	41,5			
Вторая суперлегчайшая	43			
Третья суперлегчайшая	44,5			
Самая легкая	46	44-46		
Первая наялегчайшая	48	48	45-48	46-49
Наилегчайшая	50	50	51	52
Первая легчайшая	52	52	-	-
Легчайшая	54	54	54	56
Полулегкая	56	57	57	-
Легкая	59	60	60	60
Первая полусредняя	62	63	64	64
Вторая полусредняя	65	66	69	69
Первая средняя	68	70	-	-
Средняя	72	75	75	75
Полутяжелая	76	80	81	81
Тяжелая	св76	св.80	св.81	91
Супертяжелая	-	-		св.91

Формула боя на соревнованиях («Правила вида спорта «Бокс» утв. приказом Минспорта РФ от 04.04.2014)

Возраст	Начинающие спортсмены	III разряд и выше
Юноши и девочки младшего возраста	3 раунда по 1 минуте	3 раунда по 1 минуте

12 лет		
ноши и девочки среднего возраста	3 раунда по 1 минуте	3 раунда по 1,5 мин.
ноши и девочки старшего возраста 15-16 лет	3 раунда по 1,5 мин.	3 раунда по 2 мин.
Юниорки 17-18 лет	4 раунда по 1,5 мин.	4 раунда по 2 мин.
Юниоры 17-18 лет	3 раунда по 2 мин.	3 раунда по 3 мин.

Условия проведения соревнований («Правила вида спорта «Бокс» утв. приказом Минспорта РФ от 04.04.2014)

Возраст боксеров	Максимальное количество боев на соревнованиях/ Количество дней отдыха между боями		
Статус соревнований	Первенства		
	Области	ПФО	России
Юноши и девушки младшего возраста 12 лет	2/1	2/1	2/1
Девочки старшего возраста 15-16 лет	2/1	3/1	3/1
Юноши среднего возраста 13-14 лет	3/1	4/1	4/1
Юноши старшего возраста 15-16 лет	4/1	4/1	5/1
Юниоры и юниорки 17-18 лет	5/1	5/1	5/1

Показатели соревновательной нагрузки по виду спорта «БОКС» (количество боев)

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	1 год	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Контрольные	-	-	4	5
Отборочные	-	-	1	2
Основные	-	-	1	1
Главные	-	-	-	1

6.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

1.Информационное обеспечение: дидактические и учебные материалы, DVD-записи спортивных игр, учебно-тренировочных занятий и соревнований, методические разработки в области бокса.

2. Материально-техническое обеспечение.

- наличие спортивного зала;
- наличие раздевалок, душевых;

-обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;

- обеспечение спортивной экипировкой;
- организация систематического медицинского контроля.

Оборудование и спортивный инвентарь

№	*Наименование*	*Единица измерения*	*оличество изделий*

Оборудование, спортивный инвентарь

1.	Груша боксерская набивная	штук	3
2.	Груша боксерская пневматическая	штук	3
3.	Мешок боксерский	штук	5
4.	Ринг боксерский (6 х6 м) на помосте (8 х 8 м)	комплект	1
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
5.	Гантели массивные (от 1,5 до 6 кг)	комплект	4
6.	Лапы боксерские	пара	3
7.	Мячи набивные (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	3
8.	Мат гимнастический	штук	4
9.	Мяч баскетбольный	штук	2
10.	Мячи теннисные	штук	2
11.	Мяч футбольный	штук	2
12.	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
13.	Платформа для подвески боксерских груш	штук	3
14.	Скамейка гимнастическая	штук	5
15.	Скакалка гимнастическая	штук	15
16.	Стенка гимнастическая	штук	6
17.	Штанга тренировочная	комплект	2
18.	Весы до 150 кг	штук	1
19.	Гонг боксерский	штук	1
20.	Секундомер	штук	2
21.	Стенд информационный	штук	1
22.	Табло информационное световое электронное	комплект	1
23.	Часы стрелочные информационные	штук	1
24.	Зеркало (0,6х2 м)	комплект	6
25.	Гири 16 кг, 24 кг, 32 кг	комплект	2

3. Кадровое обеспечение.

Тренеры-преподаватели, обеспечивающие тренировочный процесс должны иметь соответствующую профессиональную квалификацию, подтвержденную документами, оформленными в установленном порядке, а также регулярно проходить курсы повышения квалификации.

7.ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

ЛИТЕРАТУРА

1. Бокс. Правила соревнований. - М.: Федерация бокса России, 2004г.
2. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. – М.: ООО «Издательство Астрель»,ООО «Издательство АСТ», 2004 .
3. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: Учебное пособие для институтов и техникумов физкультуры. – М.: Физкультура и спорт, 1987 .
4. Филимонов В.И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования. - М.: ИНСАН, 2001.
5. Ширяев А.Г. Бокс учителю и ученику. - СПб: Изд-во «ШАТОН», 2002.
6. Градополов К.В. Бокс: учебник для институтов физической культуры. – М.: «Физкультура и спорт», 1965.
7. Бокс. Правила соревнований; Бланк - Москва, 2012.
8. Атилов А., Бэкман Б. Таиландский бокс; АСТ, Феникс - Москва, 2007.
9. Атилов Аман Бокс за 12 недель; Феникс - Москва, 2006.
10. Бэкман Бим , Атилов Аман Бокс на 100%; Феникс - Москва, 2007.
11. Градополов К. В. Бокс; Инсан - Москва, 2010.
12. Градополов, К.В. Бокс; М.: Физкультура и спорт; Издание 3-е, испр. и доп. - Москва, 2010**.**
13. Заяшников Сергей Тайский бокс; Терра-Спорт, Олимпия Пресс - Москва, 2013.
14. Москаленко Р. В. Бокс; Эксмо - Москва, 2012.
15. Огуренков Е. И. Современный бокс; Москва, 2012.
16. Ситников Павел Бокс. Книга-тренер; Эксмо - Москва, 2013
17. Тарас, А.Е.; Лялько, В.В. Бокс. История и техника; Харвест - Москва, 2007.
18. Филимонов В. И., Ибраев С. Ш. Бокс и кикбоксинг. Обучение и тренировка; Инсан - Москва, 2011.
19. Хики Кевин , Санигара Алан Бокс; АСТ, Астрель - Москва, 2010.
20. Шаповалов Д. С. Бокс. Мировые звезды; Чайка - Москва, 2013.
21. Методические статьи из журналов.

ПЕРЕЧЕНЬ АУДИОВИЗУАЛЬНЫХ СРЕДСТВ

1. Цифровой фотоаппарат;
2. Цифровая видеокамера;
3. Планшетный компьютер;
4. Персональный компьютер;
5. Видеопроектор с экраном;
6. Телевизор.

ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ

1. http://www.minsport.gov.ru/ - Министерство спорта Российской Федерации
2. http://www.olympic.ru/ - Олимпийский Комитет России
3. http://www.olympic.org/ - Международный Олимпийский Комитет
4. http://минобрнауки.рф/ - Министерство образования и науки РФ,
5. allboxing.ru
6. www.boxnews.com.ua
7. www.boxing-fbr.ru
8. www.championat.com/boxing
9. pro-box.ru
10. fightnews.ru

11. www.vringe.com
12. www.gorodokboxing.com
13. boxing.ru