

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ
ДЕТСКИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ
ПРОФИЛЬНЫЙ ЦЕНТР КОВДОРСКОГО РАЙОНА**

Принято на заседании
педагогического Совета
протокол № 1
03.09.2015 год

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ ДОД ДООПЦ
Неустроева И. С. Неустроева
«04» сентября 2015 год

**Дополнительная предпрофессиональная программа
в области физической культуры и спорта
по боксу**

Программа рассчитана на детей
и подростков в возрасте **от 10 лет**

Срок реализации программы - **8 лет**

Составитель программы: Петрова Н.В.,
методист ДООПЦ

г. Ковдор

2015

СОДЕРЖАНИЕ:

I. Титульный лист.

II. Пояснительная записка.

III. Учебно-тематический план.

IV. Содержание изучаемого курса.

V. Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы.

VI. Список литературы.

II. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная предпрофессиональная программа

Дополнительная предпрофессиональная программа физкультурно-спортивной направленности дополнительного образования детей «Бокс» является **предпрофессиональной**. Программа составлена в соответствии с Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ. Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. №1008), Федеральным законом от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», нормативными документами Министерства образования и науки Российской Федерации и Минспорттуризма России регламентирующих работу учреждений дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности.

Программа рассчитана на детей и подростков в возрасте **от 10 до 18 лет**.

Срок реализации программы **8 лет**.

Программа по форме организации является **общедоступной**, по времени реализации: **многолетней**; программа **модифицированная**.

Программа по боксу **разработана** на основе: примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, СДЮШОР, УОР, ШВСМ по боксу, издательства «Советский спорт», Москва, 2005 года под редакцией А.О.Акопян и др. При составлении программы использовались: государственная типовая программа, утвержденная комитетом по ФКиС СССР (1966), программа для ДЮСШ по боксу (1966). Нормативные документы Государственного комитета РФ по ФКиС (приказ Госкомспорта РФ №390 от 28 июня 2001 года), обобщения научных исследований в области детско-юношеского спорта и системы многолетней спортивной подготовки, передового опыта работы тренеров с юными боксерами и боксерами национальных сборных команд различных возрастных групп. При разработке настоящей программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва последних лет.

В отличие от ранее изданных программ, в данной программе представлены модель построения системы многолетней подготовки, примерные планы построения тренировочного процесса по годам обучения, варианты недельных микроциклов и тренировочных занятий разной направленности. В программе определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для СОГ, ГНП и УТГ. При спортивной организации могут создаваться спортивно-оздоровительные группы. Программа разработана с учетом квалификационных требований по этапам подготовки. На спортивно-оздоровительном этапе и этапе начальной подготовки – выполнение контрольных нормативов по ОФП. На учебно-тренировочном этапе - выполнение нормативов по ОФП, СФП, ТТП.

Перевод учащихся в группу следующего года обучения производится решением педагогического совета на основании стажа занятий, выполнения нормативных показателей по общей, физической, специальной физической и спортивно-технической подготовкам. При невыполнении нормативов учащиеся могут пройти обучение повторно, но не более одного раза на данном году обучения.

Программу можно рассматривать как нормативную основу подготовки спортивного резерва и спортсменов высокой квалификации, осуществляемой в соответствии с уставами физкультурно-оздоровительных организаций.

Основными **целями** Программы являются:

- формирование здорового образа жизни;
- привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- профессиональное самоопределение;
- укрепление здоровья и всесторонне физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей)
- достижение спортивных успехов в соответствии с индивидуальными способностями детей и подростков.

Задачи Программы различаются в зависимости от этапа подготовки. В настоящей программе выделены три этапа спортивной подготовки: спортивно - оздоровительный этап (СО), этап начальной подготовки (НП), учебно-тренировочный этап (УТ).

Спортивно-оздоровительный этап. (СО). К этапу СО допускаются все лица, желающие заниматься боксом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). Продолжительность этапа не ограничена, охватывает весь период занятий в Центре. В СОГ осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа с акцентом на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами техники бокса.

Основными задачами подготовки являются:

- укрепление здоровья и закаливание;
- устранение недостатков физического развития;
- обучение основам техники бокса и широкому кругу двигательных навыков;
- развитие физических качеств (выносливости, быстроты, силовых и координационных возможностей)
- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям боксом и здоровому образу жизни;
- овладение минимумом теоретических знаний по боксу.

- воспитание морально-этических и волевых качеств

Этап начальной подготовки (НП). На этап НП зачисляются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). Если число желающих заниматься в Центре превышает план комплектования, тренерский совет организации может принять решение о спортивной ориентации детей на занятия боксом в группах НП либо СОГ на основе комплексной оценки соответствия двигательных способностей, мотивации и особенностей телосложения к занятиям боксом.

Продолжительность этапа - 2-3 года. На этапе НП осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа с акцентом на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники и тактики бокса; выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно - тренировочный этап подготовки.

Основными задачами подготовки на этапе НП являются:

- улучшение состояния здоровья и закаливание;
- устранение недостатков физического развития;
- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям боксом, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом, и в частности боксом и здоровому образу жизни;
- изучение техники выполнения основных ударов в боксе, техники передвижения по площадке и совершенствование в ней;
- развитие у детей аэробной выносливости, быстроты, силовых и координационных возможностей, соответствующих их возрасту;
- овладение минимумом теоретических знаний по боксу;
- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера.

Этап учебно-тренировочный (УТГ).

Основными задачами подготовки на учебно-тренировочном этапе являются: состояние здоровья, дальнейшее развитие физических качеств, функциональной подготовленности, совершенствование технико-тактического арсенала, воспитание специальных психических качеств и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов.

Продолжительность этапа - 5 лет. Перевод на следующий год обучения осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по ОФП, СФП, ТТМ.

Минимальный возраст зачисления учащихся в спортивную школу по этапам подготовки

| Вид спорта | Этапы подготовки | | | | | | | |
|------------|----------------------|---------|---------|----------------------|---------|---------|---------|---------|
| | Начальной подготовки | | | Учебно-тренировочный | | | | |
| Бокс | 1-й год | 2-й год | 3-й год | 1-й год | 2-й год | 3-й год | 4-й год | 5-й год |
| | 10-11 | 11-12 | 12-13 | 13-14 | 14-15 | 15-16 | 16-17 | 17-18 |

Формула боя в соревнованиях

| Возраст | Разряд | Формула боя |
|--------------------------------------|----------------------|------------------------|
| Юноши 12-14 лет | Новички и 3-й разряд | 3 раунда по 1 минуте |
| | 1 и 2 разряд | 3 раунда по 1,5 минуты |
| Юноши 15-16 лет Девушки и женщины | Новички | 3 раунда по 1 минуте |
| | 2 и 3 разряд | 3 раунда по 1,5 минуты |
| | 1 разряд и выше | 3 раунда по 2 минуты |
| Юниоры и взрослые | Новички | 3 раунда по 1,5 минуты |
| | 2 и 3 разряд | 3 раунда по 2 минуты |
| | 1 разряд и выше | 4 раунда по 2 минуты |

Программа построена на основополагающих педагогических принципах наглядности, доступности, постепенности, систематичности, последовательности.

Организация учебно-тренировочного процесса по боксу осуществляется на основе современной методики обучения и тренировки, освоения, юными спортсменами высоких тренировочных и соревновательных нагрузок, достижения разностороннего физического развития.

Решение задач, поставленных перед группой занимающихся, предусматривает выполнение учебного плана, переводных контрольных нормативов; систематическое проведение практических и теоретических занятий, регулярное участие в соревнованиях.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; медико-восстановительные мероприятия; тестирование и медицинский контроль; участие в соревнованиях; инструкторская и судейская практика учащихся.

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией Центра по представлению тренера-преподавателя в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Программа направлена на:

- создание условий для развития ребенка;
- развитие мотивации к познанию и творчеству;
- обеспечение эмоционального благополучия ребенка;
- приобщения детей к общечеловеческим ценностям;
- профилактику асоциального поведения;
- создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, его интеграции в систему мировой и отечественной

культур;

- интеллектуальное и духовное развитие личности ребенка;
- укрепление психического и физического здоровья;
- взаимодействие педагога дополнительного образования с семьей.

Нормативная часть программы определяет задачи деятельности организации, условия зачисления в Центр и перевода занимающихся на следующие этапы многолетней подготовки, режимы учебно-тренировочной работы, основные требования по физической, технической и спортивной подготовкам.

В методической части программы раскрываются характерные черты многолетней подготовки юных спортсменов как единого непрерывного процесса. Рекомендуемая преимущественная направленность тренировочного процесса обучения определяется с учетом сенситивных (благоприятных) фаз возрастного развития физических качеств. Представлены типовые учебные планы по годам подготовки, схемы построения годовых циклов, приводятся допустимые тренировочные нагрузки и методически рекомендации по планированию тренировочного процесса. Описаны средства и методы педагогического и врачебного контроля, приведены основные сведения по теоретической подготовке, воспитательной работе и психологической подготовке, инструкторской и судейской практике. Дана классификация основных восстановительных средств и мероприятий.

В программе представлен учебный материал для практических занятий по основным компонентам технической, тактической, физической, теоретической подготовки, контрольно-нормативные требования.

Программа обеспечивает последовательность и непрерывность процесса становления спортивного мастерства юных спортсменов, преемственность в решении задач укрепления здоровья, гармоничного развития всех органов и систем организма, воспитания стойкого интереса к занятиям спортом, трудолюбия, обеспечения всесторонней общей и специальной подготовки занимающихся, овладение техникой и тактикой бокса, развития физических качеств, создание предпосылок для достижения высокого спортивного мастерства. Важной составляющей частью программы является система восстановительно – профилактических мероприятий, прохождение инструкторской и судейской практик, организация воспитательной работы.

III. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Учебные планы

В таблице 1 представлен примерный годовой учебный план учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. При его разработке учитывается режим учебно--тренировочной работы для различных учебных групп из расчета 52 недели занятий (в часах).

Таблица 1

| № п/п | Виды подготовки | Этапы подготовки | | | | | | | |
|-------|-------------------------------------|---|-----|-----|-----|-----|-----|-----|---------|
| | | СО | | НП | | | УТГ | | |
| | | Годы подготовки | | | | | | | |
| | | 1-й | 1-й | 2-й | 3-й | 1-й | 2-й | 3-й | 4 и 5-й |
| 1 | Теоретическая | 6 | 6 | 6 | 6 | 22 | 22 | 20 | 20 |
| 2 | Общая физическая | 178 | 178 | 219 | 160 | 256 | 288 | 243 | 273 |
| 3 | Специальная физическая | 90 | 60 | 80 | 80 | 142 | 182 | 243 | 273 |
| 4 | Техническая | 30 | 60 | 101 | 140 | 150 | 182 | 240 | 270 |
| 5 | Тактическая | | | | 20 | 20 | 20 | 48 | 62 |
| 6 | Инструкторская и судейская практика | | | | | 4 | 4 | 6 | 6 |
| 7 | Медицинский контроль | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 8 | Участие в соревнованиях | Согласно календарного плана ! 6 ! 6 ! 8 ! 8 | | | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|----|-------------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 9 | Контрольные испытания | 4 | 4 | 6 | 6 | 12 | 12 | 10 | 10 |
| 10 | Восстановительные мероприятия | | | | | 8 | 8 | 10 | 10 |
| | Всего часов за 52 недели | 312 | 312 | 416 | 416 | 624 | 728 | 832 | 936 |

Годичные планы подготовки

Основные принципы планирования подготовки

При планировании круглогодичной подготовки в учебно-тренировочных группах учебный год разбивается на мезоциклы: осенне-зимний, зимне-весенний и летний периоды. Текущее годовое планирование тесно связано с вопросами периодизации тренировки, в основе которой лежат закономерности становления и развития спортивной формы. В учебно-тренировочной работе с боксерами периодизация получает более яркое выражение в старшем возрасте (на 4-м и 5-м годах обучения). В младших возрастных группах (1-й, 2-й, 3-й годы обучения) учебно-тренировочный процесс носит обучающую направленность.

Начиная с этапа углубленной тренировки (учебно-тренировочные группы 3-го года обучения), в годичном цикле выделяются три периода: подготовительный (фундаментальной подготовки), соревновательный (период основных соревнований) и переходный, имеющие свои специфические задачи, структуру, содержание и динамику тренировочных нагрузок.

Подготовительный период (фундаментальной подготовки). Период делится на два этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный. Задача периода: создание прочной базы для будущих достижений, обеспечение разносторонней физической подготовленности юных боксеров и совершенствование на этой основе технико-тактической подготовки для успешного выступления на соревнованиях.

Тренировки в этом периоде носят разнообразный характер, как по содержанию, так и по нагрузкам.

Основная направленность тренировки на *общеподготовительном этапе* характеризуется созданием и совершенствованием предпосылок, на базе которых достигается хорошая спортивная форма. Физическая подготовка направлена на повышение функциональных возможностей организма путем всестороннего развития и совершенствования физических качеств (быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости). Техническая и тактическая подготовка направлены на восстановление и освоение новых приемов.

Тренировочный процесс на *специально-подготовительном этапе* направлен на непосредственное становление спортивной формы, подготовка приобретает ярко выраженную специальную направленность. Совершенствуются физические качества и функциональные возможности с учетом специфики деятельности и решаются задачи дальнейшего совершенствования технико-тактической подготовленности.

Главной задачей *соревновательного периода* (периода основных соревнований) является стабильное сохранение спортивной формы и достижение наилучших результатов. Внутреннюю структуру тренировочного процесса определяет режим выступления в соревнованиях. Физическая подготовка направлена на обеспечение наивысшего уровня специальной работоспособности и удержание ее на оптимальном уровне, на протяжении всего периода. Основными задачами технической подготовки являются устранение имеющихся недочетов и совершенствование ранее изученных приемов, оправдавших себя на практике, совершенствование умений применять их в соревнованиях. Тактическая подготовка должна обеспечивать высокий уровень тактического мышления боксеров в различных ситуациях, овладение спортсменами различными тактическими комбинациями, устранение выявленных в соревнованиях пробелов, подготовку к встречам с конкретными соперниками.

Переходный период разделяет циклы активной тренировочной деятельности и длится с момента окончания состязаний до начала тренировочных занятий в подготовительном периоде очередного цикла. В этом периоде осуществляется постепенный переход от спортивной деятельности большого объема к менее интенсивным нагрузкам. Главная задача-создание

оптимальных предпосылок для возобновления тренировок в подготовительном периоде очередного цикла. Происходит смена средств и методов, которые направлены на поддержание физической подготовленности и разгрузку нервной системы. Решению этих задач способствует переключение на физические упражнения из других видов спорта, кардинальная смена характера и режима двигательной деятельности при разнообразии используемых средств, проведение занятий на воздухе, на море, в лесу. В этом периоде предусматривается также время для лечебно-профилактических мероприятий.

С ростом спортивного мастерства годовое планирование все больше подчиняется календарю соревнований. Каждый учебный год разбивается на два больших тренировочных макроцикла. Структура тренировочного макроцикла может быть представлена как последовательность средних циклов (мезоциклов). Тип мезоцикла определяется его задачами и содержанием. Основными типами являются: втягивающие, базовые, ударные и соревновательные мезоциклы.

Основной задачей втягивающих мезоциклов является постепенное поведение спортсменов к эффективному выполнению специфической тренировочной работы путем применения общеподготовительных упражнений, направленных на повышение возможностей систем кровообращения и дыхания, уровня разносторонней физической подготовленности путем применения разнообразных упражнений в зале. С этого микроцикла начинается годичный макроцикл. В нем проводятся установочные теоретические занятия, профилактические мероприятия (диспансеризация, медицинское обследование). В базовых мезоциклах основное внимание уделяется повышению функциональных возможностей организма спортсмена, развитию его физических качеств, становлению технической и психологической подготовленности.

В базовых мезоциклах основное внимание уделяется повышению функциональных возможностей организма спортсмена, развитию его физических качеств, становлению его технической и психологической подготовленности.

Соревновательные мезоциклы строятся в соответствии с календарным планом соревнований и отличаются меньшими по объему тренировочными нагрузками. В них устраняются недостатки в физической подготовленности боксеров, и проводится работа по совершенствованию технико-тактической деятельности.

Рекомендуется комплектовать группы НП детьми примерно равного уровня подготовленности. Следует учитывать, что период обучения в группах НП является важным этапом отбора спортивно одаренных детей для их последующей многолетней подготовки.

Спортивный отбор должен предусматривать проверку состояния здоровья, уровня физического развития и биологического возраста, психофизических качеств и состояния нервной системы.

При отборе следует учитывать, что низкий уровень оценки отдельных показателей (за исключением состояния здоровья, личностных качеств и двигательной одаренности) не является противопоказанием к отбору, если эти не совсем благоприятные признаки могут быть компенсированы высоким уровнем развития других определяющих качеств. Например, невысокий рост или низкие показатели динамометрии могут быть компенсированы высокой двигательной одаренностью, «моторностью», экономичностью движений, выносливостью, высоким уровнем развития мышечного чувства и т.д.

Применение контрольных упражнений на первых трех годах обучения в группах НП преследует цель проверки усвоения занимающимися учебного материала.

В основу комплектования учебных групп в организации положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод занимающихся в следующие группы обучения и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.

В таблице 2 приводится рекомендованный режим учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовкам. Возраст занимающихся в

группах СОГ от 10 до 18 лет. Максимальное количество учащихся в группе определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях.

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно – тренировочных групп третьего года обучения недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах общегодового учебного плана, определенного для данной учебной группы.

Так, во время каникул и в период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях, во время учебно-тренировочных сборов нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем годового учебного плана каждой группы был выполнен полностью.

Таблица 2

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

| Наименование этапа | Год обучения | Минимальный возраст зачисления | Минимальное число учащихся в группе | Максимальное количество учебных часов в неделю | Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец спортивного года |
|--------------------|--------------|--------------------------------|-------------------------------------|--|---|
| СОП | Все | 10 | 15 | 6 | Выполнение нормативов по ОФП |
| ГНП | До 1 года | 10 | 15 | 6 | Выполнение нормативов по ОФП |
| | Свыше 1 года | --- | 15 | 8 | |
| УТГ | 1 г/о | --- | 10 | 12 | Выполнение нормативов по СФП, ОФП и технической подготовке |
| | 2 г/о | --- | 10 | 14 | |
| | 3 г/о | --- | 8 | 16 | |
| | 4 г/о | --- | 8 | 18 | |
| | 5 г/о | --- | 8 | 18 | |

Перевод учащихся в группу следующего года обучения производится решением тренерского совета на основании стажа занятий и сдачи контрольных нормативов.

Таблица 3

План-график распределения учебных часов спортивно-оздоровительных групп

| № п / п | Содержание материала | сен тябрь | окт ябрь | но ябрь | дек абрь | ян варь | фев раль | ма рт | апр ель | м ай | ию нь | ию ль | ав густ | Всего за год (час) |
|---------|-----------------------|--------------|-------------|------------|-------------|------------|-------------|----------|------------|---------|----------|----------|------------|--------------------|
| 1 | Теоретические занятия | | | | | | | | | | | | | 6 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|-------------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|------------|
| 2 | Общая физическая подготовка | | | | | | | | | | | | | 178 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | | | | | | | | | | | | | 90 |
| 4 | Технико-тактическая подготовка | | | | | | | | | | | | | 30 |
| 5 | Инструкторская и судейская практика | | | | | | | | | | | | | - |
| 6 | Медицинский контроль | | | | | | | | | | | | | 4 |
| 7 | Зачетные и переводные требования | | | | | | | | | | | | | 4 |
| | <i>Всего за месяц</i> | | | | | | | | | | | | | 312 |

Таблица 4
Контрольные нормативы по ОФП для спортивно-оздоровительных групп

| № | Контрольные упражнения (единицы измерения) | Лёгкие веса 36-48 кг | Средние веса 50-64 кг | Тяжёлые веса 66 –свыше 80 кг |
|---|---|-------------------------|--------------------------|---------------------------------|
| 1 | Бег 30 м (сек) | 5,3 | 5,2 | 5,4 |
| 2 | Бег 100 м (сек) | 16 | 15,4 | 15,8 |
| 3 | Бег 1000 м (мин) | 14,55 | 14,33 | 15,17 |
| 4 | Прыжок в длину с места (см) | 183 | 190 | 195 |
| 5 | Подтягивание на перекладине (раз) | 8 | 10 | 6 |
| 6 | Отжимание в упоре лежа (раз) | 40 | 43 | 35 |
| 7 | Поднос ног к перекладине (раз) | 8 | 10 | 6 |
| 8 | Толчок ядра 4 кг (м) -сильнейшей рукой -слабейшей рукой | 5,89 4,76 | 7,10 5,61 | 8,23 6,73 |
| 9 | Жим штанги лёжа (кг) М –собственный вес | М – 18 % | М – 9 % | М – 11 % |

Таблица 5

**План-график распределения учебных часов
для группы начальной подготовки первого года обучения**

| № п / п | Содержание материала | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | Всего за год (час) |
|---------|-------------------------------------|----------|---------|--------|---------|--------|---------|------|--------|-----|------|------|--------|--------------------|
| 1 | Теоретические занятия | | | | | | | | | | | | | 6 |
| 2 | Общая физическая подготовка | | | | | | | | | | | | | 178 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | | | | | | | | | | | | | 60 |
| 4 | Технико-тактическая подготовка | | | | | | | | | | | | | 60 |
| 5 | Восстановительные мероприятия | | | | | | | | | | | | | - |
| 6 | Инструкторская и судейская практика | | | | | | | | | | | | | - |
| 7 | Медицинский контроль | | | | | | | | | | | | | 4 |
| 8 | Зачетные и переводные требования | | | | | | | | | | | | | 4 |
| | <i>Всего за месяц</i> | | | | | | | | | | | | | 312 |

Таблица 6

**План-график распределения учебных часов
для группы начальной подготовки второго и третьего года обучения**

| № п / п | Содержание материала | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | Всего за год (час) |
|---------|----------------------|----------|---------|--------|---------|--------|---------|------|--------|-----|------|------|--------|--------------------|
| 1 | Теоретиче | | | | | | | | | | | | | 6 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|-------------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|------------|
| | ские занятия | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | Общая физическая подготовка | | | | | | | | | | | | | 219 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | | | | | | | | | | | | | 80 |
| 4 | Технико-тактическая подготовка | | | | | | | | | | | | | 101 |
| 5 | Восстановительные мероприятия | | | | | | | | | | | | | - |
| 6 | Инструкторская и судейская практика | | | | | | | | | | | | | - |
| 7 | Медицинский контроль | | | | | | | | | | | | | 4 |
| 8 | Зачетные и переводные требования | | | | | | | | | | | | | 6 |
| | <i>Всего за месяц</i> | | | | | | | | | | | | | 416 |

Таблица 7

Контрольные нормативы по ОФП для групп начальной подготовки

| № | Контрольные упражнения (единицы измерения) | Лёгкие веса 36-48 кг | Средние веса 50-64 кг | Тяжёлые веса 66 –свыше 80 кг |
|---|--|----------------------|-----------------------|------------------------------|
| 1 | Бег 30 м (сек) | 5,3 | 5,2 | 5,4 |
| 2 | Бег 100 м (сек) | 16 | 15,4 | 15,8 |
| 3 | Бег 1000 м (мин) | 14,55 | 14,33 | 15,17 |
| 4 | Прыжок в длину с места (см) | 183 | 190 | 195 |
| 5 | Подтягивание на перекладине (раз) | 8 | 10 | 6 |

| | | | | |
|---|---|--------------|--------------|--------------|
| 6 | Отжимание в упоре лежа (раз) | 40 | 43 | 35 |
| 7 | Поднос ног к перекладине (раз) | 8 | 10 | 6 |
| 8 | Толчок ядра 4 кг (м) -сильнейшей рукой -слабейшей рукой | 5,89 4,76 | 7,10 5,61 | 8,23 6,73 |
| 9 | Жим штанги лёжа (кг) М –собственный вес | М – 18 % | М – 9 % | М – 11 % |

Таблица 7

**План-график распределения учебных часов
для учебно-тренировочной группы первого года обучения**

| № п / п | Содержание материала | сен тябрь | окт ябрь | ноя брь | дека брь | ян варь | фев раль | м арт | апр ель | м ай | и юнь | и юль | авг уст | Все го за год (час) |
|---------|-------------------------------------|--------------|-------------|------------|-------------|------------|-------------|----------|------------|---------|----------|----------|------------|-------------------------------------|
| 1 | Теоретические занятия | | | | | | | | | | | | | 22 |
| 2 | Общая физическая подготовка | | | | | | | | | | | | | 256 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | | | | | | | | | | | | | 142 |
| 4 | Технико-тактическая подготовка | | | | | | | | | | | | | 170 |
| 5 | Восстановительные мероприятия | | | | | | | | | | | | | 8 |
| 6 | Инструкторская и судейская практика | | | | | | | | | | | | | 4 |
| 7 | Медицинский контроль | | | | | | | | | | | | | 4 |
| 8 | Зачетные | | | | | | | | | | | | | 12 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|-------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|------------|
| | и переводные требования | | | | | | | | | | | | | |
| 9 | Соревнования | | | | | | | | | | | | | 6 |
| | <i>Всего за месяц</i> | | | | | | | | | | | | | 624 |

Таблица 8

**План-график распределения учебных часов
для учебно-тренировочной группы второго года обучения**

| № п / п | Содержание материала | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | Всего за год (час) |
|---------|-------------------------------------|----------|---------|--------|---------|--------|---------|------|--------|-----|------|------|--------|--------------------|
| 1 | Теоретические занятия | | | | | | | | | | | | | 22 |
| 2 | Общая физическая подготовка | | | | | | | | | | | | | 288 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | | | | | | | | | | | | | 182 |
| 4 | Технико-тактическая подготовка | | | | | | | | | | | | | 202 |
| 5 | Восстановительные мероприятия | | | | | | | | | | | | | 8 |
| 6 | Инструкторская и судейская практика | | | | | | | | | | | | | 4 |
| 7 | Медицинский контроль | | | | | | | | | | | | | 4 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|-----|
| 8 | Зачетные и переводные требования | | | | | | | | | | | | | 12 |
| 9 | Соревнования | | | | | | | | | | | | | 6 |
| | <i>Всего за месяц</i> | | | | | | | | | | | | | 728 |

Таблица 9

**План-график распределения учебных часов
для учебно-тренировочной группы третьего года обучения**

| № п / п | Содержание материала | сен тябрь | окт ябрь | ноя брь | дека брь | ян варь | фев раль | м арт | апр ель | м ай | и юнь | и юль | авг уст | Всего за год (час) |
|------------------|-------------------------------------|--------------|-------------|------------|-------------|------------|-------------|----------|------------|---------|----------|----------|------------|--------------------------|
| 1 | Теоретические занятия | | | | | | | | | | | | | 20 |
| 2 | Общая физическая подготовка | | | | | | | | | | | | | 243 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | | | | | | | | | | | | | 243 |
| 4 | Технико-тактическая подготовка | | | | | | | | | | | | | 288 |
| 5 | Восстановительные мероприятия | | | | | | | | | | | | | 10 |
| 6 | Инструкторская и судейская практика | | | | | | | | | | | | | 6 |
| 7 | Медицинский контроль | | | | | | | | | | | | | 4 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|----------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|-----|
| 8 | Зачетные и переводные требования | | | | | | | | | | | | | 10 |
| 9 | Соревнования | | | | | | | | | | | | | 8 |
| | <i>Всего за месяц</i> | | | | | | | | | | | | | 832 |

Таблица 10

**План-график распределения учебных часов
для учебно-тренировочной группы четвертого и пятого года обучения**

| № п / п | Содержание материала | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | Всего за год (час) |
|---------|-------------------------------------|----------|---------|--------|---------|--------|---------|------|--------|-----|------|------|--------|--------------------|
| 1 | Теоретические занятия | | | | | | | | | | | | | 20 |
| 2 | Общая физическая подготовка | | | | | | | | | | | | | 273 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | | | | | | | | | | | | | 273 |
| 4 | Технико-тактическая подготовка | | | | | | | | | | | | | 332 |
| 5 | Восстановительные мероприятия | | | | | | | | | | | | | 10 |
| 6 | Инструкторская и судейская практика | | | | | | | | | | | | | 6 |
| 7 | Медицинский контроль | | | | | | | | | | | | | 4 |
| 8 | Зачетные и | | | | | | | | | | | | | 10 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|-----------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|-----|
| | переводные требования | | | | | | | | | | | | |
| 9 | Соревнования | | | | | | | | | | | | 8 |
| | <i>Всего за месяц</i> | | | | | | | | | | | | 936 |

Таблица 11

Приемные нормативы для зачисления на учебно-тренировочный этап

| № | Контрольные упражнения (единицы измерения) | Лёгкие веса 36-48 кг | Средние веса 50-64 кг | Тяжёлые веса 66 –свыше 80 кг |
|------------|---|-------------------------|--------------------------|---------------------------------|
| ОФП | | | | |
| 1 | Бег 30 м (сек) | 5,0 | 4,9 | 5,1 |
| 2 | Бег 100 м (сек) | 15,8 | 15,2 | |
| 3 | Бег 1000 м (мин) | 14,29 | 14,10 | 14,39 |
| 4 | Прыжок в длину с места (см) | 188 | 197 | 205 |
| 5 | Подтягивание на перекладине (раз) | 10 | 12 | 8 |
| 6 | Отжимание в упоре лежа (раз) | 45 | 48 | 40 |
| 7 | Поднос ног к перекладине (раз) | 10 | 12 | 8 |
| 8 | Толчок ядра 4 кг (м) -сильнейшей рукой -слабейшей рукой | 6,57 5,0 | 7,85 6,31 | 8,96 7,42 |
| 9 | Жим штанги лёжа (кг) М –собственный вес | М – 13 % | М – 5 % | М – 10 % |
| СФП | | | | |
| 10 | Количество ударов по мешку за 8 сек | 28 | 30 | 26 |
| 11 | Количество ударов по мешку за 3 мин. | 284 | 292 | 244 |

IV. СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА

Группы начальной подготовки и спортивно-оздоровительные группы.

Теоретическая подготовка

Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний, необходимым для понимания сущности спорта и его социальной роли. В соответствующей возрасту форме занимающиеся должны ознакомиться с основными закономерностями спортивной тренировки, влиянием физических упражнений на организм. Одним из важнейших направлений теоретических занятий является воспитание чувства патриотизма, любви к своей Родине и гордости за нее, формирование спортивного образа жизни.

Теоретическая подготовка в спортивно-оздоровительных группах и группах начальной подготовки проводится в виде коротких сообщений, объяснений, рассказов и бесед в начале учебно-тренировочного занятия или форме объяснений во время отдыха.

**План проведения теоретических занятий для спортивно-оздоровительных групп
и групп начальной подготовки по годам обучения**

| № п/п | Тема занятий | СОГ | ГНП | |
|----------|---|-----|-----|---------|
| | | | 1-й | 2-3 - й |
| 1. | Развитие бокса в России и за рубежом | | | |
| 2. | Правила поведения в спортивном зале | | | |
| 3. | Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний | | | |
| 4. | Влияние физических нагрузок на организм человека | | | |
| 5. | Врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощь при несчастных случаях и травмах | | | |
| 6. | Морально - волевая подготовка | | | |
| 7. | Основы техники бокса и методики тренировки | | | |
| 8. | Основы тактики бокса | | | |
| 9. | Правила организации и проведения соревнований | | | |
| 10. | Спортивный инвентарь и оборудование | | | |
| | Всего, час | 6 | 6 | 6 |

Общая физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения.

Упражнения для рук и плечевого пояса: одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение и приведение, повороты, маховые и круговые движения), сгибание рук в упоре лежа. Упражнения для туловища: упражнения для формирования правильной осанки, наклоны вперед, назад в различных положениях и с движениями руками, дополнительные пружинящие наклоны; круговые движения туловищем; пригибание туловища, лежа лицом вниз с различными положениями и с движениями руками, дополнительные пружинящие наклоны; круговые движения туловищем; пригибание туловища, лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами; переходы из упора лежа в упор лежа боком, в упор лежа на спине, поочередное и одновременное поднимание и опускание рук и ног, движение ног ножницами.

Упражнения для ног: в положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, маховые движения, выпады с дополнительными пружинящими движениями, поднимание на носках, различные прыжки на одной ноге и на обеих ногах на месте и в движении.

Упражнения для рук, ног и туловища: в положениях сидя и лежа различные движения руками и ногами, наклоны и повороты туловища, круговые движения ногами; различные упражнения на координацию; маховые движения с большой амплитудой, упражнения для развития гибкости и на расслабление, упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, мышц кистей и сгибателей пальцев рук, отталкивание от стены, пола одной или двумя руками с постепенным увеличением сгибания и разгибания рук, те же упражнения с партнерами; упражнения для рук, ног и туловища с партнерами или с сопротивлением партнера.

Ходьба и бег: ходьба в разном темпе, на носках, пятках, на наружной и внутренней сторонах ступни, ходьба с выпадами и приставными шагами; ходьба и бег с различными движениями руками, бег в различном темпе, бег с изменением направления движения и скорости, пружинистый бег на носках, постепенно ускоряющийся бег прыжками, бег с высоким подниманием бедра, бег с забрасыванием голени, бросание и ловля мячей на ходу и на бегу; с руками, поднятыми на уровень плеча и вверх.

Общеразвивающие упражнения с отягощениями и предметами.

С короткой скакалкой: прыжки с вращением гимнастической скакалкой вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе, прыжки с двойным вращением скакалки, бег со скакалкой по прямой и по кругу, эстафеты со скакалкой. Утяжеленная скакалка.

С длинной скакалкой: набегание под вращающуюся скакалку, прыжки на одной и обеих ногах, без поворота и с поворотом, с различными движениями руками, вдвоем и строем.

С гимнастической палкой: наклоны и повороты туловища держа палку в различных положениях, маховые и круговые движения руками, переворачивание, выкручивание и вкручивание, переносы ног через палку в прыжке, подбрасывание и ловля палки, упражнения втроем с одной палкой с сопротивлением.

Упражнения с набивными мячами (вес мяча от 1 до 3 кг). Сгибание и разгибание рук, круговые движения руками, сочетание движения руками с движением туловищем, маховые движения, броски вверх и ловля мяча с поворотом и приседанием, перебрасывание мяча по кругу и вдвоем из положения стоя, стоя на коленях, сидя, лежа лицом вниз в различных направлениях и различными способами (толчком от груди двумя руками, толчком от плеча одной рукой, бросками двумя руками из-за головы, через голову, между ног), броски и подкидывание мяча одной и двумя ногами (в прыжке), эстафеты и игры с мячами, соревнования на дальность бросания мяча одной и двумя руками вперед и через себя.

Упражнения с баскетбольным мячом: броски из различных положений: сидя, стоя, лежа, броски одной и двумя руками, броски из-за головы сбоку, снизу, ведение мяча (дриблинг) с постепенным ускорением движения, броски в корзину одной рукой, двумя руками с места и в движении, игровые упражнения, эстафеты с мячами.

Упражнения на гимнастических снарядах по школьной программе.

Спортивные и подвижные игры: подвижные игры в спортзале и на открытом воздухе, летом и зимой.

Спортивные игры: мини-футбол, мини-баскетбол, пионербол, волейбол, ручной мяч. Игры проводятся по упрощенным правилам. Игры в мини - футбол и ручной мяч, во избежание травм, желательно проводить без вратаря. Для вовлечения в игры всего контингента занимающихся игра продолжается до тех пор, пока каждый из игроков не забьет, по крайней мере, один гол. Футбол, баскетбол.

Лыжный спорт: лыжные прогулки по равнинной и пересеченной местности, катание с гор, лыжные гонки на 1,2,3,5 км в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности занимающихся.

Плавание: обучение плаванию различными стилями, плавание на 50,100,400,500м.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса; подтягивание на перекладине, отжимание в упоре, приседание на одной и двух ногах. Перенос и перекладывание груза. Лазанье по канату. Упражнения на гимнастической стенке. Игры с элементами сопротивления.

Упражнения для развития быстроты. Повторное пробегание отрезков от 10 до 30м с максимальной скоростью. Бег целью догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движений. Упражнения с партнером: пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат. Упражнения с гимнастической палкой или сложенной скакалкой: наклоны и повороты туловища с различным положением предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, за спину); перешагивание и перепрыгивание; выкруты и круги. Упражнения на гимнастической стенке,

гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед с места, с разбега и с прыжка, кувырки назад и в стороны. Стойки на голове, руках, лопатках. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Эстафеты «пола препятствий»: с перелазанием, пролезанием, кувырками, с различными перемещениями.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствие, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу и на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей, легкоатлетических барьеров и др.)

Упражнения для развития общей выносливости. Равномерный бег до 500м. Кросс на дистанции до 1км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 до 8-10 мин. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции 1 -3 км.

Туристические походы.

СФП

1. Упражнения в ударах по боксерским снарядам.
2. Упражнения со скакалкой.
3. Бой с тенью.
4. Имитация боевых действий.
5. Упражнения с набивными мячами.
6. Упражнения с теннисными мячами.
7. Упражнения на боксерских снарядах.
8. Упражнения с кувалдой.
9. Удары с отягощениями.
10. Имитация боксерской техники.

Изучение и совершенствование технико-тактических действий

1. Положение кулака.
2. Учебная стойка.
3. Передвижения в учебной стойке.
4. Имитация прямых ударов в учебной стойке.
5. Боевая стойка.
6. Упражнения в боевой стойке.
7. Техника передвижения.
8. Защита подставкой.
9. Изучение прямых ударов в боевой стойке.
10. Боевые дистанции.
11. Защита сведением рук.
12. Одиночные прямые удары в голову и защиты от них.
13. Прямые удары в туловище и защиты подставкой.
14. Защиты отбивами.
15. Совершенствование техники прямых ударов и защит в перчатках.
16. Защиты отклонами.
17. Контратаки одиночными ударами.
18. Повторные и двойные удары в голову и туловище.
19. Финты и ложные действия.
20. Комбинации из трех-четырех прямых ударов.
21. Защиты уходом и отходом.
22. Защита «сайдстеп».
23. Условные бои.
24. Защиты уклонами.
25. Контратаки двойными ударами.

26. Контратаки сериями ударов.
27. Удары снизу и защиты от них.
28. Комбинации из ударов снизу.
29. Удары сбоку и защиты от них.
30. Комбинации из ударов снизу и сбоку.
31. Комбинации из прямых ударов и ударов сбоку; защиты от них.
32. Вольные бои и спарринги.
33. Упражнения в учебной стойке.
34. Упражнения в боевой стойке.
35. Техника передвижения.
36. Одиночные прямые удары.
37. Защиты при помощи рук.
38. Защиты при помощи туловища.
39. Защиты при помощи ног.
40. Одиночные удары снизу.
41. Одиночные удары сбоку.
42. Повторные и двойные удары.
43. Встречные удары.
44. Серии ударов.
45. Комбинированные защиты.
46. Защиты нырками.
47. Простые контратаки.
48. Встречные контратаки.
49. Комбинированы контратаки.
50. Боевые дистанции.
51. Условные бои.
52. Вольные бои.
53. Повторение дальнейшего совершенствование ранее усвоенных технико-тактических действий и противодействий на дальней и средней дистанции.
54. Изучение и совершенствование различных вариантов прямых ударов, защит от них и контрударов.
55. Встречные контратаки.
56. Ответные контратаки.
57. Удары снизу и защиты от них.
58. Удары сбоку и защиты от них.
59. Комбинации ударов (простые).
60. Комбинации ударов (сложны).
61. Защиты.
62. Передвижения.
63. Ближний бой; вход, выход; развитие атак в ближайшем бою.
64. Защита сближением.
65. Простые атаки и контратаки.
66. Повторные атаки.
67. Условные бои.
68. Большие Бои и спарринги.

Учебно-тренировочные группы.

Теоретическая подготовка

Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний, необходимым для понимания сущности спорта и его социальной роли. В соответствующей возрасту форме занимающиеся должны ознакомиться с основными закономерностями спортивной тренировки,

влиянием физических упражнений на организм. Одним из важнейших направлений теоретических занятий является воспитание чувства патриотизма, любви к своей Родине и гордости за нее, формирование спортивного образа жизни.

В учебно-тренировочных группах, кроме того, проводятся специальные занятия для теоретической подготовки в форме коротких лекций, семинаров или методических занятий. Степень усвоения теоретико-методических знаний существенно повышается за счет использования учебных кино- и видеофильмов, мультимедийных пособий, рисунков, плакатов и т.д.

При проведении теоретической подготовки следует учитывать возраст учащихся и излагать материал в доступной им форме. В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения по истории развития вида спорта, воспоминания известных спортсменов, пособия по обучению и начальной тренировке по боксу, спортивные журналы и энциклопедии для детей и т.п. Весьма полезен коллективный просмотр и обсуждение телевизионных передач и статей в периодических изданиях на спортивную тематику. Полезно обучать занимающихся, получая спортивную информацию с помощью современных мультимедийных пособий и источников в Интернете.

Таблица 8

План проведения теоретических занятий для учебно-тренировочных групп

| № п/п | Тема занятий | УТГ | | | | |
|-------|--|-----|-----|-----|-----|-----|
| | | 1-й | 2-й | 3-й | 4-й | 5-й |
| 1. | Физическая культура и спорт в России. Развитие бокса в СССР, России и за | | | | | |
| 2. | Гигиенические навыки и знания, закаливание. Режим и питание спортсмена | | | | | |
| 3. | Строение, функции организма человека. Влияние физической | | | | | |
| 4. | Врачебный контроль и самоконтроль. Основные средства восстановления. Первая Помощь при травмах и | | | | | |
| 5. | Техника бокса | | | | | |
| 6. | Тактика бокса | | | | | |
| 7. | Морально-волевая подготовка боксера | | | | | |
| 8. | Основы методики обучения и тренировки | | | | | |
| 9. | Правила организации и проведения соревнований по боксу | | | | | |
| 10. | Планирование и учет спортивной подготовки | | | | | |
| 11. | Спортивный инвентарь и оборудование | | | | | |
| | Всего, час | 22 | 22 | 20 | 20 | 20 |

Общая физическая подготовка

Строевые упражнения, ходьба и бег. Основные общеразвивающие упражнения на месте и в движении, применяемые для организации занимающихся, воспитания чувства темпа, ритма, координированности, формирование правильной осанки.

Ходьба обычным шагом, с высоким подниманием колена, на наружной и внутренней стороне стопы. Ходьба в приседе и полуприседе. Сочетание ходьбы и бега с прыжками. Ритмическая ходьба и бег (с подсчетом выполняемым тренером, коллективным подсчетом, хлопками в ладоши, акцентом в постановке ноги под заданный ритм и т.д.).

Элементы спортивной ходьбы, ходьба выпадами, на четвереньках в упоре лежа сзади, ходьба и бег скрестным и приставным шагом, с изменением направления, темпа и ритма, соотношение шагов и дыхания. Освоение удлиненного вдоха при беге и ходьбе.

Бег на местности в чередовании с ходьбой до 30 мин. Бег на 30,60,100,400,500,800 м. Кроссы от 1000 до 3000м. (в зависимости от возраста) бег на местности в умеренном темпе в чередовании с ходьбой продолжительностью до 1 часа. Марш-броски продолжительностью до 2 часов.

Прыжки и метания. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Прыжки через препятствия.

Броски и ловля набивных мячей (вес 1,2,3 кг), передача мяча друг другу в парах, тройках, группах по кругу, броски двумя руками из-за головы, снизу, от груди, назад через голову, назад между ног с наклоном туловища, назад с поворотом туловища в сторону, вперед из-за спины с наклоном туловища, броски одной рукой от плеча, сбоку через голову; подбрасывание и ловля мяча, то же в прыжке или после поворота на 130-360⁰. Броски мяча в положении сидя или лежа на спине.

Метание теннисных, баскетбольных и набивных мячей, малых и больших камней в цель и на дальность. Метание гранаты с места и с разбега. Толкание ядра.

Прикладные упражнения. Поднимание и перенос партнера вдвоем; поднимание и перенос партнера, сидящего на спине; различные способы лазания с использованием гимнастической стенки, лестницы, каната, шеста.

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком; сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком; сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе. Упражнения без предметов для укрепления мышц туловища

1. Лежа на груди, руки вытянуты вперед. Прогинувшись, поднять как можно выше прямые руки и ноги.

2. Лежа на груди, ладонями согнутых рук опереться о пол. Выпрямляя руки, прогнуться до отказа, не отрывая бедер от пола.

3. Лежа на груди, ноги врозь, руки вытянуты вперед и разведены в стороны. Прогнуться и выполнить быстрое скрестное движение руками и ногами одновременно в горизонтальной плоскости.

4. Лежа на груди, руки за голову. Прогнувшись, поднять плечи, повороты туловища налево и направо.

5. Лежа на спине, руки вверх. Встречным движением руками и ногами перейти в сед углом.

6. Сед с согнутыми ногами, руки за головой: разгибание и сгибание ног, не касаясь пятками пола.

7. Сед углом, руки за голову. Согнуть одну ногу, поворачивая туловище в сторону согнутой ноги, вернуться в и.п.; тоже в другую сторону.

8. Сед углом, ноги врозь, руки вперед. Скрестные движения руками и ногами одновременно в горизонтальной плоскости.

9. Стоя на коленях. Повороты туловища налево и направо.
10. Сидя на пятках, держась руками за стопы. Прогнуться, выдвинуть таз вперед-вверх не отпуская руками стоп.
11. Упор, сидя на пятках с наклоном вперед. Выполнить волну туловищем, перейти в упор лежа («колечко»)
12. Из положения полуприседа руки впереди. Выполнить «волну» с переходом в стойку на носках, руки вверх.
13. Лежа на груди, руки вдоль туловища, ладонями опереться о пол. Прогибаясь и отрывая бедра от пола, поднять прямые ноги как можно выше.
14. Сед углом, руки вперед. Разнонаправленные маховые движения руками и ногами в стороны.
15. Сед углом, руки вверх. Попеременные движения прямыми ногами вверх и вниз.

Упражнения с партнером

1. Стоя спиной друг к другу с захватом под руки: поочередные наклоны вперед с подседом, поднимая партнера на спину.
2. Стоя на коленях, руки за голову (партнер прижимает колени к полу) медленно наклоняться назад.
3. Лежа на груди руки вперед (партнер прижимает плечи к полу) прогнуться, поднимая руки и туловище назад вверх до отказа.
4. Стоя лицом друг к другу на расстоянии полутора шагов, первый поднимает руки к плечам ладонями вверх, второй, стоя в наклоне прогнувшись, кладет прямые руки на ладони партнера. Первый разгибает и сгибает руки, второй сопротивляется, напрягая мышцы живота и рук.
5. Стоя ноги врозь, руки за голову. Партнер захватывает руки упражняющегося у лучезапястных суставов, последний разгибает в стороны и сгибает руки. Партнер оказывает сопротивление.
6. То же, но у первого локти согнутых рук направлены вверх.
7. Стоя ноги врозь, лицом друг к другу, руки вверх наружу: опускание и поднятие рук через стороны. Партнер оказывает сопротивление, удерживая упражняющегося за лучезапястные суставы.
8. Стоя в наклоне вперед прогнувшись, руки назад. Поднимание и опускание прямых рук. Партнер оказывает сопротивление.
9. Стоя ноги врозь, лицом друг к другу, поднимание и опускание плечевых суставов (или круговые движения плечевым поясом). Партнер оказывает сопротивление, положив руки на плечи упражняющегося.
10. То же, но партнер оказывает сопротивление движениями снизу, создавая упор для рук упражняющегося.
11. Упор лежа, ноги врозь, передвижение на руках. Партнер поддерживает упражняющегося за ноги («тачка»).
12. Стоя спиной друг к другу, взяться под руки, присесть, одновременно выполняя прыжки в приседе, продвигаясь по кругу.
13. В приседе, продвигаясь по кругу.

Упражнения в упорах и висах

1. Упор лежа. Сгибание и разгибание туловища.
2. Упор лежа. Сгибая руки, поднять прямую ногу назад вверх, разгибая руки, ногу опустить в и.п.
3. Упор лежа. Толчком ног перейти в упор присев (ноги между руками, руки между ногами, ноги сбоку рук.)
4. Упор лежа боком на одной руке. Толчком ног перейти в упор присев боком на одной руке.
5. Упор лежа сзади, ноги на скамейке. Прогнуться, поднимая таз как можно выше.
6. Упор лежа боком на одной руке, другая на поясе. Выгибаясь в сторону, поднять таз как можно выше, одновременно отводя руку с пояса вверх за голову. То же из упора лежа бока на

другой руке.

7. Упор лежа на гимнастическую скамейку. Сгибание и разгибание рук.
8. Упор лежа сзади на гимнастическую скамейку. Сгибание и разгибание рук.
9. Упор лежа ноги на скамейке. Сгибание и разгибание рук.
10. Упор лежа. Передвижение на руках по кругу.
11. Вис лежа. Сгибание и разгибание рук.
12. Упор на параллельных брусьях. Сгибание и разгибание рук.
13. Вис на перекладине. Сгибание и разгибание рук.

Упражнения с набивными мячами

1. Стойка ноги врозь, мяч внизу в вытянутых руках. Круги мячом в лицевой плоскости.
2. Сидя на скамейке мяч в руках, руки вытянуты вперед. Движение руками влево и вправо до отказа, оставляя туловище неподвижным.
3. Лежа на спине мяч за головой на вытянутых руках. Движение прямыми руками вперед до бедер и обратно.
4. Основная стойка, мяч в руках. Приседания, поднимая мяч прямыми руками вверх.
5. Стать лицом друг к другу. Броски мяча двумя руками от груди.
6. Стать лицом друг к другу, мяч сверху в вытянутых руках. Броски (и ловля) мяча прямыми руками из-за головы.
7. То же упражнение, но из положения сидя на полу.
8. Стоя ноги врозь боком друг к другу, мяч у первого на ладони поднятой в сторону. Бросок мяча партнеру одной рукой через голову.
9. То же, стоя лицом друг к другу.
10. То же упражнение из положения сидя на полу.
11. То же упражнение из положения лежа на спине.
12. Стоя лицом друг к другу, первый в наклоне вперед прогнувшись держит мяч внизу между ногами в вытянутых руках. Бросок мяча партнеру прямыми руками.
13. Первый лежит на спине, мяч за головой в вытянутых руках, второй сидит лицом к первому: первый, переходя в сед, бросает мяч партнеру, партнер ловит мяч, ложится на спину, касаясь мячом пола за головой, затем переходит в сед и бросает мяч второму.

Упражнения на расслабление

Движения, включающие потряхивание кистей, предплечий, рук, плечевого пояса, расслабленные маховые и вращательные движения руками, наклоны и повороты туловища, расслабляя мышцы спины; упражнения для расслабления ног, успокоение дыхания и т.д.

Акробатические упражнения

Выполняются со страховкой. Перекаты в сторону из упора стоя на коленях или из положения лежа прогнувшись; перекаты назад и вперед. Кувырок вперед в группировке; кувырок вперед с шага; два кувырка вперед. Мост из положения лежа на спине. Полушпагат. Стойка на лопатках. Стойка на лопатках. Кувырок назад или вперед в группировке. Кувырки через плечо. Длинный кувырок вперед. Соединение нескольких кувырков подряд. Перекаты в стороны, вперед и назад в положении лежа прогнувшись; перекаты вперед и назад прогнувшись, захватив руками стопы согнутых в коленях ног («дуга электрички»). Шпагат с опорой на руках.

Подвижные игры и эстафеты

Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Игры и эстафеты с элементами общеразвивающих гимнастических упражнений, бега, прыжков, метаний, а также: «Борьба в квадратах», «Охрана перебежек», «Борьба за флажки», «Сороконожки», «Чехарда», «Борьба за мяч», «Эстафета со скакалками», «Перетягивание каната» и др.

Спортивные игры

Ручной мяч, баскетбол, футбол, настольный теннис, регби, волейбол (по упрощенным правилам).

Лыжная подготовка

Продвижение на лыжах основными способами, подъемы, спуски, повороты, торможения.
Прогулки и прохождения дистанций 2-10 км на время.

Специальная физическая подготовка

1. Упражнения на снарядах.
2. Упражнения с кувалдой.
3. Упражнения со скакалкой.
4. Бой с тенью.
5. Упражнения с теннисными мячами.
6. Упражнения с набивными мячами.
7. Упражнения с отягощениями.
8. Имитация боксерской техники.
9. Упражнение на снарядах.
10. Психо-мышечная тренировка.

Изучение и совершенствование технико-тактических действий

1. Совершенствование ранее изученных технико-тактических действий.
2. Одиночные, прямые, боковые и удары снизу и защиты от них.
3. Защиты при помощи рук.
4. Защиты при помощи туловища.
5. Защиты при помощи ног.
6. Защита разрывом дистанции.
7. Защита сближением.
8. Ближний бой.
9. Передвижения.
10. Простые атаки, контратаки.
11. Сложные атаки.
12. Повторные контратаки.
13. Встречные контратаки.
14. Условные бои.
15. Вольные бои и спарринги.
16. Повторные атаки.
17. Отработка различных комбинаций ударов и защит.
18. Простые защиты.
19. Комбинированные защиты.
20. Передвижения.
21. Тактика боя, различные манеры поведения.
22. Ближний бой.
23. Ответные контратаки.
24. Простые атаки.
25. Повторные атаки.
26. Ответные контратаки.
27. Встречные контратаки.
28. Ближний бой.
29. Защиты.
30. Передвижения.
31. Тактика боя, различные манеры ведения боя.
32. Индивидуальная обработка различных комбинаций.
33. Условные бои.
34. Вольные бои и спарринги.

V. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Организационно-методические указания

Организация учебно - тренировочного процесса.

Учреждение организует работу с обучающимися в течение календарного года. В каникулярное время учреждение может открывать в установленном порядке спортивные или спортивно-оздоровительные лагеря с круглосуточным или дневным пребыванием, проводить учебно-тренировочные сборы. В таких условиях объемы недельной нагрузки могут быть увеличены. Это увеличение не должно превышать 50% от базовых недельных величин учебного плана. В соответствии с финансовыми возможностями центра и по согласованию с учредителем рекомендуется направлять в спортивные лагеря лучших спортсменов, выполнивших контрольно-переводные нормативы. Для остальных учащихся устанавливаются каникулы, продолжительность которых составляет 4-8 недель, во время которых спортивная форма поддерживается по рекомендациям тренера. Методическая часть программы включает учебный материал по основным видам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения, организацию и проведение врачебно-педагогического контроля; содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, воспитательной работы.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, матчевых встречах, учебно-тренировочных сборах, инструкторской и судейской практике учащихся.

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией спортивной организации по

представлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Штатное расписание спортивной организации определяется в зависимости от целей и задач учебного заведения, финансовых возможностей, с учетом квалификации работников, определяемой на основе тарифно - квалификационных характеристик, утвержденных для работников физической культуры и спорта.

Основные закономерности возрастного развития и совершенствования физических качеств на этапах многолетней тренировки

Этап предварительной спортивной подготовки

Оптимальный возраст для начала предварительной спортивной подготовки в боксе составляет 10 лет. В этом периоде необходимо уделять пристальное внимание правильному выполнению базовых технических элементов. Продолжительность этапа 2-3 года.

У детей в возрасте до 10 лет преобладают процессы созревания тканей и органов при снижении интенсивности их роста. Заканчивается морфологическая дифференциация клеток коры головного мозга, печени, наблюдается усиленное развитие скелетных мышц, умеренное нарастание размеров сердца, заканчивается структурная дифференциация миокарда. Младший школьный возраст является весьма благоприятным периодом для разучивания новых движений. Чем больше разнообразных движений будет освоено в этот период, тем лучше в дальнейшем будут осваиваться сложные технические элементы. Для детей свойственно конкретно-образное мышление, поэтому особенно важным на занятиях является доступный для понимания образный показ и наглядный метод объяснения.

Этап базовой подготовки (начальной спортивной специализации)

В 13 у мальчиков резко увеличивается скорость обменных процессов, что сопровождается увеличением уровня годового прироста длины тела. На этом этапе значительно возрастает объем

сердца и его систолический объем. В связи с ростом массы миокарда уменьшается относительный объем проводящей системы сердца.

Тенденция повышения эффективности в работе органов и систем организма, отвечающих за доставку кислорода в работающие мышцы в возрасте 12-15 лет становится менее выраженной, чем в детском возрасте. Наибольший прирост подвижности в суставах имеет место у мальчиков до 14 лет, с увеличением возраста прирост останавливается.

В начальной фазе полового созревания увеличивается возбудимость нервных центров, повышается реактивность и эмоциональность в ответных реакциях при мышечной работе, особенно соревновательного характера. В 12-14 лет у мальчиков скоростные способности совершенствуются за счет улучшения регуляции движений, снижения времени простой двигательной реакции. В последующие два года темпы прироста быстро снижаются.

В 12-14 лет у мальчиков значительно нарастает масса тела и вместе с ней нарастает максимальная сила. Прирост силы идет за счет совершенствования регуляции мышечных сокращений. Общая силовая выносливость в 12-14 лет у мальчиков быстро увеличивается за счет экономизации энергозатрат и мышечной регуляции. Специальная силовая выносливость у мальчиков 12-14 лет увеличивается за счет функционального компонента. К началу прироста мышечной массы у мальчиков 12-14 лет создаются предпосылки для роста скоростно-силовых способностей.

Этап углубленной специализации

Особенности возрастного развития юношей 13-17 лет

Высокие темпы увеличения длины тела сохраняются до 16-17 лет, массы тела – до 17-18 лет. Пик прироста массы тела происходит в 14-15 лет; с ним совпадает пик увеличения массы сердечной мышцы. Максимальная сила быстро увеличивается на фоне интенсивного прироста мышечной массы. Благоприятный период для целенаправленного развития начинается с 15-16 лет. Высокие темпы увеличения общей силовой выносливости регистрируются в период с 13 до 16 лет. Для скоростно-силовых способностей высокие темпы прироста наблюдаются в 14-16 лет с пиком прироста в 15-16 лет. Реализация силовых потенциалов зависит от формирования пропорций тела и увеличения силовых способностей. Оптимальный период для развития специальной взрывной силы ударных движений 14-17 лет.

Воспитательная работа

Спорт обладает широкими воспитательными возможностями. Однако спортивная деятельность сама по себе довольно противоречива по воздействию на личность. Жесткая соревновательная борьба, острое соперничество на тренировках и соревнованиях могут стимулировать одностороннее, прагматическое развитие спортсмена, формирование таких негативных качеств, как чрезмерное честолюбие, эгоизм, пренебрежительное отношение к слабым, жестокость. Поэтому с первых дней занятий тренер должен большое внимание уделять вопросам нравственного воспитания, принимая меры, направленные на нейтрализацию неблагоприятного влияния спорта на личность и усиление положительного воздействия.

Главной задачей в занятиях со спортсменами является развитие у детей и молодежи гражданственности и патриотизма как важнейших духовных, социально значимых ценностей личности, воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма. В процессе тренировки юных спортсменов важная роль отводится воспитанию дисциплинированности, решительности, настойчивости и трудолюбия. Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, соревновательно - тренировочной деятельности, особенностей их влияния на личность молодого человека, и задач спортивно-оздоровительного этапа, этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа. Воспитательное воздействие органически входит в тренировочно - соревновательную деятельность и жизнь Центра.

Направленное формирование личности юного спортсмена - итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания, в том числе семьи, школы, основного

коллектива, членом которого является спортсмен, педагога, других лиц и организаций, осуществляющих воспитательные функции.

В работе с юными спортсменами применяется широкий круг средств и методов воспитания. В качестве средств используются тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия, произведения искусства, общественно полезный труд, общественная деятельность. В качестве методов нравственного воспитания применяются формирование нравственного сознания (нравственное просвещение) и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и обсуждение отрицательных действий (наказание), упражнение (практическое научение).

Важнейшим фактором воспитания юных спортсменов, условием формирования личности спортсмена является спортивный коллектив. Юные спортсмены выполняют разнообразные общественных началах в качестве инструкторов, судей, членов бюро секции, что служит хорошей школой положительного нравственного опыта.

Эффективность воспитательной работы во многом зависит от активности спортсмена. Принятие личных комплексных планов, в которых учащиеся формулируют поставленные перед собой задачи, повышает чувство ответственности за свою учебу и спортивные достижения. При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет, спортивных листков, проводить походы, тематические вечера, вечера отдыха и праздники, конкурсы самодеятельности.

Важным условием успешных воспитательных воздействий в коллективе является формирование и поддержание положительных традиций. Традиционным, например, должно быть обсуждение в коллективе поведения спортсмена.

Осуждение или похвала коллектива - одно из наиболее сильных воздействий на психику человека. Как правило, коллективно должны обсуждаться только аморальные поступки, если индивидуальная воспитательная работа тренера при этом не достигает цели.

Традиционным в коллективе должно быть принятие решений об официальном одобрении, награждение спортсменов призами, премиями. Вопрос о награждении не должен решаться одним тренером без обсуждения в коллективе. Такой подход укрепляет веру в справедливость спортивного коллективизма, в дружбу и товарищество, развивает чувство ответственности перед коллективом.

Инициатива в реализации нравственного воспитания юных спортсменов принадлежит тренеру-педагогу. Успешно выполнить задачи воспитания детей и молодежи может только тренер, владеющий профессиональным мастерством, глубоко усвоивший нравственные принципы, умеющий словом, делом и личным примером увлечь за собой своих воспитанников.

Использование тренером принципа воспитывающего обучения облегчает решение сложных воспитательных задач, реализация этого принципа проводится по следующим направлениям: воспитание в процессе тренировочных занятий; создание благоприятной обстановки, положительно влияющей на воспитательный процесс (место проведения занятий, спортивный инвентарь, одежда, личные качества и поведение тренера и т.п.); сочетание воспитательных мероприятий, проводимых в группе и с занимающимися своей спортивной организации. Эффект воспитательного воздействия снижается из-за отсутствия единых педагогических требований, единой системы планирования воспитательной работы, контроля за воспитательной работой, из-за отсутствия индивидуальных характеристик юных спортсменов и систематического учета воспитательного эффекта.

В воспитательной работе тренера необходима гибкая и многообразная система воздействий. Выполнение требований должно правильно оцениваться тренером с учетом возрастно-половых и индивидуальных особенностей спортсмена, поощряться или осуждаться.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание юного спортсмена. В процессе самовоспитания всегда имеет место самонаблюдение, которое осуществляется в единстве с самоанализом и обобщением данных самонаблюдения. Самоанализ завершается самооценкой личности.

Самовоспитание включает принятие самообязательств с целью активизировать себя и

определять комплекс качеств и свойств, подлежащих исправлению или совершенствованию. Спортсмен воспитывает в себе чувство патриотизма, доброту, честность, широту, глубину, критичность, остроту ума, целеустремленность, смелость, решительность и другие качества.

Особенно важное значение имеет самовоспитание волевых качеств личности. Средствами и методами самовоспитания могут быть все формы активности спортсмена по преодолению трудностей, связанные с внешне выраженной самомобилизацией и с внутренними самоограничениями.

Воспитание «бойцовских качеств», формирование спортивного характера осуществляется в процессе многолетней работы с юными спортсменами и является составной частью воспитательной работы. Эти качества проявляются в экстремальных условиях спортивных соревнований. Чаще всего победы на Олимпийских играх и чемпионатах мира добиваются спортсмены, обладающие волей, настойчивостью и целеустремленностью. Воспитание волевых качеств поэтому занимает существенное место в тренировке и соревнованиях.

В процессе спортивных занятий с юными спортсменами важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области теории и методики тренировки, гигиены и других дисциплин; умения объективно анализировать приобретаемый опыт тренировки и выступлений в соревнованиях; развитие познавательной активности, творческих проявлений в спортивной деятельности.

Интеллектуальное воспитание юного спортсмена обеспечивается главным образом в формах, характерных для умственного образования и самообразования: лекции, семинары, самостоятельная работа с литературой, документами, протоколами, кино, фото, видеоматериалами. Умственному развитию спортсменов способствует совместная работа с тренером по разработке и уточнению перспективных и других планов спортивной подготовки, включение в тренировочный процесс систематических заданий на дом.

При планировании воспитательной работы необходимо определить цель и избрать комплекс средств и методов, ведущих к ее достижению; рассчитать время, необходимое для их использования; разработать тематическую последовательность воспитательных воздействий на спортсменов в отдельных тренировочных занятиях, соревнованиях, распорядке жизни юного спортсмена; определить методическую последовательность воспитательных воздействий (содержание бесед, требований, указаний, подбор упражнений и т.п.

Планирование воспитательной работы в спортивной организации должно осуществляться в трех основных формах: годовой план воспитательной работы, календарный (на месяц) и план работы тренера. Воспитательную работу следует планировать с учетом возраста, пола, спортивной подготовленности юных спортсменов, реальных условий деятельности спортивной организации.

Годовой план воспитательной работы спортивной организации содержит следующие разделы:

I. Общая характеристика состояния воспитательной работы в спортивном коллективе. В этом разделе излагаются общие сведения об учащихся, об уровне их мировоззренческих представлений; об отношении юных спортсменов к учебе; об отношении к труду, общественно полезной работе; о нравственном развитии; эстетическом воспитании; уровне подготовленности по основным разделам тренировки и соревнований.

II. Воспитательные задачи. В данном разделе формируются основные задачи воспитания в предстоящем учебном году.

III. Основное содержание работы по реализации поставленных задач (примерные формы деятельности и занятий учащихся):

1) организационно-педагогическая работа - определяются сроки выборов ученического самоуправления, планируется организационно - методическая работа с активом; намечаются меры по контролю за соблюдением режима дня учащихся и др.;

2) формирование основ мировоззрения социальной активности- определяется тематика лекций, докладов, вечеров, бесед; намечаются мероприятия по проведению работы вне спортивной школы;

3) воспитание сознательно отношения к учению, культуре умственного труда -

предусматриваются меры по овладению учащимися умениями и навыками самостоятельной работы; осуществляется контроль за успеваемостью по общеобразовательным предметам и активности в общественной работе;

4) воспитание сознательного отношения к труду, общественно полезной работе и бережного отношения к общественному достоянию - определяется система мероприятий по участию учащихся в общественно полезном труде; в спортивной школе планируются доклады и беседы о труде; проводятся экскурсии на предприятия;

5) нравственное воспитание и воспитание в духе спортивной этики - планируются доклады, намечаются формы, методы и средства воспитания нравственного поведения юных спортсменов;

6) эстетическое воспитание - намечаются мероприятия по ознакомлению с многонациональной культурой России, расширению знаний об искусстве и его роли в формировании эстетических идеалов;

7) физическое воспитание - предусматривается система мероприятий по дальнейшему расширению знаний в области физической культуры и спорта, формированию потребности в занятиях физической культурой и спортом;

8) работа с родителями и связь с общественностью - указываются формы и методы содружества педагогического коллектива спортивной школы с родителями.

Конкретными формами воспитательной работы могут быть: встречи с ветеранами Великой Отечественной войны, известными спортсменами, беседы о внутрисполитической жизни нашей страны и международном положении; организация самообслуживания в зале, спортивно-оздоровительном лагере, беседы на этические и спортивно-этические темы; диспуты; читательские конференции; торжественный прием и выпуск воспитанников спортивной организации; проведение торжественных собраний; празднование дней рождения; посещение театров, музеев, выставок; встречи с деятелями литературы и искусства; походы в кино; экскурсии; турпоходы и др.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка подразделяется на: общую и к конкретному соревнованию. Каждый раздел психологической подготовки имеет специфические задачи, решение которых требует комплексного подхода.

Общая психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки, в ее задачи входит:

- 1) воспитание высоконравственной личности спортсмена;
- 2) развитие процессов восприятия;
- 3) развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;
- 4) развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
- 5) развитие способности управлять своими эмоциями;
- 6) развитие волевых качеств.

Воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива.

В процессе учебно-тренировочной работы не только готовят высококвалифицированного боксера в плане его физической, технико-тактической подготовленности, но и воспитывают его характер, нравственные качества, идейную убежденность, коллективизм, разносторонние интересы, мотивацию положительного отношения к спорту и другие качества личности. Важным фактором развития личности служит самовоспитание, организация которого должна направляться тренером.

Особенности формирования моральных черт и качеств личности боксеров и их проявления находятся в тесной связи с индивидуальным характером этого вида спорта. Многое зависит от состава коллектива; какие в нем преобладают традиции, взаимоотношения и связи. Решение данной задачи органически связано с воспитательной работой.

Развитие процессов восприятия.

Специфика бокса требует совершенствования умения пользоваться периферическим зрением, развития глубинного зрения (глазомера), точности восприятия движений, специализированных восприятий.

Точность глазомера и периферическое зрение находятся в прямой зависимости от состояния тренированности: в состоянии спортивной формы точность глазомера у боксеров выше, перерыв в занятиях (2-3 недели) приводит к его ухудшению.

Бокс требует от каждого спортсмена максимальной скорости реагирования, выбора ответного действия. У боксеров время сложной реакции отражает состояние их тренированности. В состоянии спортивной формы уменьшается время реагирования и точность реакции становится стабильной, что говорит о высокой надежности.

Развитие внимания.

Успешность технических и тактических действий боксеров зависит от уровня развития объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения внимания.

Для распределения и переключения внимания полезны упражнения с несколькими мячами и различными перемещениями; упражнения, где требуется быстрое переключение внимания с объекта на объект, с одного действия на другое; развивать умение выделять наиболее важные объекты и второстепенные.

Развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения.

У боксеров необходимо развивать наблюдательность-умение быстро и правильно ориентироваться в сложной игровой обстановке; сообразительность - умение быстро и правильно оценивать сложившиеся ситуации, учитывать их последствия; инициативность - умение быстро и самостоятельно определять тактические замыслы соперника и предвидеть результаты, как его, так и своих действий.

Развитие способности управлять эмоциями.

Эмоциональные состояния оказывают большое влияние на активность боксера, как в процессе учебно-тренировочных занятий, так и на эффективность соревновательной деятельности. Обучение юных боксеров приемам саморегуляции эмоциональных состояний требует систематических занятий, чтобы учащийся полностью овладел этими приемами в процессе тренировочной и соревновательной деятельности.

Воспитание волевых качеств.

Воспитание волевых качеств - важное условие преодоление трудностей, с которыми сталкивается спортсмен в процессе тренировочной - соревновательной деятельности. Существует два вида трудностей - объективные и субъективные. Объективные трудности - это трудности, обусловленные особенностями вида спорта, а субъективные - особенностями личности спортсмена.

Основные волевые качества, которыми должен обладать боксер - это целеустремленность и настойчивость, выдержка и смелость, инициативность и дисциплинированность, умение терпеть.

Целеустремленность и настойчивость выражаются в ясном осознании целей и задач, стоящих перед занимающимися, активном и неуклонном стремлении к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии.

Выдержка и самообладание выражаются в преодолении отрицательных, неблагоприятных эмоциональных состояний (чрезмерная возбудимость, растерянность, подавленность и т.п.), в преодолении нарастающего утомления.

Решительность и смелость выражаются в способности своевременно находить и принимать обдуманное решение в ответственные моменты и без колебания приводить их в исполнение. Применять упражнения, выполнение которых связано с известным риском и требующие преодоления чувства боязни, колебания.

Инициативность и дисциплинированность выражаются в способности спортсмена вносить творчество, не поддаваться влиянию других людей и их действий.

Воспитание дисциплинированности достигается всей организацией процесса обучения и тренировки. В воспитании дисциплинированности особую роль играет коллектив и тренер. Тренер должен быть образцом дисциплинированности и организованности.

1. Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям состоит в следующем:
 - 1) осознание спортсменом задач на предстоящий бой;
 - 2) изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место, освещенность, температура, и т.п.);
 - 3) изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;
 - 4) осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;
 - 5) преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящим боем;
 - 6) формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящем бою.

Каждый боксер испытывает сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения - все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена.

Одни боксеры в процессе тренировки демонстрируют высокое мастерство, а во время боя их порой трудно узнать. Различают четыре вида эмоциональных, предсоревновательных состояний: 1) состояние боевой готовности; 2) предстартовая лихорадка; 3) предстартовая апатия; 4) состояние самоуспокоенности.

Состояние боевой готовности является самым благоприятным и характеризует высокую степень готовности спортсмена. Для данного состояния характерны следующие особенности: общий эмоциональный подъем, бодрость, воодушевление, внутренняя собранность и сосредоточенность на предстоящей спортивной борьбе, наличие активного стремления к достижению победы, уверенность в своих силах, обострение процессов восприятия, внимания, мышления, памяти, соображения и представления.

Предстартовая лихорадка характеризуется преобладанием процессов возбуждения, что проявляется в сильном волнении, неустойчивом эмоциональном состоянии, быстрой смене одних эмоций другими, совершенно противоположными по содержанию, в отсутствии сосредоточенности, в рассеянности, импульсивности, раздражительности.

Внешне данное состояние проявляется в дрожании рук и ног, потливости, повышенной речевой активности и др.

Предстартовая апатия представляет собой состояние, противоположное состоянию предстартовой лихорадки. Это понижение возбудимости выражается в вялости всех психических процессов, сонливости, в упадке сил и неверии в свои силы, в ослаблении процессов восприятия, внимания, мышления, скованности движений, замедленности реакций, в угнетенности, необщительности. Внешне данное состояние проявляется в снижении мышечного тонуса, бледности лица, в изменении ритма дыхания, одышке, появляется холодный пот, пересыхает рот и т.п.

Состояние самоуспокоенности характеризуется отсутствием готовности к волевым напряжениям, переоценкой своих сил и возможностей, недооценкой сил соперника, важности боя и т.д. Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

-учащийся не должен внешне выразить сильное волнение, неуверенность; наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;

-применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности; увеличить общую продолжительность разминки;

-произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;

-применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающего на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие; в одних случаях музыкальное сопровождение

способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других-воздействует успокаивающе;

-воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения (« я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.).

Режим в период тренировочной работы и соревнований имеет большое значение. Свободный от боя день надо максимально использовать для отдыха и восстановления, в соревновательный день надо избегать каких-либо напряженных действий, долгого лежания, провести легкую тренировку.

В процессе боя возникают множество моментов, ситуаций, которые требуют оперативного вмешательства тренера: внести некоторые коррективы в действия боксера, акцентировать внимание спортсмена на определенные действия соперника как в защите, так и в атаке и т. п. Для этого тренер использует перерывы, предусмотренные правилами и другие приемы «психологической защиты».

Во всех случаях, разговор тренера со спортсменом, его указания должны быть лаконичными, краткими и яркими, тон должен быть уверенный и спокойный. Тренеру никогда не следует кричать на спортсмена, давать ему нагоняй.

Спокойное, ровное, уверенное поведение тренера является одним из важных моментов, направленных на создание психологической мобилизации к предстоящему бою.

В заключении следует отметить, что вся психологическая подготовка должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей боксеров.

Восстановительные средства и мероприятия

К здоровью юных спортсменов предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочной - соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. В современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям.

Восстановительные процессы подразделяют на : текущее восстановление в ходе выполнения упражнений; срочное восстановление, происходящее сразу после окончания работы; отставленное восстановление, которое наблюдается на протяжении длительного времени после выполнения тренировочной нагрузки; стресс-восстановление- восстановление после перенапряжении.

Для восстановления работоспособности учащихся используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических и медико-гигиенических) с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей юных спортсменов.

Восстановительные мероприятия проводятся: в повседневном учебно-тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности; в условиях соревнований, когда необходимо обеспечить быстрое и по возможности полное восстановление физической и психической готовности к следующему этапу; после тренировочного занятия, в середине микроцикла в соревнованиях и свободный от соревнований день; после микроцикла соревнований; после макроцикла соревнований; перманентно.

Педагогические средства восстановления включают:

- рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств, построение тренировочных и соревновательных микро-, мезо-, и макроциклов, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха;

- построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудования и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;

- варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями;

- разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки;

- разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности спортсменов, совершенствования технических приемов и тактических

действий.

Психолого-педагогические средства включают специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера (плавание, настольный теннис), чередование средств ОФП и психорегуляции.

Медико-гигиенические средства восстановления включают: сбалансированное питание, физические средства восстановления (массаж, душ, контрастный душ), обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно-гигиеническим требованиям; проведение курсов витаминизации и использование биологически активных пищевых добавок.

Психологические средства восстановления включают: психорегулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон-отдых и другие приемы психогигиены психотерапии. Особенно следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их. Следует учитывать, что после соревновательного цикла необходимы физическая и психологическая разгрузка, подготовка организма к новому циклу тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактика перенапряжений. С этой целью используются те же средства, что и после микроцикла, но в течение нескольких дней, представляющих собой восстановительный микроцикл.

Регуляция сна достигается выполнением режима тренировок и отдыха, способствующим выработке рефлексов на засыпание и пробуждение (биоритмы) комфортными условиями сна (проветриваемое помещение, удобная постель), мероприятиями личной гигиены.

Учебно-тренировочные сборы обеспечивают возможность максимальной работоспособности спортсменов и адаптации к условиям соревнований.

Психологические средства восстановления используются для ускорения реабилитации после нервного и психического утомления.

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 стандартизованные функциональные пробы.

Технология восстановления боксеров высокого класса.

Повышение эффективности управления подготовкой спортсменов в современной системе спортивной тренировки все в большей мере связывается специалистами с регулированием вопросов применения рациональных средств и методов восстановления организма спортсмена после высоких нагрузок. В процессе такой работы отобраны наиболее доступные пути повышения спортивной работоспособности и функционального состояния, одним из которых является использование физических средств восстановления (ручного массажа, гидро - и вибровоздействия)

Необходимо совмещение задач восстановления организма боксеров с особенностями распределения нагрузок в режиме дня.

Физические средства восстановления в зависимости от технологии могут иметь две направленности - тонизирующую или релаксирующую, которые стимулируют процессы, характерные преимущественно для «срочного» или «отставленного» восстановления. Применение физических средств восстановления в тонизирующей направленности способствует улучшению функционального состояния нервно - мышечного аппарата и повышению проявления уровня скоростно-силовых качеств, тем самым подготавливая организм спортсмена к следующим нагрузкам в режиме тренировочного дня. Использование физических средств восстановления в релаксирующей направленности приводит к временному снижению лабильности нервно-мышечного аппарата и снижению уровня скоростно - силовых качеств спортсменов, тем самым подготавливая организм спортсмена к тренировочному занятию следующего дня с последующим выходом на фазу суперкомпенсации.

Для повышения эффективности процессов восстановления организма боксера необходимо

выбрать правильное варьирование физических средств восстановления различной направленности на протяжении тренировочного дня. При этом нельзя забывать, что применение физических средств восстановления является дополнительной нагрузкой на организм, стимулирующей дальнейший расход ресурсов организма. При необоснованном использовании физических средств восстановления тонизирующей направленности в спортивной практике наблюдаются случаи ухудшения функционального состояния и появления перетренированности.

Разработана методика использования физических средств восстановления на этапе предсоревновательной подготовки и во время соревнований.

При планировании использования физических средств восстановления необходимо учитывать не только функциональное состояние спортсмена, объем и интенсивность предшествующей нагрузки, но и, что очень важно, характер воздействия каждого конкретного физического средства восстановления на организм боксера, а также его индивидуальные особенности.

Поэтому между тренировочными занятиями и во время соревнований (в режиме дня), когда необходимо подготовить организм спортсмена после первого тренировочного занятия или первой половины соревновательного дня к последующей нагрузке (ко второму тренировочному занятию или второй половине соревновательного дня), следует использовать физические средства восстановления тонизирующей направленности, повышая уровень проявления скоростно-силовых качеств спортсмена после выполненной работы.

Физические средства восстановления, технологические режимы которых соответствуют рекомендованной направленности, необходимо использовать в конце тренировочного и соревновательного дня или в день отдыха. Несмотря на то, что эти процедуры могут привести к временному понижению функциональной активности организма, на качественно новый уровень работоспособности на следующий день. Для усиления эффекта можно использовать одно или несколько физических средств восстановления. При этом необходимо соблюдать однонаправленный характер воздействия на организм.

Врачебный контроль

Врачебный контроль за занимающимися на спортивно-оздоровительном этапе и этапе начальной подготовки осуществляется врачом спортивной организации, а при его отсутствии - кабинетом врачебного контроля соответствующей территориальной поликлиники или районным врачебно-физкультурным диспансером.

Врачебный контроль за занимающимися, начиная с учебно-тренировочного этапа подготовки, осуществляется исключительно врачебно-физкультурным диспансером.

Врач спортивной организации осуществляет медицинский контроль за учебно-тренировочным процессом и в период соревнований.

На каждого учащегося заполняется врачебно-контрольная карта установленного образца, которая хранится в медицинском кабинете организации или во врачебно-физкультурном диспансере.

Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки являются контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача. В начале и конце учебного года занимающиеся проходят углубленные медицинские обследования. Периодически проводят текущие обследования. Это позволяет выявить пригодность детей к занятиям спортом, установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. Углубленные и этапные обследования дают возможность определять динамику состояний здоровья и спортивной формы занимающихся, текущие обследования позволяют следить за переносимостью нагрузок, своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

В учебно-тренировочных группах предусматривается проведение двух углубленных медицинских обследований по программе диспансеризации. Их главной задачей является определение состояния здоровья, выявление отклонений от нормы и составление на основе этого соответствующих рекомендаций.

Инструкторская и судейская практика

Учащиеся учебно-тренировочных групп могут привлекаться в качестве помощников тренеров для проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах.

Со второго года обучения занимающиеся в УТГ должны уметь самостоятельно проводить разминку с помощью упражнений, выбранных тренером. С третьего года обучения необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений другими учениками, находить ошибки в технике выполнения ими отдельных технических приемов. Занимающиеся должны уметь составлять конспект занятий и проводить их вместе с тренером, принимать участие в судействе учебных боев в своей группе, уметь вести прокол боя.

На четвертом году обучения в учебно-тренировочных группах занимающиеся должны шире привлекаться в качестве помощников при проведении разминки, при разучивании новых упражнений и технических элементов со спортсменами более младших возрастов. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения и проверки правил соревнований, привлечения занимающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах.

VI. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Основная литература:

1. Клевенко В. М. Бокс. Программа для ДСШ. Москва. 1960
2. Клевенко В. М. Бокс. Программа для ДЮСШ. Москва. 1966
3. Огуренков В. И. Бокс. Программа для ДЮСШ. Москва. 1971
4. Бутенко Б. И., Дегтярев И. П. и др. Бокс. Программа для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ. Москва. 1985
5. Акопян А. О., Калмыков Е. В. и др. Бокс. Программа для ДЮСШ, СДЮШОР. Москва. 2005

Дополнительная литература:

6. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ.
7. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. №1008).
8. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, утвержденные приказом Минспорта России от 24.10.2012 года № 325.
9. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14 от 04.07.2014.
10. ЕВСК. г. Москва. «Советский спорт».2012.
11. Дубровский В.И. Гигиенический массаж и русская баня.- М.: Шаг, 1993.
12. Дубровский В.И. Спортивная медицина: учебник для вузов.- М.: Владос,2002.
13. Корх А.Я. Тренер: деятельность и личность.- М.: Терра-спорт, 2000.
14. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера.- М.: Астрель, 2003.