

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА» Г. МОРШАНСК**

**Рассмотрена и рекомендована к
утверждению на педагогическом совете
МБОУДО ДЮСШ**

Утверждена:
Приказ № 49 от 24.04. 2018 г.
ИО директора МБОУДО ДЮСШ
Е.Н.Черных

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПО
ВИДУ СПОРТА БОКС**

Срок реализации программы: 6 лет
Разработчики программы:
инструктор-методист МБОУ ДО ДЮСШ
О.Ф.Попова
тренер-преподаватель МОУДО ДЮСШ
А.Ю.Егоров
Год составления программы: 2018 г

Рецензенты программы:
ИО директора МБОУ ДО ДЮСШ
Е.Н.Черных
Директор МБОУ ДО ЦДОД
И.В.Селифанова

г. Моршанск
2018 год

ОГЛАВЛЕНИЕ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	
II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН	
III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	
СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ ПО ЭТАПАМ (ГОДАМ) ПОДГОТОВКИ И ПРЕДМЕТНЫМ ОБЛАСТЯМ	
ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ	
Первый год обучения	
Второй год обучения	
Третий год обучения	
ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП.....	
Первый год обучения	
Второй год обучения	
Третий год обучения	
МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ТРЕНЕРАМ-ПРЕПОДАВАТЕЛЯМ ПО НАИБОЛЕЕ ВАЖНЫМ В ОРГАНИЗАЦИОННОМ ОТНОШЕНИИ ВОПРОСАМ СОДЕРЖАНИЯ КАЖДОГО РАЗДЕЛА ПРОГРАММЫ... ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ «БОКС: ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА»	
ОБЪЕМЫ МАКСИМАЛЬНЫХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК	
IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	
V. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ .	
VI. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ	

1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Бокс – это один из самых сложных видов спорта, в котором от спортсмена требуется идеальное сочетание выносливости, силы и скорости

Бокс (от англ. box — коробка, ящик, ринг) — контактный вид спорта, единоборство, в котором спортсмены наносят друг другу удары кулаками в специальных перчатках. Рефери контролирует бой, который длится от 3 до 12 раундов. Победа присваивается в случае, если соперник сбит с ног и не может подняться в течение десяти секунд (нокаут) или если он получил травму, не позволяющую продолжать бой (технический нокаут). Если после установленного количества раундов поединок не был прекращён, то победитель определяется оценками судей.

Дополнительная общеобразовательная программа в области физической культуры и спорта «Бокс: дополнительная предпрофессиональная программа» разработана в соответствии с Федеральным законом РФ от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 г. №1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», приказом Минспорта России от 12.09.2013 №730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам», приказом Минспорта России от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Цель программы – осуществление физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы среди детей и подростков, направленной на укрепление их здоровья и физическое развитие, привлечение учащихся к систематическим занятиям спортом к участию в спортивно-массовых мероприятиях; отбор перспективных детей и подростков.

Основные задачи:

1. укрепление здоровья детей;
2. формирование стойкого интереса к занятиям спортом;
3. овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники бокса;
4. воспитание трудолюбия, волевых качеств, развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на быстроту, ловкость и гибкость);
5. отбор перспективных детей для дальнейших занятий боксом.

Выполнение задач поставленных программой предусматривает:

- систематическое проведение практических и теоретических занятий;
- обязательное выполнение учебного плана, приёмных и переводных контрольных нормативов;
- регулярное участие в соревнованиях;
- осуществление восстановительно-профилактических мероприятий;

- просмотр учебных видеофильмов, видеозаписей соревнований по боксу;
- прохождение судейской практики;
- привитие юным спортсменам навыков соблюдения спортивной этики, организованности, дисциплины, преданности своему коллективу;
- чёткую организацию учебно-тренировочного процесса, использование данных науки и передовой практики, как важнейших условий совершенствования спортивного мастерства и волевых качеств занимающихся;
- привлечение родительского актива к регулярному участию в организации учебно-воспитательной работы школы

Структура программы:

Программа рассчитана на 6-летний курс обучения.

Учебный год составляет 46 учебных недели. Количество занятий в неделю – 3-7 занятий. Дозировка нагрузок и выбор заданий дифференцируется в зависимости от возраста и способностей учащегося. При необходимости меняется время на изучение конкретной темы.

Весь материал программы распределён в соответствии с принципом расширения теоретических знаний, практических умений и навыков.

По мере изучения программы повышается уровень практических навыков обучающихся, что контролируется в течение учебного года (товарищеские встречи, турниры по боксу в группах, между группами).

Учебно-тренировочные нагрузки строятся на основе следующих методических положений:

- 1) ориентация уровней нагрузок учащихся на соответствующие показатели, достигнутые спортсменами;
- 2) увеличение темпов роста нагрузок поэтапно;
- 3) соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности обучающихся;
- 4) учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма обучающегося.

Весь процесс спортивной подготовки делится на 2 этапа: ЭНП (3 года) – от 10 лет, ТЭ (3 года) – от 12 лет.

Продолжительность одного занятия не должна превышать:

на этапе начальной подготовки – 2 академических часов;

на тренировочном этапе - 3 академических часов;

Комплектование учебных групп.

Прием в группы начальной подготовки 1 года обучения по дополнительной общеобразовательной программе в области физической культуры и спорта «Бокс: дополнительная предпрофессиональная программа» производится по письменному заявлению одного из родителей (законного представителя) лица, не достигшего 16-летнего возраста, или по письменному заявлению лица, достигшего 16-летнего возраста при наличии справки от врача о состоянии здоровья лица, поступающего на обучение, с заключением о возможности заниматься избранным видом спорта.

Основанием для зачисления является успешное прохождение поступающим на обучение индивидуального отбора.

В группы *начальной подготовки 2-го* года обучения переводятся учащиеся, освоившие программный материал предшествующего года обучения и успешно пошедшие промежуточную аттестацию.

На *тренировочный этап обучения (спортивной специализации)* зачисляются учащиеся, освоившие программный материал предшествующего этапа обучения и успешно прошедшие итоговую аттестацию на этапе 1. Установленный недельный объем тренировочной нагрузки является максимальным начальной подготовки, либо успешно выполнившие нормативы для зачисления на тренировочный этап.

В группы указанных выше годов обучения при наличии в учреждении вакансии могут быть зачислены, в том числе в течение учебного года, дети, успешно прошедшие индивидуальный отбор, имеющие спортивный разряд в данном виде спорта и опыт соревновательной деятельности.

Формы организации образовательной деятельности: индивидуальная и групповая работа в рамках тренировочного занятия, выполнение домашних заданий по теоретической и физической подготовке, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика, промежуточная и итоговая аттестация.

Виды и формы контроля: *педагогический* (промежуточная и итоговая аттестация в форме контрольных испытаний) и *врачебный*.

Педагогический контроль используется для оценки степени достижения цели и решения задач, определенных образовательной программой. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных критериях.

Контроль за уровнем общей и специальной физической подготовки проводится с помощью специальных контрольных (контрольных) нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, позволяющими оценить уровень развития физических и технических качеств. Результаты контрольных испытаний фиксируются в протоколах сдачи контрольных нормативов.

Врачебный контроль предусматривает:

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

Результаты врачебного контроля отмечаются в личных картах спортсмена.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности воспитанников являются: овладение теоретическими знаниями и практическими умениями и навыками в соответствии с годом (этапом) подготовки, выполнение контрольных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

Особенности формирования групп и определение объёма недельной нагрузки обучающихся с учётом этапов подготовки (в академических часах)

Этапы подготовки	Год обучения	Миним. возраст учащихся	Наполняемость в группах	Максим. количество учебных часов в	Количество учебных часов в год	Минимальные требования к спортивной подготовке на конец учебного года
Начально	1	10 лет	12-20	6 час	276	Овладение основами техники спортивной тренировки Нормативы по ОФП
	2	10 лет	12-15	8 час	368	
	3	11 лет	12-15 чел	8 час	368	
трениро	1	12 лет	10-12	12 час	552	ОФП, СФП или 3 юн.
	2	13 лет	10-12	14 час	644	ОФП, СФП или 2 юн.
	3	14-15 лет	10-12 чел	16 час	736	ОФП, СФП, 1 юн. разряд

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебно-тренировочные нагрузки строятся на основе следующих методических положений:

- 1) ориентация уровней нагрузок учащихся на соответствующие показатели, достигнутые спортсменами;
- 2) увеличение темпов роста нагрузок поэтапно;
- 3) соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности обучающихся;
- 4) учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма обучающегося.

2.1 Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему учебному плану

Предметная область	%
Теория и методика физической культуры и спорта	5-10
Общая и специальная физическая подготовка	20-25
Избранный вид спорта	не менее 45
Другие виды спорта и подвижные игры	5-10
Технико-тактическая и психологическая подготовка	10-15
Самостоятельная работа	10

2.2 УЧЕБНЫЙ ПЛАН, РАСЧИТАННЫЙ НА 46 УЧЕБНЫХ НЕДЕЛЬ

№	Разделы подготовки	Этап подготовки					
		Начальная подготовка			Учебно-тренировочный		
		1 г.	2 г.	3г	1г.	2г.	3г.
1	Теория и методика физической культуры и спорта	14	18	18	28	32	36
2	Общая и специальная физическая подготовка	68	92	92	138	142	147
3	Тактико-тактическая подготовка	28	37	37	55	65	74
4	Избранный вид спорта: бокс	124	166	166	248	300	360
	Промежуточная и итоговая аттестация в форме контрольных испытаний	4	4	4	4	4	4
	Тренировочные сборы	Не менее 14 дней					
5	Самостоятельная работа	28	37	37	55	65	74
6	Другие виды спорта и подвижные игры	14	18	18	28	40	45
	Всего часов:	276	368	368	552	644	736

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН
ДЛЯ ГРУПП ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

№	СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	ЧАСЫ	ПЕРИОДЫ ТРЕНИРОВОК										
			сент ябрь	октя брь	ноя брь	дека брь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	август
1	Теоретическая подготовка	14	2	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1
2	Общая и специальная физическая подготовка	83	8	8	8	8	8	7	8	8	8	8	4
3	Избранный вид спорта	124	10	12	12	13	12	10	12	12	9	12	6
	Промежуточная и итоговая аттестация в форме контрольных испытаний		2								2		
	Тренировочные сборы		Не менее 14 дней										
4	Другие виды спорта и подвижные игры	14	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	3
5	Самостоятельная работа обучающихся	14	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	2
6	Тактико-тактическая и психологическая подготовка	27	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	4
7	Итого	276	26	26	26	28	26	22	26	26	26	26	20

Форма промежуточной аттестации в группах начальной подготовки 1 года обучения – контрольные испытания (тестирование уровня теоретической подготовленности, ОФП и СФП).

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН
ДЛЯ ГРУПП ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 2-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

№	СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	ЧАСЫ	ПЕРИОДЫ ТРЕНИРОВОК										
			Сент ябрь	октя брь	Ноябрь	дека брь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	август
1	Теоретическая подготовка	18	2	2	1	1	2	2	2	2	2	1	1
2	Общая и специальная физическая подготовка	111	10	12	10	13	9	8	10	11	10	8	10
3	Избранный вид спорта	166	13	15	16	16	15	15	15	15	13	16	13
	Промежуточная и итоговая аттестация в форме контрольных испытаний		2								2		
	Тренировочные сборы		Не менее 14 дней										
4	Другие виды спорта и подвижные игры	18	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	1
5	Самостоятельная работа обучающихся	18	2	2	1	1	2	2	2	2	2	1	1
6	Тактико-тактическая и	37	3	3	4	3	4	3	4	3	4	4	2

	психологическая подготовка												
7	Итого	368	34	36	34	36	34	32	34	34	34	32	28

Форма промежуточной аттестации в группах начальной подготовки 2 года обучения – контрольные испытания (тестирование уровня теоретической подготовленности, ОФП и СФП).

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ДЛЯ ГРУПП ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 3-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№	СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	ЧАСЫ	ПЕРИОДЫ ТРЕНИРОВОК										
			Сентябрь	октябрь	Ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	август
1	Теоретическая подготовка	18	2	1	2	2	1	1	2	2	2	1	2
2	Общая и специальная физическая подготовка	111	10	11	10	11	11	10	10	10	10	10	8
3	Избранный вид спорта	166	14	15	16	16	15	15	16	15	14	16	10
	Промежуточная и итоговая аттестация в форме контрольных испытаний		2								2		
	Тренировочные сборы		Не менее 14 дней										
4	Другие виды спорта и подвижные игры	18	2	1	2	1	1	2	2	2	2	2	1
5	Самостоятельная работа обучающихся	18	2	2	1	2	1	1	2	1	1	3	2
6	Тактико-тактическая и психологическая подготовка	37	4	4	3	4	3	3	4	4	3	4	1
7	Итого	368	36	34	34	36	32	32	36	34	34	36	24

Форма промежуточной аттестации в группах начальной подготовки 3 года обучения – контрольные испытания (тестирование уровня теоретической подготовленности, ОФП и СФП).

Форма итоговой аттестации в группе начальной подготовки 3 года обучения – итоговое тестирование по теоретической, общей физической и специальной подготовке в рамках проведения индивидуального отбора для зачисления на тренировочный этап.

	подвижные игры												
5	Самостоятельная работа обучающихся	32	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2
6	Тактико-тактическая и психологическая подготовка	64	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	4
7	Итого	644	61	61	61	61	61	61	61	61	61	61	34

Форма промежуточной аттестации в группе тренировочного этапа 2 года обучения – контрольные испытания (тестирование уровня теоретической подготовленности, ОФП и СФП и технико-тактической подготовке).

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ДЛЯ ГРУПП ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА 3-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№	СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	ЧАСЫ	ПЕРИОДЫ ТРЕНИРОВОК											
			Сентябрь	октябрь	Ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	август	
1	Теоретическая подготовка	37	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	
2	Общая и специальная физическая подготовка	221	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	11	
3	Избранный вид спорта	330	32	32	32	32	32	32	32	32	28	32	10	
	Промежуточная и итоговая аттестация в форме контрольных испытаний										4			
	Тренировочные сборы		Не менее 14 дней											
4	Другие виды спорта и подвижные игры	37	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	
5	Самостоятельная работа обучающихся	37	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	
6	Тактико-тактическая и психологическая подготовка	74	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	4	
7	Итого	736	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	36	

Форма промежуточной и итоговой аттестации в группе тренировочного этапа 3 года обучения – контрольные испытания (тестирование уровня теоретической подготовленности, ОФП и СФП и технико-тактической подготовке).

III Методическая часть

Основными формами занятий в спортивной школе являются: групповые практические занятия, индивидуальные занятия тренера с отдельными боксёрами, самостоятельные тренировки по индивидуальным планам и заданию тренера, лекции и беседы, просмотр учебных видеофильмов и соревнований, участие в соревнованиях по боксу, а также по общей и специальной физической подготовке, проведение учебно-тренировочных сборов. Учащиеся систематически принимают участие в соревнованиях по боксу, согласно утверждённому календарному плану.

Программа предполагает для каждого года обучения определённые результаты, которые выражены контрольными нормативами по теоретической, общей и специальной физической подготовке. Начиная с 13 летнего возраста, к спортсменам предъявляются требования по спортивной подготовке.

Результатом освоения программы является приобретение учащимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

1) *В области теории и методики физической культуры и спорта учащийся должен знать:*- историю развития бокса;

- основы философии и психологии спортивных единоборств;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила по боксу, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по боксу; федеральные стандарты спортивной подготовки по боксу; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);

- уголовную, административную и дисциплинарную ответственность за неправомерное использование навыков приемов борьбы, в том числе за превышение пределов необходимой обороны;

- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

2) *В области общей и специальной физической подготовки учащийся должен уметь и владеть:*

- комплексами физических упражнений;
- навыками развития основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и базирующихся на них способностях и их гармоничного сочетания применительно к специфике занятий боксом;
- навыками укрепления здоровья, повышения уровня физической

работоспособности и функциональных возможностей организма, содействия гармоничному физическому развитию, воспитания личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

3) *В области вида спорта «бокс» учащийся должен:*

- *владеть* навыками повышения уровня специальной физической и функциональной подготовленности;
- *владеть* навыками владения основами техники и тактики бокса;
- обладать соревновательным опытом путем участия в спортивных соревнованиях;
- уметь развивать специальные физические (двигательные) и психологические качества;
- повысить уровень функциональной подготовленности;
- освоить соответствующие возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочные и соревновательные нагрузки;
- выполнять требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по боксу.

4) *В области освоения других видов спорта и подвижных игр учащийся должен:*

- уметь точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр;
- уметь развивать специфические физические качества в избранном виде спорта, дисциплине вида спорта (при наличии) средствами других видов спорта и подвижных игр;
- уметь соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- иметь навыки сохранения собственной физической формы.

5). *В области технико-тактической и психологической подготовки учащийся должен:*

- освоить основы технических и тактических действий по боксу;
- овладеть необходимым уровнем автоматизированного реагирования на действия соперника;
- освоить различные алгоритмы технико-тактических действий;
- приобрести навыки анализа спортивного мастерства соперников;
- уметь адаптироваться к тренировочной (в том числе, соревновательной) деятельности;
- уметь преодолевать предсоревновательные и соревновательные факторы, воздействующие на психологическое состояние спортсмена;
- уметь концентрировать внимание в ходе поединка.

СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ ПО ЭТАПАМ (ГОДАМ) ПОДГОТОВКИ И ПРЕДМЕТНЫМ ОБЛАСТЯМ

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Первый год обучения

Теоретическая подготовка

Техника безопасности на занятиях боксом. Развитие физической культуры и спорта в России. Роль физической культуры и спорта в жизни человека. Цели

и задачи ДЮСШ. Традиции единоборств, их история и предназначение. История бокса. История бокса в России. Понятие о гигиене и санитарии.

Специальная подготовка

Специальные и специально-вспомогательные упражнения: подводящие упражнения к прямым ударам в голову, одиночные шаги вперед-назад, слитные шаги вперед-назад, слитные шаги вправо-влево по кругу, изучение боевой стойки, упражнение для разучивания прямого удара левой в голову без перчаток, упражнение для разучивания прямого удара левой в голову с партнером, защита подставкой правой ладони, защита подставкой левого плеча, защита шагом назад, упражнения для разучивания тактических вариантов применения прямого удара левой в голову и защита от него, упражнение для разучивания двойного удара левой в голову в парах, упражнения для разучивания прямого удара правой в голову без перчаток, упражнения для разучивания прямого удара правой в голову в парах, упражнение для разучивания тактических вариантов применения прямого удара правой в голову. упражнения в ударах по снаряду.

Бокс

Основы техники и тактики бокса

Изучение и совершенствование боевой стойки и передвижений, изучение прямых ударов левой и правой в голову и защиты от них.

Применение изученного материала в условных и вольных боях.

Изучение и совершенствование прямых ударов в туловище (одиночных, двойных и серий) и защит от них.

Дальнейшее совершенствование прямых ударов в голову (особенно 15 двойных ударов и серий) и защит от них. Применение изучаемого материала в условных и вольных боях. Серии ударов (серия начинается ударами в голову и заканчивается ударов в туловище и наоборот).

Изучение и совершенствование боковых ударов в голову и защита от них.

Применение боковых ударов в голову в условных и вольных боях.

Совершенствование одиночных, двойных серий прямых ударов в голову и в туловище. Изучение серий из прямых и боковых ударов.

Применение изученного материала в условных и вольных боях.

Изучение коротких ударов снизу в туловище.

Короткие удары снизу в туловище и простейшие соединения их с боковыми ударами в голову.

Применение коротких ударов на ближней дистанции в условных боях.

Совершенствование техники и тактики боя на средней и дальней дистанций в условных и вольных боях.

Освоение элементов боя на ближней дистанции боя, а также простейшие подготовительные движения для ближнего боя.

Технико-тактическая и психологическая подготовка

Изучение техники и тактики боя на средней. Простейшие подготовительные движения для ближнего боя. Например, уклон влево или вправо с приседанием для нанесения боковых ударов в голову, приседание и

поворот туловища направо для нанесения удара снизу правой рукой в голову или в туловище или бокового удара правой в голову, приседание и поворот туловища налево для нанесения удара снизу левой рукой в голову и туловище или бокового удара левой в голову.

Другие виды спорта

Подвижные игры: «Команда быстроногих», «Тяни вокруг», «Петушинный бой», «Перетягивание через черту», «Эстафеты с элементами равновесия», «Погоня», «Сбей кеглю», «Попади в предмет», «Дровосек».

Спортивные игры - футбол, баскетбол, гандбол.

Плавание. Обучение умению держаться на воде, освоение техники одного из способов плавания, проплывание различных дистанций без учета времени.

Приемы спасения утопающих. Игры в воде.

Лыжи. Изучение способов передвижения на лыжах. Ходьба на лыжах по слабо пересеченной местности. Изучение спусков и подъемов на небольших склонах. Изучение простейших способов торможения и поворотов. Прогулки и походы на лыжах в зависимости от возраста и степени подготовленности занимающихся.

Коньки. Катание на простых коньках, бег по прямой и на виражах.

Простейшие элементы фигурного катания – скольжение на правой и левой ноге попеременно с отталкиванием носком конька, дуги на одной ноге с хода, скольжение на одной ноге в полуприседе и приседе. Простейшие повороты. Элементы игры в хоккей с мячом, обводка игроков и т.д

Второй год обучения

Теоретическая подготовка

Техника безопасности на занятиях боксом.

Традиции единоборств, их история и предназначение. История бокса. История бокса в России. Основные команды судей и тренера. Экипировка боксера. Понятие о гигиене и санитарии. Основные правила закаливания.

Специальная подготовка

Совершенствование специальных и специально-вспомогательных упражнений: подводящие упражнения к прямым ударам в голову, одиночные шаги вперед-назад, слитные шаги вперед-назад, слитные шаги вправо-влево по кругу, изучение боевой стойки, упражнение для разучивания прямого удара левой в голову без перчаток, упражнение для разучивания прямого удара левой в голову с партнером, защита подставкой правой ладони, защита подставкой левого плеча, защита шагом назад, упражнения для разучивания тактических вариантов применения прямого удара левой в голову и защита от него, упражнение для разучивания двойного удара левой в голову в парах, упражнения для разучивания прямого удара правой в голову без перчаток, упражнения для разучивания прямого удара правой в голову в парах, упражнение для разучивание тактических вариантов применения прямого удара правой в голову.

Бокс

Основы техники и тактики бокса

Совершенствование боковых ударов в голову и защита от них. Применение боковых ударов в голову в условных и вольных боях.

Совершенствование одиночных, двойных серий прямых ударов в голову и туловище. Изучение серий из прямых и боковых ударов.

Применение изученного материала в условных и вольных боях
Совершенствование прямых ударов в туловище (одиночных, двойных и серий) и защит от них.

Дальнейшее совершенствование прямых ударов в голову (особенно двойных ударов и серий) и защит от них. Применение изучаемого материала в условных и вольных боях. Серии ударов (серия начинается ударами в голову и заканчивается ударов в туловище и наоборот).

Совершенствование коротких ударов снизу в туловище. Короткие удары снизу в туловище и простейшие соединения их с боковыми ударами в голову. Применение коротких ударов на ближней дистанции в условных боях.

Другие виды спорта

Спортивные игры - футбол, баскетбол, гандбол.

Плавание. Освоение техники одного из способов плавания, проплывание различных дистанций без учета времени. Приемы спасения утопающих. Игры в воде.

Лыжи. Ходьба на лыжах по слабо пересеченной местности. Изучение спусков и подъемов на небольших склонах. Изучение простейших способов торможения и поворотов. Прогулки и походы на лыжах в зависимости от возраста и степени подготовленности занимающихся.

Коньки. Катание на простых коньках, бег по прямой и на виражах. Простейшие повороты.

Элементы игры в хоккей с мячом, обводка игроков и т.д.

Технико-тактическая и психологическая подготовка

Совершенствование техники и тактики боя на средней и изучение дальней дистанций в условных и вольных боях. Простейшие подготовительные движения для ближнего боя. Например, уклон влево или вправо с приседанием для нанесения боковых ударов в голову, приседание и поворот туловища направо для нанесения удара снизу правой рукой в голову или в туловище или бокового удара правой в голову, приседание и поворот туловища налево для нанесения удара снизу левой рукой в голову и туловище или бокового удара левой в голову

Инструкторская практика

Составление комплексов упражнений по общей физической подготовке, а так же по обучению передвижениям.

Судейство на соревнованиях в группе. Выполнение роли судьи при участниках.

Третий год обучения

Теоретическая подготовка

Техника безопасности на занятиях боксом.

Основные команды судей и тренера. Экипировка боксера.

Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений. Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Соревнования по боксу, проводимые в России. Достижения юных боксеров.

Специальная подготовка

Совершенствование специальных и специально-вспомогательные упражнения: подводящие упражнения к прямым ударам в голову, одиночные шаги вперед-назад, слитные шаги вперед-назад, слитные шаги вправо-влево по кругу, изучение боевой стойки, упражнение для разучивания прямого удара левой в голову без перчаток, упражнение для разучивания прямого удара левой в голову с партнером, защита подставкой правой ладони, защита подставкой левого плеча, защита шагом назад, упражнения для разучивания тактических вариантов применения прямого удара левой в голову и защита от него, упражнение для разучивания двойного удара левой в голову в парах, упражнения для разучивания прямого удара правой в голову без перчаток, упражнения для разучивания прямого удара правой в голову в парах, упражнение для разучивание тактических вариантов применения прямого удара правой в голову

Бокс

Основы техники и тактики бокса

Совершенствование боевой стойки и передвижений, изучение прямых ударов левой и правой в голову и защиты от них.

Применение изученного материала в условных и вольных боях.

Совершенствование прямых ударов в туловище (одиночных, двойных и серий) и защит от них. Дальнейшее совершенствование прямых ударов в голову (особенно двойных ударов и серий) и защит от них.

Применение изучаемого материала в условных и вольных боях. Серии ударов (серия начинается ударами в голову и заканчивается ударов в туловище и наоборот).

Совершенствование боковых ударов в голову и защита от них. Применение боковых ударов в голову в условных и вольных боях.

Совершенствование одиночных, двойных серий прямых ударов в голову и в туловище.

Совершенствование серий из прямых и боковых ударов. Применение изученного материала в условных и вольных боях.

Совершенствование коротких ударов снизу в туловище. Короткие удары снизу в туловище и простейшие соединения их с боковыми ударами в голову. Применение коротких ударов на ближней дистанции в условных боях

Другие виды спорта

Подвижные игры: «Команда быстроногих», «Тяни вокруг», «Петушиный бой», «Перетягивание через черту», «Эстафеты с элементами равновесия», «Погоня», «Сбей кеглю», « Попади в предмет», «Дровосек».

Спортивные игры - футбол, баскетбол, гандбол.

Плавание. Освоение техники одного из способов плавания, проплывание различных дистанций без учета времени. Приемы спасения утопающих. Игры в воде.

Лыжи. Ходьба на лыжах по слабо пересеченной местности. Спуски и подъемы на небольших склонах. Простейшие способы торможения и поворотов. Прогулки и походы на лыжах.

Коньки. Катание на простых коньках, бег по прямой и на виражах. Простейшие повороты. Элементы игры в хоккей с мячом, обводка игроков и т.д.

Технико-тактическая и психологическая подготовка

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

Инструкторская практика

Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке.

Судейство на соревнованиях в группе, выполнение роли секундометриста.

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

Первый год обучения

Теоретическая подготовка

Техника безопасности на занятиях боксом. Традиции единоборств, их история и предназначение.

Основные команды судей и тренера. Экипировка боксера.

Понятие о гигиене и санитарии. Спортивная дисциплина. Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форма и содержание. Соревнования по боксу, проводимые в России.

Достижения юных боксеров

Специальная подготовка

Упражнения для разучивания серии прямых ударов в голову: правой, левой, правой; для разучивания тактических вариантов серии прямых ударов в голову: правой, левой, правой.

Подводящие упражнения и упражнения для разучивания уклонов. Упражнения на совершенствования уклонов.

Упражнения для разучивания тактических вариантов применения уклонов и контруклонов. Подводящие упражнения и упражнения к прямому удару левой в туловище.

Упражнения на разучивание прямого удара левой в туловище.

Упражнения для разучивания тактических вариантов применения прямого удара левой в туловище.

Упражнения для разучивания двойных прямых ударов левой в голову и туловище и в голову.

Упражнения для разучивания тактического применения двойных прямых ударов левой в голову и в туловище.

Упражнения для разучивания двойного прямого удара: двойной прямой удар левой в туловище, правой в голову.

Упражнения для разучивания серии прямых ударов двойной прямой удар левой в голову и туловище, прямой удар правой в голову

Бокс

Основы техники и тактики бокса

Совершенствование прямых ударов в туловище (одиночных, двойных и серий) и защит от них.

Дальнейшее совершенствование прямых ударов в голову (особенно двойных ударов и серий) и защит от них. Применение изучаемого материала в условных и вольных боях.

Совершенствование серий ударов (серия начинается ударами в голову и заканчивается ударами в туловище и наоборот).

Совершенствование боковых ударов в голову и защита от них. Применение боковых ударов в голову в условных и вольных боях.

Совершенствование одиночных, двойных серий прямых ударов в голову и в туловище.

Совершенствование серий из прямых и боковых ударов. Применение изученного материала в условных и вольных боях.

Совершенствование коротких ударов снизу в туловище. Короткие удары снизу в туловище и простейшие соединения их с боковыми ударами в голову. Применение коротких ударов на ближней дистанции в условных боях. Совершенствование техники и тактики боя на средней и дальней дистанций в условных и вольных боях. Освоение элементов боя на ближней дистанции боя, а также простейшие подготовительные движения для ближнего боя.

Другие виды спорта

Легкая атлетика: для развития быстроты – бег 30 м, 60 м, прыжок в длину, для развития ловкости – челночный бег 3x10 м, для развития выносливости – бег 400 м, 800 м.

Гимнастика: для развития силы – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднятие ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазанье по канату 5 м. с помощью ног, 4 м, без помощи ног.

Плавание: освоение техники одного из способов плавания, проплывание различных дистанций (100-200) без учета времени, приемы спасения утопающих. Игры в воде.

Лыжи: ходьба на лыжах по слабо пересеченной местности, спуски и подъемы на небольших склонах, способы торможения и поворотов, прогулки и походы на лыжах.

Футбол: удары по мячу ногой (левой, правой) на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы, двусторонние игры по упрощенным правилам.

Подвижные игры: различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и перелазанием, комбинированные эстафеты.

Технико-тактическая и психологическая подготовка

Совершенствование боковых ударов в голову и защита от них.

Применение боковых ударов в голову в условных и вольных боях.

Совершенствование одиночных, двойных серий прямых ударов в голову и в туловище. Совершенствование серий из прямых и боковых ударов

Тактическая подготовка.

Средства тактики: дистанция боя, боевые стойки, передвижения, перемещения, атака, защита, контратака.

Собственные средства тактики: финты, маневрирование, маневры, обманные действия, вызовы, опережения, угрозы, разведка боем.

Наступательные и оборонительные действия боксёров.

Инструкторская и судейская практика

Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке.

Выполнение заданий по построению и перестройке группы.

Проведение комплекса упражнений по физической и технической подготовке.

Судейство на внутренних соревнованиях. Выполнение обязанностей помощника соревнований..

Второй год обучения

Теоретическая подготовка

Техника безопасности на занятиях боксом. Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форма и содержание. Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание.

Специальная подготовка

Совершенствование упражнений для разучивания серии прямых ударов в голову: правой, левой, правой;

Совершенствование тактических вариантов серии прямых ударов в голову: правой, левой, правой.

Упражнения на совершенствования уклонов.

Совершенствование упражнений для тактических вариантов применения уклонов и контруклонов.

Подводящие упражнения и упражнения к прямому удару левой в туловище. Упражнения на разучивание прямого удара левой в туловище.

Упражнения для разучивания тактических вариантов применения прямого удара левой в туловище.

Упражнения для разучивания двойных прямых ударов левой в голову и туловище и в голову.

Упражнения для разучивания тактического применения двойных прямых ударов левой в голову и в туловище.

Упражнения для разучивания двойного прямого удара: двойной прямой удар левой в туловище, правой в голову.

Упражнения для разучивания серии прямых ударов двойной прямой удар левой в голову и туловище, прямой удар правой в голову..

Упражнения для разучивания двойного прямого удара: двойной прямой удар левой в туловище, правой в голову.

Упражнения для разучивания серии прямых ударов двойной прямой удар левой в голову и туловище, прямой удар правой в голову.

Бокс

Основы техники и тактики бокса

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

Серии ударов (серия начинается ударами в голову и заканчивается ударов в туловище и наоборот).

Совершенствование боковых ударов в голову и защита от них.

Применение боковых ударов в голову в условных и вольных боях.

Совершенствование одиночных, двойных серий прямых ударов в голову и в туловище.

Изучение серий из прямых и боковых ударов.

Применение изученного материала в условных и вольных боях.

Совершенствование коротких ударов снизу в туловище.

Короткие удары снизу в туловище и простейшие соединения их с боковыми ударами в голову.

Применение коротких ударов на ближней дистанции в условных боях.

Совершенствование техники и тактики боя на средней и дальней дистанций в условных и вольных боях.

Освоение элементов боя на ближней дистанции боя, а также простейшие подготовительные движения для ближнего боя.

Другие виды спорта

Легкая атлетика, гимнастика, футбол, баскетбол, волейбол, лыжные гонки, плавание.

Легкая атлетика: для развития быстроты – бег 30 м, 60 м, прыжок в длину, для развития ловкости – челночный бег 3x10 м, для развития выносливости – бег 400 м, 800 м.

Гимнастика: для развития силы – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднятие ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазанье по канату 5 м. с помощью ног, 4 м, без

помощи ног; для развития быстроты – подтягивания

Спортивные игры: для комплексного развития качеств – футбол, баскетбол, волейбол.

Лыжный спорт: для развития быстроты – гонки – 500 м, 1000 м; для развития выносливости – гонки 1,5 – 3 км.

Плавание: для развития быстроты – проплавание коротких отрезков дистанции – 10 м, 25 м; для развития выносливости – проплавание 50 м, 100 м, 200 м.

Инструкторская и судейская практика

Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке.

Выполнение заданий по построению и перестройке группы. Проведение комплекса упражнений по физической и технической подготовке.

Судейство на внутренних соревнованиях. Выполнение обязанностей помощника соревнований.

Третий год обучения

Теоретическая подготовка

Техника безопасности на занятиях боксом. Дневник самоконтроля, его форма и содержание. Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание. Техничко-тактическая тренировка.

Основные команды судей и тренера. Спортивная дисциплина. Средства интегральной подготовки. Соревнования по боксу, проводимые в России. Достижения юных боксеров.

Специальная подготовка

Упражнения для разучивания боковых ударов левой в голову без перчаток. Упражнения для разучивания тактических вариантов применения бокового удара левой в голову и защита от него. Упражнения для разучивание двойного удара прямой правой, боковой в голову.

Упражнения для разучивание тактических вариантов применения двойного удара: прямого правой в голову, боковой левой в голову

Упражнения для серии боковых ударов в голову: правой, левой, правой. Подводящие упражнения и упражнения для разучивания уклонов.

Упражнения на совершенствования уклонов.

Упражнения для тактических вариантов применения уклонов и контруклонов.

Подводящие упражнения и упражнения к прямому удару левой в туловище. Упражнения для прямого удара левой в туловище.

Упражнения для тактических вариантов применения прямого удара левой в туловище. Упражнения для двойных прямых ударов левой в голову и туловище и в голову.

Упражнения для тактического применения двойных прямых ударов левой в голову и в туловище.

Упражнения для двойного прямого удара: двойной прямой удар левой в туловище, правой в голову.

Упражнения для серии прямых ударов двойной прямой удар левой в

голову и туловище, прямой удар правой в голову.

Бокс

Основы техники и тактики бокса

Разучивание бокового удара в голову и защита от него в парах.

Разучивание в парах тактических вариантов применения бокового удара левой в голову и защита от него.

Разучивание двойного удара прямой правой, боковой в голову.

Разучивание тактических вариантов применения двойного удара: прямого правой в голову, боковой левой в голову.

Совершенствование прямых ударов в туловище (одиночных, двойных и серий) и защит от них.

Применение изучаемого материала в условных и вольных боях.

Серии ударов (серия начинается ударами в голову и заканчивается ударов в туловище и наоборот).

Совершенствование боковых ударов в голову и защита от них.

Применение боковых ударов в голову в условных и вольных боях.

Совершенствование одиночных, двойных серий прямых ударов в голову и в туловище.

Изучение серий из прямых и боковых ударов.

Применение изученного материала в условных и вольных боях.

Совершенствование коротких ударов снизу в туловище.

Короткие удары снизу в туловище и простейшие соединения их с боковыми ударами в голову. Применение коротких ударов на ближней дистанции в условных боях.

Совершенствование техники и тактики боя на средней и дальней дистанций в условных и вольных боях.

Освоение элементов боя на ближней дистанции боя, а также простейшие подготовительные движения для ближнего боя.

Другие виды спорта

Легкая атлетика, гимнастика, футбол, баскетбол, волейбол, лыжные гонки, плавание.

Легкая атлетика: для развития быстроты – бег 30 м, 60 м, прыжок в длину, для развития ловкости – челночный бег 3х10 м, для развития выносливости – бег 400 м, 800 м.

Гимнастика: для развития силы – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазанье по канату 5 м. с помощью ног, 4 м, без помощи ног; для развития быстроты – подтягивания

Спортивные игры: для комплексного развития качеств – футбол, баскетбол, волейбол.

Лыжный спорт: для развития быстроты – гонки – 500 м, 1000 м; для развития выносливости – гонки 1,5 – 3 км.

Плавание: для развития быстроты – проплывание коротких отрезков дистанции – 10 м, 25 м; для развития выносливости – проплывание 50 м, 100 м, 200 м.

Технико-тактическая и психологическая подготовка

Совершенствование техники и тактики боя на средней и дальней

дистанций в условных и вольных боях. Освоение элементов боя на ближней дистанции боя, а также простейшие подготовительные движения для ближнего боя. Тактика ближнего боя. Тактическая подготовка. Взаимосвязь техники и тактики. Тактические основы боя. Средства тактики: дистанция боя, боевые стойки, передвижения, перемещения, атака, защита, контратака. Собственные средства тактики: финты, маневрирование, манёвры, обманные действия, вызовы, опережения, угрозы, разведка боем. Наступательные и оборонительные действия боксёров. Тактическая характеристика боя на дальней дистанции. Тактическая характеристика боя на средней дистанции. Тактическая характеристика боя на ближней дистанции. Тактическая организация боя: планирование и ведение боя. Индивидуальная манера ведения боя. Особенности ведения боя против боксёра - левши. Техническая подготовка. Основные положения боксёра, учебная фронтальная стойка, боевая стойка, передвижения по рингу, боевые дистанции, удары, защиты, контрудары. Классификация боксёрских ударов и их терминология. Биомеханика - основа боксёрского удара. Комбинации и серии из боксёрских ударов. Защиты и их классификации. Биомеханика - основа защиты боксёра. Факторы, влияющие на успех в бою. Передвижения боксёра - основа успеха нападения и защиты. Контрудары и их значение в современном бою. Каждая защита - основа для активных контратакующих действий. Ответные и встречные контратакующие действия.

Инструкторская и судейская практика

Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке и проведение по этому комплексу занятий с группой.

Проведение подготовительной, основной частей тренировки. Судейство на внутренних соревнованиях. Выполнение обязанностей секретаря соревнований.

Общая физическая подготовка (для всех групп)

Общеразвивающие упражнения

Существует пять типов общеразвивающих упражнений:

1. Разогревающие упражнения.
2. Упражнения для растяжения.
3. Упражнения для развития равновесия.
4. Упражнения для развития силы.
5. Упражнения для развития выносливости.

1. Разогревающие упражнения

Тренировка начинается с разогревающих упражнений. Это наилучший способ повышения температуры тела и расслабления суставов и мышц.

Кроме того, разогревающие упражнения усиливают кровообращение, снабжая суставы и мышцы дополнительным количеством крови.

Существует два типа разогревающих упражнений: от конечностей к корпусу и от корпуса к конечностям. В первом случае

сначала выполняются упражнения для запястий, лодыжек и шеи, а затем последовательно разогреваются крупные суставы и мышечные группы корпуса. Если разогревание осуществляется от корпуса к конечностям, начинать следует с упражнений для бедер и груди, и выполнив все промежуточные стадии, завершить разминку упражнениями для запястий, лодыжек и шеи.

Разогревающие упражнения:

- 1) прыжки на месте
- 2) вращение шеей
- 3) вращение плечами
- 4) вращение бедрами
- 5) вращение коленями
- 6) наклоны корпуса (из стороны в сторону)
- 7) вращение верхней частью корпуса
- 8) касание пальцев ног стоя поочередно противоположными руками)
- 9) подскоки с разворотом
- 10) касание коленями груди в прыжке
- 11) прыжки вперед
- 12) спринт
- 13) прыжки из стороны в сторону
- 14) прыжки «звездой»
- 15) «езда на велосипеде»

2. Упражнения для растяжения

Упражнения для растяжения повышают двигательные способности тела благодаря увеличению гибкости и эластичности мышц. Сначала выполняются легкие растяжения, затем, когда мышцы достаточно разогреются, следует перейти к полным растяжениям. Упражнения для растяжения подразделяются на упражнения, выполняемые стоя, сидя и лежа.

Последовательное выполнение упражнений каждой из представленных групп позволяет во время занятий избежать ненужных перемен положения. При выполнении упражнений для растяжения в мышцах должно ощущаться напряжение, но не боль. Чувство дискомфорта в мышцах указывает на то, что упражнение выполняется правильно, тогда как боль свидетельствует о разрывах в мышечных тканях, что в конечном итоге приводит к травмам.

Следует избегать чрезмерных растяжений, которые могут иметь место при излишнем отягощении растягиваемой мышцы положением тела или движением (взмахом) конечности.

Упражнения для растяжения:

- 1) разминание пальцев
- 2) растяжение мышц шеи
- 3) растяжение грудных мышц
- 4) наклоны корпуса в стороны
- 5) наклоны корпуса вперед/назад
- 6) касание пола ладонями (стоя)
- 7) растяжение мышц коленного сустава

- 8) растяжение мышц передней поверхности бедра
 - 9) шпагат в стороны и поперечный
 - 10) растяжение с партнером
 - 11) растяжение ноги вперед
 - 12) растяжение ноги в сторону
 - 13) растяжение ноги назад
 - 14) вращения ногами
 - 15) мостик
 - 16) стойка на плечах
 - 17) вращения руками
 - 18) полумельница
 - 19) вращение корпусом сидя
 - 20) кувырок назад
 - 21) растяжение «бабочка»
 - 22) растяжение на четыре стороны
3. *Упражнения для развития равновесия*

Упражнения для развития равновесия улучшают пространственное восприятие и устойчивость, а также способствуют формированию правильной стойки. Все эти три фактора крайне важны для проведения эффективных атакующих и оборонительных действий при спаррингах и самообороне. Упражнения для развития равновесия должны выполняться медленно, причем основное внимание следует обращать на достижение цели движения. В прыжковых упражнениях сосредоточьтесь на сохранении координации в воздухе и равновесия при приземлении.

Упражнения для развития равновесия:

- 1) прыжки через скакалку (поочередно на скорость и технику)
 - 2) прыжки на одной ноге
 - 3) быстрая перемена положения ног (одновременно)
 - 4) прыжок с разворотом на 360 градусов
 - 5) прыжки с касанием коленями груди
 - 6) касание пальцев вытянутых ног в прыжке
 - 7) касание пальцев ног за спиной в прыжке
 - 8) прыжки через скакалку или другой движущийся предмет
 - 9) стойка на голове
 - 10) стойка на руках
 - 11) хождение на руках
 - 12) удары ногой в стойке на другой ноге
 - 13) растяжения на одной ноге
 - 14) приседания на одной ноге
 - 15) «колесо»
 - 16) мостик с партнером
4. *Упражнения для развития силы*

Упражнения для развития силы предназначаются для формирования определенных мышечных групп, задействованных в проведении технических приемов. Нагрузки при выполнении упражнений для развития силы должны быть умеренными и повышаться постепенно.

Необходимым условием для прогресса является регулярность тренировок.

Упражнения для развития силы:

- 1) отжимания
- 2) подъем торса вперед из положения лежа
- 3) подъем торса вправо и влево из положения лежа
- 4) подъем торса назад из положения лежа
- 5) подъем ног
- 6) прыжки в приседе
- 7) приседания на одной
- 8) подтягивания
- 9) отжимания стоя
- 10) подъем переворотом
- 11) выпады
- 12) прыжки с места
- 13) подъем на носочки

5. Упражнения для развития выносливости

Упражнения для развития выносливости повышают работоспособность дыхательной и сердечно-сосудистой систем и увеличивают объем легких. При выполнении упражнений этого типа мышечные группы постоянно удерживаются на пороге усталости, вследствие чего объем работы, который они в состоянии проделывать, неуклонно повышается. Развивающие выносливость упражнения подразделяются на два вида: аэробные, анаэробные.

Аэробные упражнения в буквальном переводе означают «требующие кислорода». Упражнения этого вида выполняются при постоянном снабжении организма кислородом, насыщающим мышцы энергией.

Примером развивающих выносливость аэробных упражнений может быть бег на длинные дистанции.

Анаэробными упражнениями называются те, для выполнения которых требуется больше кислорода, чем его может поступить в организм только при вдохе. Поэтому во время упражнений этого вида организм использует запасы накопленной в нем энергии. Примером развивающих выносливость анаэробных упражнений является прерывистая тренировка.

Вид упражнения, которое выполняет спортсмен, практически можно определить по дыханию. Если во время упражнения для развития выносливости он без труда может поддерживать беседу, значит, это упражнение аэробное. Если же дыхание затруднено и еще долго продолжает оставаться таковым после прекращения выполнения упражнения, значит, выполнявшееся упражнение анаэробное. Тренируя детей, следует учитывать, что их способность выполнять анаэробные упражнения очень ограничена и повысится лишь при физическом возмужании, которое начнется в период полового созревания.

Упражнения для развития выносливости:

- 1) прерывистый бег

- 2) бег вверх по холму или лестнице
- 3) бой с тенью
- 4) бег на длинные дистанции
- 5) изометрические упражнения
- 6) тренировка с тяжелой грушей
- 7) бег по лестнице
- 8) спарринг

Восстановительные средства и мероприятия (для всех групп)

Восстановительные мероприятия. Сон. Душ. Сауна. Прогулка.
Восстановительный бег. Восстановительное плавание. Игры.

Самомассаж.

Самостоятельная работа (для всех групп)

Комплексы утренней гимнастики (упражнения на формирование осанки, прыжки, пробежки, разнообразные махи, круговые движения и др.).

Силовые упражнения (подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук из упора лежа, поднимание ног из положения лежа).

Упражнения на гибкость, расслабление.

Участие в соревнованиях (для всех групп)

Учащиеся групп начальной подготовки 1 года обучения принимают участие в соревнованиях по ОФП. Начиная со 2 года обучения, подготовленные учащиеся могут принимать участие в соревнованиях внутри группы.

Учащиеся тренировочных групп участвуют в официальных соревнованиях различного уровня, в том числе первенствах и турнирах школы, города, области, ЦФО, России, международных соревнованиях в соответствии с календарем на текущий год.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ТРЕНЕРАМ-ПРЕПОДАВАТЕЛЯМ ПО НАИБОЛЕЕ ВАЖНЫМ В ОРГАНИЗАЦИОННОМ ОТНОШЕНИИ ВОПРОСАМ СОДЕРЖАНИЯ КАЖДОГО РАЗДЕЛА ПРОГРАММЫ

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке спортсменов. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить боксера осмысливать и анализировать действия как свои, так и соперника: не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним.

Начинающих боксеров необходимо приучить посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, их реакцией на действия боксеров в атаке и в защите, их перемещениях по рингу, просматривать фильмы, видеофильмы и спортивные репортажи по боксу.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Боксер, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свою спортивную школу, клуб, свой город, страну на соревнованиях любого ранга.

Воспитание морально-волевых качеств начинается с первых шагов, когда в секции, в школе нужно научиться подчинять свои интересы общественным, выполнять все требования тренера, болеть душой за честь коллектива. Необходимо воспитать у юных боксеров правильное, уважительное отношение к товарищам по спортивной школе, к соперникам, к тренеру, к судьям, к зрителям.

Общая и специальная физическая подготовка

Общая физическая подготовка боксера направлена на разностороннее развитие физических способностей. Она повышает уровень функциональных возможностей организма путем воспитания общей работоспособности, стимулирует развитие выносливости, скоростно-силовых качеств, координационных способностей и др.

Общая физическая подготовка комплексно развивает физические способности в сочетании с вариативными двигательными навыками и действиями.

Общее развивающее упражнение можно разделить на упражнение косвенного и прямого влияния. Косвенные упражнения содействуют развитию общей гибкости, общей ловкости, общей силы, общей быстроты, т.е. помогают спортсмену стать более подготовленным для специальной тренировки. К косвенным упражнениям относятся прыжки, плавание, бег на лыжах. К прямым (часто их называют специализированными упражнениями по физподготовке) относятся спортивные игры, толкание и метание ядра, бег, смешанное передвижение, упражнения с набивными и теннисными мячами и подобные другие.

Средствами ОФП в боксе являются: общеразвивающие упражнения, бег, кросс, плавание, ходьба на лыжах, катание на велосипедах, спортивные и подвижные игры.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических способностей, отвечающих в данном случае, специфике боксера.

Это упражнения на координацию движений при ударах и защитах в передвижении, игровые упражнения, бой с тенью, упражнения на специальных боксерских снарядах (мешках, грушах, мяче на резинках, на лапах и пр.) и специальные упражнения с партнером.

Специальную физическую подготовку подразделяют на 2 части:

предварительную, направленную на построение специального фундамента, основная цель которой — как можно более широкое развитие двигательных качеств применительно к требованиям бокса и основную.

В круглогодичной тренировке боксера виды физической тренировки должны сочетаться между собой таким образом, чтобы при включении специальной физической подготовки оставалась (в меньшей степени) и общая физическая подготовка. При переходе к высшей ступени специальной физической подготовки должны поддерживаться на достигнутом уровне общая физическая подготовленность и специальный фундамент

Бокс

Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий необходимо юным спортсменам овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях. Одной из задач занятий на первом году является овладение основами техники избранного вида спорта. При этом обучение должно проходить концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Всего на обучение каждому техническому действию или их комплексу нужно отдавать 15-25 занятий (30-35 минут в каждом). Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную спортивную подготовку юных спортсменов.

Технико-тактическая и психологическая подготовка

Тактика боя

Под тактикой в боксе следует понимать искусство применения технических средств с учетом своих технико-тактических, морально-волевых и физических возможностей в бою с разными по стилю и манере противниками. Тактика находит свое выражение в атаках и контратаках: умелом использовании способов вызова на атаку, применения защит с последующими активными действиями, в ложных действиях для введения противника в заблуждение, нарушении его планов.

Наступательные действия находят свое выражение в атаках и контратаках. Контратаки, в свою очередь, могут быть встречными, ответными и повторными на контратаку противника. Оборонительные

действия применяют для того, чтобы притупить бдительность противника, который приобретает уверенность и вместе с тем неосторожность. К оборонительным действиям относятся и контрудары без последующего развития наступления. Атакуемый принимает глухую защиту, внимательно следит за действиями противника и в момент его раскрытия наносит один или два сильных удара в открытые места. Оборонительные действия разделяют на непреднамеренные и преднамеренные. Главная задача тактической подготовки боксера заключается в выработке умения правильного планирования боя и реализации плана.

Психологическая подготовка юных спортсменов к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований в частности.

Психологическая подготовка здесь выступает как процесс воспитания и самовоспитания. Центральной фигурой этого процесса является тренер-педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсменов во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

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

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

Напомним, что мотив - это побуждение к деятельности, связанное с удовлетворением определенных потребностей. Потребность – состояние человека, в котором выражена его зависимость от определенных условий существования.

Высочайшая мотивация достижений, определяемая как желание добиться результата, мобилизует возможности спортсмена, вскрывает творческий потенциал, заставляет его искать и находить интереснейшие варианты поведения, дает чувство меры, ответственности и все необходимое для высокого результата, если не сразу, то по истечении определенного времени.

Спортсмен внутренне преображается, становится достойным рекордных высот, проявляет лучшие качества. Конечно, в данном случае речь идет о желании достичь победы, оставаясь в рамках правил и высоких нравственных идеалов.

Степень мобилизации возможностей спортсмена является важнейшим показателем его желания решить поставленную задачу и, соответственно, влияя на это желание (мотивацию), можно увеличить степень мобилизации соответствующих возможностей. Чем больше человек хочет достичь определенного результата, тем больше усилий он способен приложить к его достижению.

Другие виды спорта

Бег - один из распространенных и доступнейших видов физических упражнений - служит прекрасным средством развития быстроты, силы и других важных качеств. Вовлекая в работу многие мышечные группы, бег вызывает усиление деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем и всего организма в целом, представляет возможность, варьируя различными дистанциями, добиваться более высоких уровней быстроты и выносливости.

Бег с места, ускорения с ходу по травянистым склонам вниз, вверх или траверсами и по песчаному грунту. Бесконечное разнообразие беговых упражнений делает бег одним из основных средств ОФП.

Прыжки и подскоки совершенствуют координацию движений, функции вестибулярного аппарата, улучшают ориентировку в пространстве. Развитие общей выносливости. Для развития общей выносливости (дыхательных возможностей) спортсмены занимаются бегом, лыжным спортом, плаванием.

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

Баскетбол пользуется заслуженной популярностью у всех спортсменов. Он развивает быстроту реакции на действия партнеров и полет мяча, вырабатывает выносливость.

Футбол дает большую физическую нагрузку в процессе самых разнообразных действий. Доступность и высокая эмоциональность этой игры не нуждаются в рекомендациях. Однако высокий

травматизм, особенно в холодные осенние месяцы, ограничивает его использование как средства

ОФП. Сгибания и разгибания ног, наклоненное, обтекаемое положение туловища и рук, затрудненное дыхание, идентичность нагрузок на мышцы шеи, спины и живота, необходимость сохранять равновесие, внимательность и быстрота реакции на меняющиеся условия — все это приближает велосипедный спорт к средствам специальной подготовки.

Инструкторская и судейская практика

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

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

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

Судейская практика дает возможность боксерам получить квалификацию судьи по боксу. Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах); судейскую практику спортсмены получают на официальных соревнованиях типа «открытый ринг». Чтобы предупредить ошибочные решения, рядом с судьей-стажером в качестве консультанта должен находиться квалифицированный судья.

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

Восстановительные средства и мероприятия

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

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности

Рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности.

Правильное сочетание нагрузки и отдыха как в тренировочном

занятия, так и в целостной тренировочной деятельности.

Введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок.

Выбор оптимальных интервалов и видов отдыха.

Оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности.

Полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий.

Использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.).

Повышение эмоционального фона тренировочных занятий.

Эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления.

Соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

Медико-биологические средства восстановления

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

Участие в соревнованиях

Невозможно достигнуть в будущем высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях.

Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузок.

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

ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ «БОКС: ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА»

Общие требования

К тренировочным занятиям по боксу допускаются обучающиеся, прошедшие медицинское освидетельствование и признанные годными к занятиям спортом.

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

К тренировочным боям допускаются учащиеся, хорошо знающие правила ведения боя и освоившие основные приемы защиты и правильного нанесения ударов, применяемых в боксе. Новички отрабатывают правильные приемы бокса на снарядах и спортивном инвентаре, под руководством тренера-преподавателя. Применение защитных боксерских шлемов, кап, биндажей, эластичных бинтов, боксерских перчаток при тренировочных боях у боксеров обязательно.

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

Требования безопасности перед началом занятий

Перед началом тренировочных занятий тренер-преподаватель обязан проверить состояние спортзала, спортивного инвентаря, температурного режима, освещенности и т.д., убедиться в их соответствии предъявляемым требованиям или принять меры к устранению причин, не обеспечивающих безопасное проведение занятий. Если это не представляется возможным, поставить в известность администрацию. Занятия не начинать.

До начала проведения занятий на ринге необходимо проверить крепление стоек, натяжения канатов, они должны быть надежно закреплены и соответствовать правилам проведения соревнований по боксу.

Тренер-преподаватель в начале учебных занятий обязан осмотреть каждого участника, убедиться визуально в его нормальном самочувствии, наличии и соответствии его спортивной формы, виду проведения занятий.

При подозрении на заболевание у учащегося или травмы, тренер-преподаватель обязан больного направить к врачу за разрешением на право его допущения к занятиям по боксу или отстранить его от занятий.

Без спортивной формы обучающиеся к занятиям не допускаются. После осмотра тренер-преподаватель обязан проинструктировать обучающихся о порядке проведения занятий.

Требования безопасности во время занятий

Тренер-преподаватель во время проведения занятий обязан постоянно находиться в спортивном зале и контролировать каждого учащегося, обеспечивать дисциплину, порядок и безопасность проведения занятий в соответствии с расписанием и образовательной программой.

Нахождение посторонних лиц в спортзале во время занятий не допускается.

Особое внимание тренер-преподаватель должен уделять учащимся, ведущим тренировочные бои, обращая внимание на самочувствие боксеров и соблюдение правил ведения боя. Тренер-преподаватель обязан немедленно остановить бой, если есть подозрение на переутомление, плохое самочувствие или заболевание участника боя. Разрешение на продолжение боя тренер-преподаватель может дать, убедившись, что здоровью боксера ничто не угрожает, в противном случае участник боя должен быть отправлен для кратковременного отдыха или до конца занятий.

При обнаружении неисправности или выходе из строя спортивного инвентаря, он должен быть изъят и заменен на исправный.

Требования безопасности по окончании занятий

По окончании тренировочных занятий в спортивном зале обучающиеся совместно с тренером-преподавателем собирают весь использовавшийся на занятиях спортивный инвентарь, осматривают его целостность и убирают в комнату для хранения инвентаря.

Занимающиеся должны расставить спортивное оборудование по местам, переодеться и по команде тренера-преподавателя покинуть спортзал.

Обучающиеся после окончания занятий должны принять душ, вымыть руки и лицо с мылом.

В заключении необходимо отключить все электроприборы, освещение.

ОБЪЕМЫ МАКСИМАЛЬНЫХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК

Этап и год подготовки	Количество часов в неделю	Количество тренировок в неделю	Общее количество часов в год	Общее количество тренировок в неделю
Этап начальной подготовки 1 года обучения	6	3	276	138
Этап начальной				

подготовки 2 и 3 года обучения	8	4	368	184
Тренировоч ный этап 1 и 2 года обучения	12	5	552	230
Тренировоч ный этап 3 года обучения	14	5-6	644	230-276

V. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Контроль уровня подготовки учащихся тренировочного этапа обучения осуществляется один раз в год, в конце учебного года, по теоретической, общей физической, специальной физической и технико-тактической подготовке.

Контроль на тренировочном этапе подготовки используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных критериях.

Для перевода учащихся на следующий год обучения ему необходимо успешно сдать контрольное тестирование нормативы соответствующего года обучения.

1. При приеме в группы начальной подготовки:

на этап начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься боксом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра.

2. При переводе в учебно-тренировочные группы:

а) сформировать группы на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших углубленный медицинский осмотр и имеющих допуск врача.

б) учащиеся должны пройти необходимую подготовку в группах ЭНП не менее 1-го года.

в) учащиеся должны выполнить контрольные нормативы по 4 видам ОФП, согласно требованиям к оценке показателей развития физических качеств и двигательных способностей.

г) учащиеся должны иметь технико-тактическую подготовку:

1. Одиночные прямые, боковые удары снизу в голову и туловище и защиты от них.
2. Двойные боковые, прямые удары и снизу в голову и туловище и защиты от них.
3. Трех- и четырех-ударные серии разнотипными ударами в голову и туловище и защиты от них.
4. Действия на дальней и средней дистанции - боевая стойка, передвижения, удары и защиты.

5. Действия в атакующей и контратакующей форме (встречной и ответной). Примечание: Продолжительность боя - 3 раунда по 1 минуте.

5.1 Нормативы ОФП и СФП для ЭНП

Контрольные нормативы по ОФП (мальчики, юноши)

Виды тестов	бал л	Количество лет										
		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Бег 30 м. (сек)	5	5.4	5.1	5.0	5.0	4.9	4.8	4.7	4.5	4.4	4.3	4.2
	4	5.8	5.5	5.4	5.3	5.2	5.1	5.0	4.7	4.6	4.5	4.4
	3	6.2	5.9	5.8	5.7	5.6	5.5	5.4	5.1	4.9	4.8	4.6
Бег 1000м. (сек)	5	5.3 5	5.2 0	5.00	4.50	4.3 5	4.2 0	4.00	3.50	3.45	3.25	3.2 0
	4	6.0 0	5.5 0	5.30	5.20	5.0 0	4.5 0	4.30	4.20	4.00	3.50	3.4 0
	3	6.4 0	6.2 0	6.10	5.50	5.4 0	5.2 0	5.10	5.00	4.40	4.30	4.2 0
Прыжок в длину с места (см)	5	15 5	165	170	180	190	195	215	230	245	260	270
	4	14 5	150	155	170	180	185	200	215	230	245	255
	3	13 5	140	145	155	160	165	170	180	210	220	230
Подтягиван ие из виса на перекладин е (раз)	5	5	6	7	8	9	11	12	13	14	15	16
	4	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
	3	1	2	2	3	3	4	5	7	9	10	11

Контрольнвы по СФП БОКС (мальчики, юноши)

Виды тестов	бал л	Количество лет					
		13	14	15	16	17	18
Нанесение боксерских ударов по боксерскому мешку 15 сек. (раз)	5	30	45	45	50	50	55
	4	25	35	35	40	40	45
	3	20	25	25	30	30	35
Нанесение максимального количества ударов по боксерскому мешку за 2 мин. (раз)	5	130	210	210	230	230	240
	4	110	190	190	210	210	230
	3	90	170	170	190	190	205
Количество прыжков через	5	80	90	100	110	120	140

Нанесение ударов по боксерскому мешку 15 сек. (раз)	5	25	30	35	40	50	55
	4	20	25	30	35	40	45
	3	15	20	25	30	35	40
Нанесение максимального количества ударов по боксерскому мешку за 2 мин. (раз)	5	100	150	170	200	220	240
	4	90	140	160	190	210	230
	3	80	130	150	180	200	220
Количество прыжков через скакалку за 1 минуту (раз)	5	70	80	90	95	100	120
	4	60	65	70	75	80	90
	3	55	60	65	70	75	80

Выполнение разрядных нормативов

Этап	Учебно-тренировочный этап				
	1	2	3	4	5
Год обучения	12-14	14-15	15-16	16-17	17-18
Количество лет	12-14	14-15	15-16	16-17	17-18
Разряд	3 юн.	2 юн.	1 юн.	3 разряд	2,1 разряд

Обучающимся из ЭНП в зачет идут результаты только четырех тестов по ОФП, для перевода на следующий год обучения необходимо набрать по ОФП – не менее 12 баллов.

Обучающимся ТЭ в зачет идут результаты четырех тестов по ОФП и трех по СФП, для перевода на следующий год обучения необходимо набрать не менее 21 балла.

Перевод обучающихся на последующий год обучения в ТЭ осуществляется по одному из параметров:

- при условии выполнения классификационных разрядных требований спортивных норм соответствующих этапу подготовки;
- выполнение требований контрольного тестирования по ОФП и СФП соответствующих виду спорта.

Требования к результатам освоения программы

На этапе начальной подготовки:

формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
 формирование широкого круга двигательных умений и навыков; освоение основ техники по виду спорта бокс, наличие опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта бокс;
 всестороннее

гармоничное развитие физических качеств; укрепление здоровья; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий боксом.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

формирование общей и специальной физической, технико-тактической подготовки; стабильность демонстрации спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях; общая и специальная психологическая подготовка; укрепление здоровья.

Врачебный контроль

В начале и в конце учебного года все воспитанники проходят медицинское обследование.

Цель медицинского обследования – всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния спортсменов, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки является контроль состояния здоровья, привитие гигиенических

навыков и привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача.

Медицинское заключение выдаётся врачом-педиатром по месту жительства.

Совместные усилия тренера-педагога и врача должны быть направлены на всестороннюю подготовку боксеров, начинающих и разрядников, на успешное овладение ими спортивным мастерством и достижение высоких результатов. Так как многолетняя подготовка сопряжена с большими физическими нагрузками и значительными нервными напряжениями, то необходим постоянный контроль тренера-педагога и врача за состоянием здоровья спортсмена, начиная с этапа начальной подготовки. Средства получения ими информации различны, и сопоставление данных, полученных

тренером и врачом, дает более полное и объективное представление о состоянии здоровья обучаемого, о правильности хода тренировочной деятельности или необходимости внесения определенных изменений.

V. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	Груша боксерская набивная	штук	6
2	Мешок боксерский	штук	12
3	Ринг боксерский	комплект	2
4	Гантели массивные (от 1,5 до 6 кг)	комплект	10
5	Лапы боксерские	пара	2
6	Мячи набивные (медицинбол) от 1 до 5 кг.	комплект	5
7	Мат гимнастический	штук	2
8	Платформа для подвески боксерских груш	штук	3
9	Скамейка гимнастическая	штук	5
10	Скакалка гимнастическая	штук	30
11	Стенка гимнастическая	штук	2
12	Штанга тренировочная	комплект	3
13	Весы до 150 кг	штук	3
14	Гонг боксерский	штук	1

15	Секундомер	штук	1
16	Стенд информационный	штук	1
17	Зеркало (0,6 х 2 м)	комплект	15

VI. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Список литературы

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта бокс М., 2013г.
2. Бокс: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. И.П. Дегтярева. ФиС, 2006.
3. minstm.gov.ru Всероссийский реестр видов спорта.
4. Современная система подготовки боксёров/ В.И.Филимонов., М., 2009
5. Бокс. Энциклопедия// Составитель Н.Н. Тараторин. - М.: Терраспорт, 1998
6. Бокс. Правила соревнований. - М.: Федерация бокса России, 2013.
7. Все о боксе / Сост. Н.А. Худадов, И.В. Циргиладзе; под ред. Л.Н. Сальникова. - М., 2005.
8. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). - М.: Олимпия Пресс, 2013.
9. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2008.
10. Беленький А. Бокс. Большие чемпионы.- М., 2008
11. Щитов В.К. Бокс. Основы техники бокса.- Р., 2008
12. Филимонов В.И. Современная система подготовки боксёров.- М., 2009
13. Филимонов В.И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования. - М.: ИНСАН, 2007.
14. Ширяев А.Г. Бокс учителю и ученику. Изд. 2-е перераб. и доп. СПб.: Изд-во «Шатон», 2010..

Перечень аудиовизуальных средств с учётом специфики вида спорта бокс

1. Аудиовизуальные средства обучения (иначе говоря - «слухозрительные») - особая группа технических средств обучения, получивших наиболее широкое распространение в учебном процессе, включающая экранные и звуковые пособия.
2. Это диапроекции (демонстрация на экране рисунков, чертежей и т.п., напечатанных или нарисованных на бумаге), учебные кинофильмы, учебные телекинофильмы.

Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе

1. www.admin.tomsk.ru/pages/admin_subdiv_udmfks
2. www.depms.ru/

3. www.minsport.gov.ru/
4. boxing-fbr.ru/