**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования**

**«Детская юношеская спортивная школа» Никифоровского района, Тамбовской области.**

Рассмотрена и Утверждена приказом МБОУ ДО

утверждена на заседании «ДЮСШ» от №

педагогического совета от г. Директор \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ В.Н.Кобозев.

протокол №

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

**«БОКС:**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА»**

**Срок реализации – 8 лет**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Разработчики программы: | Гурьев М.В., инструктор-методист, | | |
|  | Борисов О.В., тренер-преподаватель | | |
|  | и др. |  |  |
| Рецензенты программы: | Борисов | О.В., | заместитель |
|  | директора по учебно-воспитательной | | |
|  | работе |  |  |

**р.п. Дмитриевка 2015**

**ОГЛАВЛЕНИЕ**

**I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА** **3**

**II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН** **7**

**III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ** **15**

**СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ ПО ЭТАПАМ (ГОДАМ) ПОДГОТОВКИ И**

**ПРЕДМЕТНЫМ ОБЛАСТЯМ** **15**

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 15

Первый год обучения 15

Второй год обучения 17

Третий год обучения 18

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП 20

Первый год обучения 20

Второй год обучения 23

Третий год обучения 25

Четвертый год обучения 28

Пятый год обучения 30

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ТРЕНЕРАМ-ПРЕПОДАВАТЕЛЯМ**

**ПО НАИБОЛЕЕ ВАЖНЫМ В ОРГАНИЗАЦИОННОМ ОТНОШЕНИИ**

**ВОПРОСАМ СОДЕРЖАНИЯ КАЖДОГО РАЗДЕЛА ПРОГРАММЫ** **36**

**ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ РЕАЛИЗАЦИИ**

**ПРОГРАММЫ «БОКС: ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ**

**ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА»** **42**

**ОБЪЕМЫ МАКСИМАЛЬНЫХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК** **44**

**IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ** **44**

**V. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ . 49**

**VI. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ** **50**

**I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

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 прекращѐн, 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».

Программа конкретизирует объем, содержание, планируемые результаты образовательной деятельности, характеризует организационно-педагогические условия и формы промежуточной аттестации.

В основу отбора и систематизации материала программы положены принципы комплексности, преемственности и вариативности.

Принцип *комплексности* выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон тренировочной деятельности: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовки, педагогического и медицинского контроля, восстановительных мероприятий.

Принцип *преемственности* прослеживается в последовательности изложения теоретического и практического материала, в постепенном усложнении содержания тренировок, в единстве задач, средств и методов подготовки.

Принцип *вариативности* дает определенную свободу выбора средств и методов.

**Цель программы** -физическое,нравственное и интеллектуальноеразвитие личности ребенка средствами бокса, укрепление здоровья, мотивация к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

**Основные задачи многолетней подготовки:**

*на этапе начальной подготовки*

вовлечение максимального числа детей и подростков в систему занятий физической культурой и спортом;



формирование потребности к занятиям спортом и ведения здорового образа жизни;



общая физическая подготовка детей и подростков; изучение базовой техники бокса;

выявление и поддержка детей, проявивших особые способности в

боксе;

воспитание волевых и морально-этических качеств личности; формирование навыков адаптации к жизни в обществе.

*на тренировочном этапе*

повышения уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;



приобретения опыта и стабильность выступления на официальных соревнованиях;



формирование спортивной мотивации; укрепление здоровья спортсменов.

Программа содержит в себе такие предметные области, как теория и методика физической культуры и спорта, общая и специальная физическая подготовка, избранный вид спорта – бокс, другие виды спорта, технико-тактическая и психологическая подготовка, самостоятельная работа.

Тренировочная деятельность организуется на основе данной программы и проводится круглогодично. Учебный план рассчитан на 52 недели занятий непосредственно в условиях спортивной школы. Непрерывность освоения учащимися настоящей программы в каникулярный период (6 недель) обеспечивается занятостью учащихся в физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных лагерях, самостоятельной работой.

**Возраст** детей,участвующих в реализации программы,- 10-17лет.

**Срок реализации** программы–8лет.

Для детей, планирующих поступление в образовательные организации профессионального образования, реализующие основные профессиональные программы в области физической культуры и спорта, срок освоения программы может быть увеличен на 1 год.

Программы предполагает реализацию системы многолетней подготовки, структура которой представлена в таблице 1.

Таблица 1

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Год | Минимальный | Наполняемость | Максимальная учебная | Срок обучения | Минимальные требования к спортивной подготовке на конец учебного года |
| обучения | возраст зачисления | учебной группы | нагрузка (ч) в | на этапе |
|  | в группы |  | неделю в месяц | подготовки |
|  |  | Этап начальной подготовки | |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| до1 года | 10-11 | 12-15 | 6/312 | 1 | Овладение основами техники спортивной тренировки  Нормативы по ОФП |  |  |
| св. 1 года | 11-13 | 12-14 | 8/416 | 2 |  |
|  | Тренировочный этап (период базовой подготовки) | | | |  |  |
| до 2 лет | 13-15 | 10-12 | 12/624 | 2 | ОФП, СФП,  3- 2 юн разряд |  |
|  |
|  |
|  | Тренировочный этап (период спортивной специализации) | | | |  |  |
| св. 2 лет | 15-17 | 10-12 | 18/936 | 3 | ОФП, СФП,  1 юн-2 разряд |  |

**Продолжительность одного занятия** не должна превышать:

*на этапе начальной подготовки* – 2академических часов; *на тренировочном этапе* -3академических часов;

**Комплектование учебных групп.**

*Прием в группы начальной подготовки 1 года обучения* подополнительной 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 переводятсяучащиеся, 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 итоговаяаттестация 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;

1. санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тре-нировок и соревнований, одеждой и обувью;
2. 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** требованийпо уровню подготовленности воспитанников являются: овладение теоретическим знаниями и практическими умениями и навыками в соответствии с годом (этапом) подготовки, выполнение контрольных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

**II. Учебный план**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | ЭТАП ПОДГОТОВКИ | | | | | | | |
| № | Разделы подготовки | Этап начальной подготовки | | | Тренировочный этап | | | | |
| 1 г. | 2 г. | 3г | 1г. | 2г. | 3г. | 4г. | 5г. | |
| **1** | **Теоретическая**  **подготовка** | **16** | **21** | **21** | **31** | **31** | **47** | **47** | **47** | |
| **2** | **Физическая подготовка** | **78** | **104** | **104** | **156** | **156** | **234** | **187** | **187** | |
| ОФП | 43 | 68 | 68 | 96 | 87 | 98 | 83 | 83 | |
| СПФ | 35 | 36 | 36 | 60 | 69 | 136 | 104 | 104 | |
| **3** | **Бокс:** | | | | | | | | | |
| Основы техники и тактики бокса | **136** | **180** | **180** | **267** | **267** | **373** | **373** | **373** | |
| Участие в соревнованиях, учебно-тренировочные спаринги | - | 2 | 2 | 6 | 6 | 30 | 30 | 30 | |
| Инструкторская и судейская практика | - | - | - | 5 | 5 | 14 | 14 | 14 | |
| Промежуточная и итоговая аттестация в форме контрольных испытаний | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | |
| **4** | **Другие виды спорта** | **16** | **21** | **21** | **31** | **31** | **47** | **47** | **47** | |
| **5** | **Техническая тактическая и психологическая подготовка** | **31** | **42** | **42** | **62** | **62** | **94** | **140** | **140** | |
| **6** | **Самостоятельная работа** | **31** | **42** | **42** | **62** | **62** | **93** | **94** | **94** | |
| **7** | **Всего часов** | **312** | **416** | **416** | **624** | **624** | **936** | **936** | **936** | |

* самостоятельная работа обучающихся проходит в виде индивидуальных занятий, в каникулярное время, время отпусков и командировок, в размере до 10 % от общего объема часов.

## Учебный план

**для групп НЭ до 1 года обучения (6часов/нед.)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание занятий | IX | X | XI | XII | I | II | III | | IV | V | | | VI | VII | VIII |
| 1.Теоретическая подготовка | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | | 2 | 1 | | | 1 |  | 1 |
| 2.ОФП, СПФ | 6 | 7 | 6 | 7 | 7 | 6 | 7 | | 7 | 6 | | | 6 | 7 | 6 |
| 3.Основы техники и тактики бокса | 11 | 12 | 11 | 12 | 11 | 11 | 12 | | 11 | 11 | | | 11 | 12 | 11 |
| Участие в соревнованиях, учебно-тренировочные спаринги | - | - | - | - | - | - | - | | - | - | | | - | - | - |
| Инструкторская и судейская практика | - | - | - | - | - | - | - | | - | - | | | - | - | - |
| Промежуточная и итоговая аттестация в форме контрольных испытаний | - | - | - | - | - | - | - | | - | 3 | | | - | - | 1 |
| 4. Другие виды спорта | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | | 1 | 1 | | | 2 | 1 | 2 |
| 5. Техническая и тактическая психологическая подготовка | 2 | 2 | 4 | 2 | 2 | 4 | 2 | | 3 | 2 | | | 3 | 3 | 2 |
| 6. Самостоятельная работа | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | | | 2 | 3 | | 3 | 3 | |
| **Итого часов:** | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | | 26 | 26 | | | 26 | 26 | 26 |

**Всего часов: 312**

## Учебный план

**для групп НЭ свыше 1 года обучения (8 часов/нед.)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание занятий | IX | X | XI | XII | I | II | III | | IV | V | | | VI | VII | VIII |
| 1.Теоретическая подготовка | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | | 2 | 2 | | | 2 | 1 | 1 |
| 2.ОФП, СПФ | 9 | 9 | 8 | 9 | 8 | 9 | 8 | | 9 | 8 | | | 9 | 9 | 9 |
| 3.Основы техники и тактики бокса | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | | 15 | 15 | | | 15 | 15 | 15 |
| Участие в соревнованиях, учебно-тренировочные спаринги | - | 1 | - | - | - | 1 | - | | - | - | | | - | - | - |
| Инструкторская и судейская практика | - | - | - | - | - | - | - | | - | - | | | - | - | - |
| Промежуточная и итоговая аттестация в форме контрольных испытаний | - | - | - | - | - | - | - | | - | 3 | | | - | - | 1 |
| 4. Другие виды спорта | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | | 2 | 2 | | | 2 | 2 | 1 |
| 5. Техническая и тактическая психологическая подготовка | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | | 4 | 3 | | | 4 | 3 | 3 |
| 6. Самостоятельная работа | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | | | 3 | 4 | | 4 | 4 | |
| **Итого часов:** | 36 | 34 | 34 | 34 | 34 | 34 | 34 | | 36 | 36 | | | 36 | 34 | 34 |

## Всего часов: 416

## Учебный план

**для групп ТЭ до 2-х лет обучения (12 часов/нед.)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание занятий | IX | X | XI | XII | I | II | III | | IV | V | | | VI | VII | VIII |
| 1.Теоретическая подготовка | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | | 2 | 2 | | | 2 | 3 | 2 |
| 2.ОФП, СПФ | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | | 13 | 13 | | | 13 | 13 | 13 |
| 3.Основы техники и тактики бокса | 22 | 22 | 22 | 22 | 22 | 22 | 23 | | 22 | 22 | | | 23 | 22 | 23 |
| Участие в соревнованиях, учебно-тренировочные спаринги | - | 1 | - | 1 | 1 | 1 | - | | 1 | 1 | | | - | - | - |
| Инструкторская и судейская практика | 1 | - | 1 | 1 | - | 1 | - | | 1 | - | | | - | - | - |
| Промежуточная и итоговая аттестация в форме контрольных испытаний | - | - | - | - | - | - | - | | - | 2 | | | 2 | - | - |
| 4. Другие виды спорта | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | | 3 | 2 | | | 2 | 3 | 3 |
| 5. Техническая и тактическая психологическая подготовка | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 6 | | 5 | 5 | | | 5 | 6 | 5 |
| 6. Самостоятельная работа | 5 | 5 | 5 | 5 | 6 | 5 | 5 | 5 | | | 5 | 5 | | 5 | 6 | |
| **Итого часов:** | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | | 52 | 52 | | | 52 | 52 | 52 |

**Всего часов: 624**

## Учебный план

**для групп ТЭ свыше 2-х лет обучения (18 часов/нед.)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание занятий | IX | X | XI | XII | I | II | III | | IV | V | | | VI | VII | VIII |
| 1.Теоретическая подготовка | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | | 4 | 4 | | | 4 | 3 | 4 |
| 2.ОФП, СПФ | 16 | 15 | 15 | 16 | 16 | 15 | 16 | | 16 | 15 | | | 15 | 16 | 16 |
| 3.Основы техники и тактики бокса | 32 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | | 31 | 31 | | | 31 | 31 | 31 |
| Участие в соревнованиях, учебно-тренировочные спаринги | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | | 3 | 3 | | | 3 | - | - |
| Инструкторская и судейская практика | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | | 1 | 1 | | | 1 | - | - |
| Промежуточная и итоговая аттестация в форме контрольных испытаний | - | - | - | - | - | - | - | | - | 2 | | | 2 | - | - |
| 4. Другие виды спорта | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | | 4 | 4 | | | 3 | 4 | 4 |
| 5. Техническая и тактическая, психологическая подготовка | 12 | 11 | 12 | 11 | 12 | 12 | 12 | | 12 | 11 | | | 11 | 12 | 12 |
| 6. Самостоятельная работа | 6 | 8 | 7 | 8 | 6 | 8 | 6 | 7 | | | 7 | 8 | | 12 | 11 | |
| **Итого часов:** | 78 | 78 | 78 | 78 | 78 | 78 | 78 | | 78 | 78 | | | 78 | 78 | 78 |

**Всего часов: 936**

**III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

***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 разучивание 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

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 вкруг», «Петушиный 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,

16

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

17

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 суди 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 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 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.

19

***Другие виды спорта***

*Подвижные игры*:«Команда быстроногих», «Тяни вкруг»,«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,проплываниеразличных дистанций без учета времени. Приемы спасения утопающих. Игры в воде.

*Лыжи.* Ходьба на лыжах по слабо пересеченной местности.Спуски иподъемы 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 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.

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–бег30м, 60м,прыжок вдлину, 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.

*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 иподъемы 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 упрошенным 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, манѐвры, обманные действия, вызовы, опережения, угрозы, разведка боем.

Наступательные и оборонительные действия боксѐров.

***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.

***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–бег30м, 60м,прыжок вдлину, 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– 500м, 1000м;дляразвития выносливости – гонки 1,5 – 3 км.

*Плавание*:для развития быстроты–проплывание коротких отрезковдистанции – 10 м, 25 м; для развития выносливости – проплывание 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. Технико-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–бег30м, 60м,прыжок вдлину, 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– 500м, 1000м;дляразвития выносливости – гонки 1,5 – 3 км.

*Плавание:* для развития быстроты–проплывание коротких отрезковдистанции – 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, манѐвры, обманные действия, вызовы, опережения, угрозы, разведка боем. Наступательные и оборонительные действия боксѐров. 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 боксѐра - левши. Техническая подготовка. Основные положения боксѐра, учебная фронтальная стойка, боевая стойка, передвижения по рингу, боевые дистанции, удары, защиты, контрудары. Классификация боксѐрских ударов и их терминология. Биомеханика - основа боксѐрского удара. Комбинации и серии из боксѐрских ударов. Защиты и их классификации. Биомеханика - основа защиты боксѐра. Факторы, влияющие на успех в бою. Передвижения боксѐра - 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.

**Четвертый 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. Технико- тактическая тренировка.

Основные команды судей и тренера. Спортивная дисциплина. Средства интегральной подготовки.

***Специальная подготовка***

Упражнения для боковых ударов левой в голову без перчаток. Упражнения для тактических вариантов применения бокового удара

левой в голову и защита от него.

Упражнения для двойного удара прямой правой, боковой в голову. Упражнения для 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***

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

голову и защита от него.

Совершенствование двойного удара прямой правой, боковой в голову. Совершенствование 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.

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.

Совершенствование 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–бег30м, 60м,прыжок вдлину, 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– 500м, 1000м;дляразвития выносливости – гонки 1,5 – 3 км.

*Плавание:* для развития быстроты–проплывание коротких отрезковдистанции – 10 м, 25 м; для развития выносливости – проплывание 50 м, 100

м, 200 м.

***Технико-тактическая и психологическая***

Тактическая подготовка. Средства тактики: дистанция боя, боевые стойки, передвижения, перемещения, атака, защита, контратака. Собственные средства тактики: финты, маневрирование, манѐвры, обманные действия, вызовы, опережения, угрозы, разведка боем. Наступательные и

оборонительные действия боксѐров. 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 боксѐра – левши. Техническая подготовка. Основные положения боксѐра, учебная фронтальная стойка, боевая стойка, передвижения по рингу, боевые дистанции, удары, защиты, контрудары. Комбинации и серии из боксѐрских ударов. Защиты и их классификации. Факторы, влияющие на успех в бою. Передвижения боксѐра - основа успеха нападения и защиты. Контрудары и их значение в современном бою действий. Ответные и встречные контратакующие действия.

***Инструкторская и судейская практика***

Проведение занятий по совершенствованию ОФП и СФП. Составление рабочих планов, конспектов занятий. Составление положения о соревнованиях. Практика судейства.

**Пятый год обучения**

***Теоретическая подготовка***

Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание. Роль спортивного режима и питания. Основные средства спортивной тренировки. Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития. Разбор боев основных соперников и установки боксерам и секундантам перед соревнованиям.

***Специальная подготовка***

Упражнения для тактических вариантов применения бокового удара правой в голову.

Упражнения для двойного удара прямой левой, боковой правой в голову.

Тактические варианты применения двойного удара: бокового левой и правой в голову.

Упражнения для разучивания тактических вариантов применения двойного бокового удара: левой правой в голову или туловище.

*Материал для повторения.*

Упражнения для совершенствования двойного удара: прямой, боковой левой в голову.

Упражнения для совершенствования серии ударов: прямой левой, боковой правой, левой в голову.

Упражнения для совершенствования серии ударов: прямой правой, боковой левой, прямой правой в голову.

Упражнения для совершенствования бокового удара правой в голову.

***Бокс***

Атаки. Удары (в голову, в туловище, сочетание ударов, двойные удары, серии ударов). Защиты от них. Контратаки (выход из контратак). Развитие контратак ( выход из контратаки). Встречные атаки (выход из контратаки). Развитие встречных атак (выход из атаки). Вход в ближний бой. Ведение боя на ближней, дальней и средней дистанции. Общая тактика ведения боя. Индивидуальная тактика ведения боя.

***Технико-тактическая и психологическая подготовка***

Тактическая подготовка. Средства тактики: дистанция боя, боевые стойки, передвижения, перемещения, атака, защита, контратака. Собственные средства тактики: финты, маневрирование, манѐвры, обманные действия, вызовы, опережения, угрозы, разведка боем. Наступательные и оборонительные действия боксѐров. 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 боксѐра - левши. Место, содержание и методы тактической подготовки боксѐров на различных этапах их обучения и тренировки. Техническая подготовка. Общая характеристика техники бокса. Основные положения боксѐра, учебная фронтальная стойка, боевая стойка, передвижения по рингу, боевые дистанции, удары, защиты, контрудары. Классификация боксѐрских ударов и их терминология. Биомеханика - основа боксѐрского удара. Комбинации и серии из боксѐрских ударов. Защиты и их классификации. Биомеханика - основа защиты боксѐра. Факторы, влияющие на успех в бою. Передвижения боксѐра - 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***

Проведение занятий по совершенствованию ОФП и СФП. Составление рабочих планов, конспектов занятий. Составление положения о

соревнованиях.

Практика судейства.

***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)

1. подскоки с разворотом
2. касание коленями груди в прыжке
3. прыжки вперед
4. спринт
5. прыжки из стороны в сторону
6. прыжки «звездой»
7. «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

33

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 кислород». 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 ограниченна 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 об-щественным, выполнять все требования тренера, болеть душой за честь коллектива. Необходимо воспитать у юных боксеров правильное, ува-жительное 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

* 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

* быстрота реакции на меняющиеся условия — все это приближает велосипедный спорт к средствам специальной подготовки.

***Инструкторская и судейская практика***

*Инструкторская практика***.**В основе инструкторских занятийлежит 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 получитьквалификацию 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 трениро-ванности зависят от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. Средства восстановления подразделяют на три типа: педа-гогические, медико-биологические и психологические.

*Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности*

Рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности.



Правильное сочетание нагрузки и отдыха как в тренировочном занятии, так и в 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 спортинвентаре, под руководством тренера-преподавателя.

Применение защитных боксерских шлемов, кап, бандажей, 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, спортинвентаря, 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 допускается. | | |  |
| 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 спортинвентаря, 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 спортинвентарь, осматривают его целостность и убирают в комнату для хранения инвентаря.

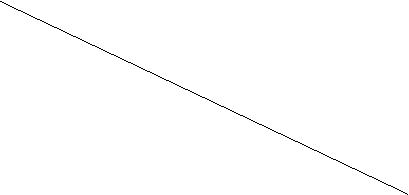
Занимающиеся должны расставить спортивное оборудование по местам, переодеться и по команде тренера-преподавателя покинуть спортзал.

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

В заключении необходимо отключить все электроприборы, освещение.

***ОБЪЕМЫ МАКСИМАЛЬНЫХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапный норматив | Количество | Количество | Общее | Общее |  |
|  | часов в | тренировок | количество | количество |  |
| Этап и год | неделю | в неделю | часов в год | тренировок |  |
| подготовки |  |  |  | в год |  |
| Этап начальной |  |  |  |  |  |
| подготовки 1 года | 6 | 3 | 312 | 156 |  |
| обучения |  |  |  |  |  |
| Этап начальной |  |  |  |  |  |
| подготовки 2 года | 8 | 4 | 416 | 208 |  |
| обучения |  |  |  |  |  |
| Тренировочный этап | 12 | 4 | 624 | 208 |  |
| 1 и 2 годов обучения |  |
|  |  |  |  |  |
| Тренировочный этап |  |  |  |  |  |
| 2-3-5 годов | 18 | 5-6 | 936 | 260-312 |  |
| обучения |  |  |  |  |  |



**IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

Контроль уровня подготовки учащихся тренировочного этапа обучения осуществляется один раза 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.

**Контрольные нормативы Общая физическая и специально физическая подготовка (бокс)**

Комплекс контрольных упражнений по ОФП: бег 60 м; челночный бег 3х10 м ; бег 500 1000 м; подъем туловища, лежа на спине; прыжок в длину с места; подтягивание на перекладине.

Бег на 60 м выполняется на дорожке стадиона или в спортивном зале в спортивной обуви без шипов. Разрешается только одна попытка. Результаты фиксируются с точностью до 0,1 с.

Челночный бег 3х10 метров выполняется с максимальной скоростью. Испытуемый встает у стартовой линии, стоя лицом к стойкам, по команде обегает препятствие. Время фиксируется до десятой доли секунды. Разрешается одна попытка

Бег на 500 м проводится на дорожке стадиона. Время фиксируется с точностью до 0,1 с.

Из положения виса на перекладине - подъем ног до касания перекладины, засчитываются только движения, выполненные от момента подъема ног до соприкосновения ног с перекладиной. Результат фиксируется (количество раз).

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

Подтягивание на перекладине из виса выполняется максимальное количество раз хватом сверху (мальчики). И.п.: вис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок испытуемого находится выше уровня перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется из и.п. Запрещены движения тазобедренных и коленных суставов и попеременная работа руками.

Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа выполняется максимальное количество раз (девочки). И.п. - вис лежа, руки полностью

выпрямлены в локтевом суставе, туловище и ноги составляют одну единую линию. Подтягивание засчитывается, когда испытуемый, коснувшись грудью перекладины, возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Выполняется максимальное количество раз. И.п. - упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляет единую линию. Отжимание засчитывается, когда учащийся, коснувшись грудью пола, возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах

*Контрольные нормативы Общая физическая и специально физическая подготовка*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Физические | Контрольные тесты | Возраст | Результат | Результат |
| пп | способности |  |  | (юноши) | (девушки) |
| 1 | Быстрота | Бег 30 м | 10 | 5,8 | 6,1 |
|  |  |  | 11 | 10,5 | 11,0 |
|  |  | Бег 60 м | 12 | 10,0 | 10,7 |
|  |  |  | 13 | 10,0 | 10,4 |
|  |  |  | 14 | 9,7 | 10,4 |
|  |  |  | 15 | 9,2 | 10,0 |
|  |  | Бег 100 м | 16 | 14,8 | 17,2 |
|  |  |  | 17 | 14,2 | 17,0 |
|  |  |  |  |  |  |
| 2 | Выносливость | Бег 500 м | 10 |  |  |
|  |  | Бег 500 м | 11 | 2,30 | 2,50 |
|  |  | Бег 1000 м | 12 | 4,45 | 2,55 |
|  |  | (мальчики), 500 м | 13 | 4,30 | 2,25 |
|  |  | (дев.) | 14 | 4,20 | 4,50 |
|  |  |  | 15 | 9,20 | 11,20 |
|  |  | Бег 1000 м | 16 | 13,30 | 11,15 |
|  |  | Бег 2000 м | 17 | 13,00 | 11,10 |
|  |  | Бег 3000 м (мал.), |  |  |  |
|  |  | 2000 м (дев.) |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |



|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3 | Силовая | Сгибание и | 10 | 20 | 10 |
|  | выносливость | разгибание рук в | 11 | 30 | 20 |
|  |  | упоре лежа | 12 | 35 | 30 |
|  |  |  | 13 | 40 | 33 |
|  |  |  | 14 | 43 | 33 |
|  |  |  | 15 | 45 | 35 |
|  |  |  | 16 | 47 | 35 |
|  |  |  | 17 | 49 | 36 |
|  |  | Поднимание ног к | 12 | 7 | 5 |
|  |  | перекладине | 13 | 8 | 6 |
|  |  |  | 14 | 8 | 7 |
|  |  |  | 15 | 9 | 7 |
|  |  |  | 16 | 9 | 8 |
|  |  |  | 17 | 10 | 9 |
| 4 | Скоростно- | Прыжок в длину с | 10 | 160 | 150 |
|  | силовые | места | 11 | 180 | 175 |
|  | качества |  | 12 | 190 | 175 |
|  |  |  | 13 | 190 | 180 |
|  |  |  | 14 | 195 | 180 |
|  |  |  | 15 | 205 | 185 |
|  |  |  | 16 | 210 | 190 |
|  |  |  | 17 | 220 | 190 |
| 6 | Сила | Подтягивание на | 10 | 5 | 18 |
|  |  | перекладине | 11 | 6 | 19 |
|  |  | (мальчики) | 12 | 7 | 20 |
|  |  | Подтягивание на | 13 | 8 | 19 |
|  |  | низкой перекладине | 14 | 9 | 17 |
|  |  | (девочки) | 15 | 10 | 16 |
|  |  |  | 16 | 11 | 18 |
|  |  |  | 17 | 12 | 18 |

Технико-тактическая подготовка



|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | Сила | Количество ударов | До 48 кг | 284 |
|  |  | по мешку за 3 мин. | 50-64 кг | 292 |
|  |  |  | 66-80 кг и выше | 244 |
| 2 | Быстрота | Количество ударов | До 48 кг | 28 |
|  |  | по мешку за 8 сек. | 50-64 кг | 30 |
|  |  |  | 66-80 кг | 26 |

***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 выдаѐтся 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**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| N | Наименование | Единица | Количество |
| п/п |  | измерения | изделий |
|  | Оборудование, спортивный инвентарь | |  |
| 1. | Груша боксерская набивная | штук | 2 |
| 2. | Мешок боксерский | штук | 4 |
| 3. | Ринг боксерский | комплект | 1 |
|  |  |  |  |

Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 4. | Гантели массивные (от 1,5 до 6 кг) | комплект | 10 |
| 5. | Лапы боксерские | пара | 2 |
| 6. | Мячи набивные (медицинбол) от 1 до | комплект | 4 |
|  | 5 |  |  |
|  | кг |  |  |
| 7. | Мат гимнастический | штук | 2 |
| 8. | Платформа для подвески боксерских | штук | 0 |
|  | груш |  |  |
| 9. | Скамейка гимнастическая | штук | 5 |
| 10. | Скакалка гимнастическая | штук | 40 |
| 11. | Стенка гимнастическая | штук | 2 |
| 12. | Штанга тренировочная | комплект | 2 |
| 13. | Весы до 150 кг | штук | 1 |
| 14. | Гонг боксерский | штук | 1 |
| 15. | Секундомер | штук | 1 |
| 16. | Стенд информационный | штук | 1 |
| 17. | Зеркало (0,6 x 1,5 м) | комплект | 6 |

**VI. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

**Список литературы**

1. Бокс. Правила соревнований. - М.: Федерация бокса России, 2004.
2. Бокс: Примерная программа спортивной подготовки для детей детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2007.
3. Бокс: Учебник для институтов физической культуры /Под общ. Ред. И.П. Дегтярѐва.-М:ФиС, 1979.
4. Всѐ о боксе /Сост. Н.А. Худадов, И.В. Циргиладзе; под ред. Л.Н.Сальникова.- М., 1995.
5. Выносливость у спортсменов. - М., «НИИ физкультуры», 1992.
6. Допинг – контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов,тренеров, врачей сборных и клубных команд).-М.: ОлимпияПресс, 2004.
7. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. М.: ООО

«Издательство Астрель», ООО «Издательство АСТ», 2004.

1. Педагогическое мастерство тренеров - М., «Просвещение», 1999.
2. Романов В. Подготовка боксеров-юношей. – М., 1999.г.
3. Санг Х. Ким. Преподавание боевых искусств. Путь мастерства. - Ростов н/Д: «Феникс», 2003.
4. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов / сист.Ф.П.Суслов, Д.А.Тышлер.-М.: СпортАкадемПресс, 2001.
5. Филимонов В.И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования.- М.: ИНСАН,2001.
6. Ширяев А.Г., Филимонов В.И. Бокс и кикбоксинг: учебное пособие. - М., 2007.

**Аудиовизуальные средства**

1. Видеозаписи с соревнований различного уровня
2. Тематические презентации

**Интернет-ресурсы**

14. . www.boxing.ru

15. . www.allboxing.ru 16. . www.boxing-fbr.ru

17. http://uroki-online.com/sport/boxing/341-video-obuchenie-boksu-smotret-onlayn.html