

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»
НЕФТЕКУМСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ

ПРИНЯТА
на заседании педагогического совета
МКУ ДО ДЮСШ НГО СК
31 августа 2020 года протокол № 1



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
по виду спорта
БОКС**

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

г. Нефтекумск
2020 год

СОДЕРЖАНИЕ

№	Наименование разделов	стр.
	Пояснительная записка	3
1.	Нормативная часть программы	6
1.1.	Продолжительность этапов спортивной подготовки	7
1.2.	Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки	7
1.3.	Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта бокс	8
1.4.	Годовой план-график	8
2.	Содержание программы	14
2.1.	Теоретическая часть	14
2.2.	Практические занятия	18
3.	Методическое обеспечение программы	27
4.	Система контроля и зачётные требования	32
4.1	Приемные контрольно-переводные требования для разных групп занимающихся ДЮСШ	32
4.2	Нормативы максимального объёма тренировочной нагрузки	33
4.3	Контрольно-переводные нормативы	33
5.	Перечень информационного обеспечения	36
5.1	Список литературы	36
5.2	Перечень аудиовизуальных средств с учётом специфики вида спорта бокс	36
5.3	Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе	36
6.	Приложения	37

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная предпрофессиональная программа «Бокс» - образовательная программа физкультурно-спортивной направленности, которая отражает единую систему подготовки спортсменов-боксёров в условиях детско-юношеской спортивной школы. Соблюдая принципы спортивной тренировки, она позволяет включаться в процесс обучения детям любого возраста и степени подготовленности.

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

Современный этап развития спортивных единоборств характеризуется изменением процедуры судейства, внедрением инновационных подходов к организации тренировочного процесса, обусловленных появлением новых знаний в области теории и методики физической культуры и спорта. В связи, с чем программа является актуальной и служит своевременным дополнением к учебно-методическому обеспечению тренировочного процесса спортсменов, специализирующихся в боксе.

Новизна программы заключается: в отсутствии аналогичных предпрофессиональных программ по виду спорта бокс, разработанных на основе обновленной нормативной базы с учетом имеющихся материально-технических и педагогических условий.

Настоящая программа разработана в соответствии с федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения, утвержденными приказом Министерства спорта Российской Федерации от 13 сентября 2013 г. N 730, методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, утвержденных приказом Минспорта России № 325 от 24.10.2012г, приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 "Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"; с учетом федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта бокс, утверждённого приказом Минспорта России от 20 марта 2013г. № 123, и Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 23.07.2013) "Об образовании в Российской Федерации".

В данной программе представлены: модель построения подготовки с этапа начальной подготовки до тренировочного этапа, планы построения тренировочного процесса, продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку, соотношение объёмов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки, режимы тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке. В программе определена общая последовательность изучения программного материала, отражена методическая часть реализации программы и система контроля.

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

Основные задачи:

1. укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма 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. достижение физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к профессиональной деятельности;
6. 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.

Программа составлена так, что для каждом последующем этапе обучения излагается только новый материал. Учебный материал по технической и тактической подготовке систематизирован с учётом взаимосвязи техники и тактики, а также последовательности изучения технических приёмов и тактических действий, как в отдельном годичном цикле, так и на протяжении многолетнего процесса подготовки.

Программа составлена с учетом того, что ведущая тенденция многолетней подготовки - «обучающая» - и что конечная цель многолетнего процесса в ДЮСШ - это подготовка квалифицированных боксёров. Этот принцип положен в основу программы, как в плане программирования процесса подготовки, так и в плане нормативных требований.

Особенности реализации программы

Программа рассчитана на 8-летний курс обучения.

Учебный год составляет 36-42 учебных недели.

Количество занятий в неделю – 3- 6 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: начальной подготовки (3 года), тренировочный (5 лет).

На этап начальной подготовки зачисляются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий спортом. Перевод учащихся в группы следующих годов обучения производится на основании выполнения требований программы.

Задачи на этапе начальной подготовки:

- привлечение максимально-возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом;
- формирование у подростков интереса к занятиям боксом;
- укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся;
- разносторонняя физическая подготовка на базе освоения контрольных и переводных нормативов по ОФП.

- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- изучение широкого круга техники и тактики бокса;
- изучение теоретического материала.

В учебно-тренировочные группы зачисляются спортсмены, выполнившие требования программы для групп НП-3 и обязательно прошедшие спортивную подготовку на начальном этапе не менее 1 года.

Задачи на тренировочном этапе:

- дальнейшее укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся;
- повышение уровня разносторонней физической подготовки на базе освоения контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП;
- расширение и дальнейшее изучение круга технико-тактических навыков;
- приобретение соревновательного опыта;
- повышение уровня спортивных результатов с учётом индивидуальных особенностей и требований программы;
- развитие морально-волевых качеств;
- обеспечение психологической подготовленности;
- изучение теоретического материала;
- профилактика вредных привычек и правонарушений;
- выполнение норматива 1-го разряда и КМС.

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.

Программа состоит из двух частей:

Первая часть программы – нормативная, которая включает в себя количественные рекомендации по группам занимающихся, общефизической подготовке, специально-физической, технико-тактической и теоретической подготовке, систему участия в соревнованиях, инструкторскую и судейскую практику по годам обучения для каждого этапа многолетней подготовки.

Вторая часть программы – методическая, которая включает учебный материал по основным видам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле.

1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

Содержание программы включает в себя все разделы подготовки боксёров: общую физическую, специальную физическую, техническую, тактическую подготовку, приёмные и переводные нормативы, участие в соревнованиях, инструкторскую и судейскую практику, восстановительные мероприятия. В этих разделах содержатся средства и методы тренировки, средства и методы восстановления работоспособности, средства и методы контроля за состоянием спортсменов, способы подготовки спортсменов к судейской деятельности, виды планирования. Включена так же воспитательная работа.

Программа составлена из расчёта, что ведущая тенденция многолетней подготовки - «обучающая» - и что конечная цель многолетнего процесса в ДЮСШ - это подготовка квалифицированных боксёров. Этот принцип положен в основу программы, как в плане программирования процесса подготовки, так и в плане нормативных требований.

Особенностью данной программы, отличающей ее, от всех существующих, является наличие содержания спортивно-оздоровительных групп. Многолетний опыт работы и

сложившаяся демографическая ситуация в городе показывают необходимость введения в многолетнюю тренировку боксёров данного этапа подготовки.

Минимальный возраст для занятий боксом - 10 лет. Максимальный возраст спортсменов для занятий в ДЮСШ по данной программе - возраст взрослых спортсменов 18 лет.

Максимальный срок реализации программы рассчитан на 8 лет. Весь процесс спортивной подготовки делится на 2 этапа: начальной полготовки (3 года), тренировочный (5 лет).

На этап начальной подготовки зачисляются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий спортом. Перевод учащихся в группы следующих годов обучения производится на основании выполнения требований программы.

На тренировочный этап зачисляются спортсмены, выполнившие требования программы для групп НП-3 года обучения и обязательно прошедшие спортивную подготовку на начальном этапе или спортивно-оздоровительном не менее 1 года.

1.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта бокс

Таблица №1

Этапы подготовки	Год обучения	Минимальный возраст учащихся	Наполняемость в группах	Количество учебных часов в неделю	Количество учебных часов в год	Минимальные требования к спортивной подготовке на конец учебного года
Начальной подготовки	1	10	15-25	6	216	Овладение основами техники спортивной тренировки Нормативы по ОФП
	2	10-11	12-22	9	342	
	3	11-12	12-22	9	342	
Тренировочный этап	1	12	12-14	12	504	ОФП, СФП 3 юн.
	2	12-13	12-14	12	504	ОФП, СФП 3-2 юн.
	3	13-14	10-12	14	588	ОФП, СФП, 2 юн.
	4	14-15	10-12	16	672	ОФП, СФП, 1 юн. разряд
	5	15-16	10-12	18	756	ОФП, СФП, 1-2, КМС

1.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта бокс

Таблица №2

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки											
	Этап начальной подготовки				Тренировочный этап (этап спортивной специализации)							
	1 год		Свыше года		До двух лет		3		4		5	
	%	часы	%	часы	%	часы	%	часы	%	часы	%	часы
Общая физическая подготовка	60%	130	50%	170	40%	200	25	146	25	168	25	188
Специальная физическая подготовка	19%	40	22%	77	25%	126	30	176	30	202	30	226
Технико-тактическая подготовка	18%	38	25%	85	25%	126	33	194	33	222	33	248
Теоретическая и психологическая подготовка	3%	8	3%	10	4%	20	3	18	3	20	3	22
Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	1%	6	2	12	2	14	2	16
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	2%	10	2	12	2	14	2	16
Участие в соревнованиях	-	-	-	-	3%	16	5	30	5	32	5	40

ИТОГО	100	216	100	342	100	504	100	588	100	672	100	756
-------	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

1.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта бокс

Таблица №3

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

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 тренировочных сборов, организация спортивно-оздоровительного лагеря. Кроме внутренних соревнований, занимающиеся должны систематически участвовать 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 12 летнего возраста, к спортсменам предъявляются требования по спортивной подготовке.

Чтобы наиболее эффективно использовать все имеющиеся в ДЮСШ ресурсы, в связи с предусмотренным режимом работы необходимо осуществлять следующие принципы учебно-тренировочного процесса:

- усиление индивидуальной работы по технической подготовке, положив в основу типовую технику бокса;

- усиление индивидуальной работы по тактической подготовке, положив в основу индивидуальную манеру ведения боя с тем, чтобы боксёр мог умело противостоять противнику любой школы и стиля;

- повышение качества набора детей с высоким уровнем развития способностей, характерных для занятий боксом, и прохождения ими через всю систему многолетней подготовки;

- эффективная система оценки уровня спортивной подготовленности учащихся и качества работы как отдельных тренеров, так и отделения в целом. Основу этой оценки составляют показатели контрольных нормативов и результаты участия в соревнованиях.

На каждом этапе спортивной подготовки поставлена задача с учётом возраста занимающихся, их возможностей и требований подготовки боксёров.

1.4. Годовой план-график распределения учебных часов

Учебный план подготовки боксеров 1-2-го года обучения на тренировочном этапе

Виды подготовки	Кол-во часов в год	Сентябрь					Октябрь					Ноябрь					Декабрь					Январь				
		Недели																								
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21				
Общая физическая	200	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5				
Специальная физическая	126	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3				
Технико-тактическая	126	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3				
Теоретическая и психологическая	20	1	1	1	1	1										1	1	1	1	1	1	1				
Восстановительные мероприятия	6							1		1		1		1												
Инструкторская и судейская практика	10						1		1		1		1		1											
Подготовка и участие в соревнованиях	16					1	1	1	1	1	1	1	1	1	1											
Всего часов	504	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12				

Виды подготовки	Кол-во часов в год	Февраль					Март					Апрель					Май					Июнь				
		Недели																								
		22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42				
Общая физическая	200	3	3	4	3	4	4	5	5	5	5	5	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6				
Специальная физическая	126	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3				
Технико-тактическая	126	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3				
Теоретическая и психологическая	20	1			1			1	1	1	1	1	1													
Восстановительные мероприятия	6		1				1																			
Инструкторская и судейская практика	10	1	1	1	1	1																				
Подготовка и участие в соревнованиях	16	1	1	1	1	1	1																			
Всего часов	504	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12				

Учебный план подготовки боксеров 3-го года обучения на тренировочном этапе

Виды подготовки	Кол-во часов в год	Сентябрь					Октябрь					Ноябрь					Декабрь					Январь				
		Недели																								
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21				
Общая физическая	146	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3					
Специальная физическая	176	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4					
Технико-тактическая	194	5	5	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4					
Теоретическая и психологическая	18	1	1	1		1		1		1		1		1		1		1		1						
Восстановительные мероприятия	12				1		1		1		1		1		1		1		1		1					
Инструкторская и судейская практика	12			1		1		1		1		1		1		1		1		1						
Подготовка и участие в соревнованиях	30			1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1					
Всего часов	588	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14					

Виды подготовки	Кол-во часов в год	Февраль					Март					Апрель					Май					Июнь				
		Недели																								
		22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42				
Общая физическая	146	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3					
Специальная физическая	176	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5					
Технико-тактическая	194	4	5	4	5	4	5	4	6	5	6	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6					
Теоретическая и психологическая	18	1		1		1		1		1		1														
Восстановительные мероприятия	12		1		1		1																			
Инструкторская и судейская практика	12	1		1																						
Подготовка и участие в соревнованиях	30	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1														
Всего часов	588	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14					

Учебный план подготовки боксеров 4-го года обучения на тренировочном этапе

Виды подготовки	Кол-во часов в год	Сентябрь					Октябрь					Ноябрь					Декабрь					Январь				
		Недели																								
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21				
Общая физическая	168	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4					
Специальная физическая	202	4	4	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	5	5	5	5	5	5					
Технико-тактическая	222	7	7	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	4	5	4	5	4					
Теоретическая и психологическая	20	1	1	1		1		1		1		1		1		1		1		1						
Восстановительные мероприятия	14				1		1		1		1		1		1		1		1		1					
Инструкторская и судейская практика	14			1		1		1		1		1		1		1		1		1						
Подготовка и участие в соревнованиях	32			1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1					
Всего часов	672	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16					

Виды подготовки	Кол-во часов в год	Февраль					Март					Апрель					Май					Июнь				
		Недели																								
		22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42				
Общая физическая	168	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4					
Специальная физическая	202	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5					
Технико-тактическая	222	5	4	5	4	5	4	5	4	5	5	6	5	6	6	7	6	7	7	7	7					
Теоретическая и психологическая	20		1		1		1		1		1		1		1		1									
Восстановительные мероприятия	14	1		1		1		1		1																
Инструкторская и судейская практика	14		1		1		1		1																	
Подготовка и участие в соревнованиях	32	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1												
Всего часов	672	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16					

Учебный план подготовки боксеров 5-го года обучения на тренировочном этапе

Виды подготовки	Кол-во часов в год	Сентябрь Октябрь Ноябрь Декабрь Январь																			
		Недели																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Общая физическая	188	7	7	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Специальная физическая	226	6	6	6	5	6	5	6	5	6	5	6	5	6	5	6	5	6	5	6	5
Технико-тактическая	248	4	4	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
Теоретическая и психологическая	22	1	1		1		1		1		1		1		1		1		1		1
Восстановительные мероприятия	16				1		1		1		1		1		1		1		1		1
Инструкторская и судейская практика	16			1		1		1		1		1		1		1		1		1	
Подготовка и участие в соревнованиях	40			1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Всего часов	756	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18

Виды подготовки	Кол-во часов в год	Февраль Март Апрель Май Июнь																			
		Недели																			
		22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41
Общая физическая	188	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	5	4	6	5	6	5	6	5	6
Специальная физическая	226	5	6	5	6	5	6	5	6	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Технико-тактическая	248	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
Теоретическая и психологическая	22	1		1		1		1		1		1		1		1		1		1	
Восстановительные мероприятия	16	1		1		1		1		1		1		1							
Инструкторская и судейская практика	16		1		1		1		1		1		1								
Подготовка и участие в соревнованиях	40	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Всего часов	756	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18

II. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Содержание программы включает в себя все разделы подготовки боксёров: общую физическую, специальную физическую, техническую, тактическую подготовку, участие в соревнованиях, инструкторскую и судейскую практику, восстановительные мероприятия. В этих разделах содержатся средства и методы тренировки, средства и методы восстановления работоспособности, средства и методы контроля за состоянием спортсменов, способы подготовки спортсменов к судейской деятельности, виды планирования. Включена так же воспитательная работа.

2.1 Теоретическая часть

Общая физическая подготовка

Физическая культура и спорт в России

Физическая культура - составная часть общей культуры общества. Значение ФК для укрепления здоровья и развития физических качеств россиян, для подготовки их к трудовой деятельности и защите государства.

ДЮСШ как организатор физической культуры и спорта среди молодёжи города. Оздоровительное и прикладное значение физической культуры и спорта (бокса).

Международные связи спортивных организаций в России. Достижения Российских спортсменов в борьбе за завоевание мирового первенства по олимпийским видам спорта.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека, влияние физических упражнений на организм занимающихся

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Опорно-двигательный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Лёгкие. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, лёгкие, кожа). Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма.

Влияние занятий физическими упражнениями на организм человека. Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения, нервной системы под воздействием физических упражнений и занятий боксом. Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развитие физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

Гигиена, закаливание, режим и питание

Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений и спорта, её значение, основные задачи и требования. Гигиенические основы режима труда и отдыха, занятий спортом. Общий режим. Режим питания и питьевой режим во время тренировки и соревнований. Значение белков, углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов в питании спортсменов. Калорийность и усвоение пищи. Примерные суточные пищевые нормы занимающихся боксом. Гигиена сна. Уход за кожей, волосами и ногтями. Гигиена полости рта. Уход за ногами. Гигиенические значения водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода), в целях закаливания организма. Требования к закаливанию организма. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилищ и мест занятий: воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция в помещении. Временные ограничения и противопоказания к занятиям физическими упражнениями. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики (предупреждение заболеваний). Вред курения, употребления спиртных напитков и наркотиков.

Общая физическая подготовка боксёров

Направленность физической подготовки. Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности.

Характеристика рекомендуемых средств и упражнений для повышения уровня общей физической подготовленности и развития двигательных качеств боксёров различного возраста и спортивной квалификации.

Взаимосвязь общей физической подготовки с контрольными нормативами. Характеристика требований к развитию двигательных качеств: скорости, силы, специальной выносливости, ловкости и координации движений.

Учёт средств и методы оценки состояния и динамики развития общей физической подготовленности различных групп боксёров.

Специальная физическая подготовка

Краткая характеристика отдельных видов спорта

Бокс в системе физического воспитания

Характеристика бокса. Оздоровительное, прикладное и воспитательное значение бокса. Краткий обзор истории развития бокса в России. Достижения российских спортсменов на международных соревнованиях. Состояние бокса в Ставропольском крае и пути его дальнейшего развития.

Структура организационно-методического руководства боксом. Роль спортивных школ в развитии бокса в России.

Основы методики обучения и тренировки боксёров

Обучение и тренировка как единый педагогический процесс.

Задачи и содержание процесса обучения и тренировки.

Дидактические принципы обучения (сознательность, активность, наглядность, систематичность, последовательность, доступность, прочность).

Понятие о формировании и совершенствовании двигательных навыков боксёров.

Характеристика методов и приёмов обучения. Этапы обучения.

Значение специальных упражнений в процессе обучения и тренировки.

Взаимосвязь физической, технической, тактической, морально-волевой и психологической подготовки боксёров и единство процессов их совершенствования.

Методы контроля развития физической подготовленностью и физической работоспособностью боксёров.

Построение и методика проведения тренировки (дневного и недельного цикла) в различные периоды учебно-тренировочной работы со спортсменами разного возраста и уровня подготовленности.

Построение тренировки непосредственно перед соревнованиями.

Предсоревновательная разминка боксёров.

Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки боксёров

Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержание здоровья и работоспособности.

Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Основные физиологические положения тренировки боксёров и показатели тренированности различных по возрасту групп занимающихся.

Понятие о физиологических основах двигательных навыков. Взаимодействие двигательных вегетативных функций в процессе занятий физическими упражнениями.

Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов дыхания и кровообращения при выполнении различных физических упражнений. Особенности химических процессов в мышцах, понятие о кислородном запросе и долге.

Роль и значение центральной нервной системы в процессе занятий и соревнований.

Краткие сведения о физиологических показателях состояния тренированности (изменение костного аппарата, вегетативных функций, состояния центральной нервной системы).

Физиологическое обоснование принципов повторности, постепенности, разносторонности и индивидуализации в процессе тренировки.

Характеристика особенностей возникновения утомления при занятиях боксом.

Краткие сведения о восстановлении физиологических функций организма после различных по объёму и интенсивности тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях по боксу. Показатели, по которым можно судить о динамике восстановления работоспособности спортсменов.

Специальная физическая подготовка боксёров

Направленность специальной физической подготовки. Специальная физическая подготовка как основа развития специальных физических качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности.

Характеристика рекомендуемых средств и упражнений для повышения уровня специальной физической подготовленности и развития двигательных качеств боксёров различного возраста и спортивной квалификации.

Специальная физическая подготовка, её место и содержание в тренировке боксёров различного возраста и спортивной квалификации.

Соотношение средств специальной физической подготовки в спортивном совершенствовании различных групп боксёров на различных этапах тренировочного процесса.

Краткая характеристика применения средств специальной физической подготовки для различных групп занимающихся. Учёт средств и методы оценки состояния и динамики развития специальной физической подготовленности различных групп боксёров.

Спортивная форма, способы её достижения и поддержания. Предсоревновательная подготовка. Акклиматизация.

Значение и развитие волевых качеств для повышения спортивного мастерства боксёров. Тесная связь развития волевых качеств и воспитательной работы в процессе обучения и тренировки. Основные методы развития и совершенствования моральных и волевых качеств спортсменов.

Особенности проявления волевых качеств боксёров с эмоциональной устойчивостью. Методы и средства развития волевых качеств; индивидуальный подход к занимающимся в зависимости от типа нервной деятельности, темперамента и психологических особенностей спортсмена.

Влияние разминки на психологическое состояние спортсмена и её содержание.

Тактическая подготовка

Общая характеристика тактики в бою. 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.

Место, содержание и методы тактической подготовки боксёров на различных этапах их обучения и тренировки.

Техническая подготовка

Общая характеристика техники бокса. 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.

Особенности боя против боксёра - левши.

Приемные и переводные нормативы

Общие понятия о спортивном тестировании, нормативах. Физические качества подлежащие тестированию. Способы оценивания физических качеств.

Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке различных групп боксёров в ДЮСШ. Значение и роль контрольных и переводных нормативов в многолетней подготовке спортсмена - учащегося ДЮСШ.

Разбор контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, технико-тактической подготовке различных групп занимающихся.

Участие в соревнованиях

Олимпийское движение: принципы, традиции, правила.

Античные Олимпийские игры. История возрождения Олимпийских игр. МОК, НОК, федерации по видам спорта - история создания. Олимпийская символика. Достижения российских боксёров на Олимпийских играх. Олимпийские виды спорта.

Соревнование - понятие, виды соревнований. Командные, лично-командные, личные соревнования. Система и календарь спортивных соревнований. Формы проведения спортивных соревнований. Организация соревнований (обязанности участников соревнований, тренеров-представителей команд).

Роль и значение психики спортсменов при занятиях и участии в соревнованиях по боксу. Принятие оперативных решений в ходе соревнований. Выявление различных психологических состояний и преодоления отрицательных эмоций в ходе соревнований.

Психологическая подготовка перед соревнованием (разминка) с учётом индивидуальных особенностей спортсмена. Влияние окружающей среды на психику спортсмена в процессе соревнований.

Инструкторская и судейская практика

Формы тренировочных занятий. Учебно-тренировочное занятие как основная форма организации обучения. Задачи и средства отдельных частей УТЗ. Организация и проведения УТЗ в различные периоды тренировки и для различных по квалификации групп боксёров. Периодизация спортивной тренировки. Задачи и средства тренировки в подготовительном и основном периодах.

Положение о ЕВСК. Значение и роль Единой Всероссийской Спортивной Классификации. Почётные спортивные звания и спортивные разряды.

Правила соревнований по боксу. Положение о соревнованиях. Составление сметы, необходимой документации для проведения соревнований.

Особенности организации и проведения соревнований по боксу. Состав коллегии судей, их права и обязанности. Представители команд. Состав коллегии судей, их права и обязанности. Разбор правил соревнований по боксу. Работа судей. Правила ведения протоколов и документации. Определение результатов соревнований. Организация пропаганды до начала и информация в ходе соревнований. Подведение итогов. Закрытие соревнований.

Роль чёткого планирования как основного элемента управления тренировкой спортсменов. Основные требования к планированию процесса тренировки боксёров. Виды планирования (перспективное, текущее, оперативное). Документы перспективного планирования и их основное содержание. Текущее (годовое) планирование. Индивидуальное планирование тренировки спортсменов.

Периодизация круглогодичной тренировки боксёров. Задачи и средства подготовительного и основного периодов. Документы оперативного планирования. Педагогический контроль. Ведение дневника тренировки спортсменом.

Восстановительные мероприятия

Восстановление. Виды восстановительных мероприятий.

Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля в процессе занятий физической культурой и боксом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, общее состояние.

Дневник самоконтроля, его содержание и порядок ведения. Понятие об утомлении и перетренировке.

Первая помощь (до врача) при ушибах, рассечении, вывихах, переломах, растяжениях, кровотечениях.

Способы остановки кровотечений: вставка тампона, перевязка. Оказание первой помощи при нокауте, нокадауне, шоке.

Основы спортивного массажа. Понятие о спортивном массаже. Основные приёмы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Массаж перед тренировкой и соревнованиями, во время и после соревнований. Противопоказания к массажу.

2.2 Практические занятия

Общая физическая подготовка (для всех групп)

Применение средств общей физической подготовки ставит основной задачей укрепление здоровья, общего физического развития занимающихся, укрепление мышц, несущих основную нагрузку, развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, общей и специальной выносливости, координации движений.

Средства и упражнения общей физической подготовки должны составлять неотъемлемую часть каждого занятия во всех учебных группах и во все периоды тренировки.

Подбор, содержание и дозировка упражнений зависят от уровня физического развития занимающихся, задач тренировочного периода, уровня физической подготовленности, возраста занимающихся и наличия материальной базы.

Строевые упражнения

Построения и перестроения на месте. Повороты на месте и в движении. Размыкание в строю. Ходьба и бег в строю.

Элементы акробатики: Кувырки вперёд, назад, в стороны. Стойка на лопатках на голове, стойка на руках у стены с помощью партнёра. Мост из положения лёжа на спине и из положения стоя с опусканием назад (через стойку на руках или с помощью партнёра).

Упражнения с гимнастическими палками: наклоны и повороты туловища (стоя, сидя, лёжа) с различными положениями палки (вверх, вниз, вперёд, за головой, за спиной) перешагивание и перепрыгивание через палку. Круги и выкруты, упражнения с сопротивлением партнёра.

Упражнения с медицинболами: броски мяча руками из-за головы через голову, между ног. Броски и ловля мяча по кругу и с партнёром из различных положений. Соревнование на дальность броска одной, двумя руками и др.

Упражнения на формирование правильной осанки

Эти упражнения должны включаться в занятия всех групп занимающихся, так как в процессе занятий боксом могут развиваться различного рода искривления позвоночного столба, а постоянное напряжение мышц передней части тела и расслабление мышц спины способствуют развитию патологии позвоночника. Для борьбы с этим применяются следующие упражнения:

- И.п. ладони за голову, локти вперёд - разводя локти в сторону и выпрямляя спину подняться на носки (вдох), возвратиться в исходное положение (выдох);
- И.п. руки вверх, пальцы «в замок» - подняться на носки, поворачивая ладони вверх (вдох) - возвратиться в исходное положение (выдох);

- И.п. руки согнуты и соединены за спиной ладонями наружу - энергично разогнуть их максимально отвести назад ладонями внутрь с одновременным подниманием на носки и прогибанием в грудной части (вдох) - вернуться в исходное положение (выдох); И.п. держась за рейку гимнастической стенки, стоя к ней спиной. Подняться на носки прогнувшись в грудной клетке, голова назад (вдох), вернуться в исходное положение (выдох);

- И.п. лёжа на животе, руки в стороны - прогнуться, отводя руки и голову назад. Согнуть руки к плечам сводя лопатки. Руки вытянуть вперёд, - поднять левую руку и правую ногу вверх, прогнувшись в пояснице, голову назад. Сменять руку и ногу. Взявшись за голеностопы - прогнуться в пояснице, напрягая руки и ноги.

Весьма эффективны в борьбе с патологией позвоночника упражнения с гимнастической палкой.

Для укрепления мышц спины рекомендуются следующие упражнения: наклоны вперёд со штангой на плечах, либо с гантелями у плеч; разведение прямых рук с гантелями в стороны - вверх из положения согнувшись вперёд; лёжа передней частью бёдер на скамейке («козле», «коне») пятки фиксированы - сгибание и разгибание туловища; стоя с боку «козла» («коня») лечь грудью на него и охватить его руками - поднимание ног вверх

- назад; повороты туловища со штангой в руках; стоя на небольшом возвышении - подъём гири с пола, сгибая и выпрямляя туловище и т.п.

Упражнения в равновесии

Упражнения на полу на уменьшенной опоре, на гимнастической скамейке, на бревне. Усложнение упражнений путём уменьшения площади опоры, повышение высоты снаряда, изменение исходных положений при движении по уменьшенной опоре.

Передвижение по уменьшенной опоре с различными дополнительными движениями руками, ногами, туловищем.

Передвижение по качающейся опоре.

Передвижение по уменьшенной опоре с изменением скорости с поворотами и с предметами в руках.

Передвижения вперёд на фоне раздражений вестибулярного анализатора с помощью вращений головой, туловищем.

Прыжки в глубину с поворотами, прыжки в глубину с различными движениями руками, прыжки из различных исходных положений, прыжки в воду с закрытыми глазами или поясе. Поднимание на носки, передвижения, приседания с партнёром на плечах, передвижения с гирями 16-24 кг. в руках.

Упражнения для развития быстроты

Приводимые упражнения способствуют не только развитию специальной скорости нанесения ударов и передвижений, но и решают задачу борьбы с возможным образованием скоростного барьера у занимающихся.

Выполнение ударов с гантелями в руках и без них. Чередование серий бросков медицинбола и нанесение ударов. Проведение боя с «тенью» в утяжелённой обуви и сразу без неё. «Салки» ногами (руки давят на плечи партнёрам). Передвижение в паре, при условии сохранения назначенной дистанции одним из партнёров. Быстрое выполнение защит или ударов на сигнал тренера (свисток, хлопок, и т.п.). Бой с партнёром в перчатках и без них на удлинённой дистанции (не боевой). Нанесение серий ударов в максимальном темпе в течение 15 сек через 30 сек работы в спокойном темпе. Защита отклонами и уклонами от одиночных ударов, выполняемых в максимальном темпе, то же от двойных ударов. Совершенствование технико-тактических комбинаций с быстрым переходом от защитных действий к атакующим и наоборот. Выполнение быстрых и легких контратакующих ударов. Нанесение серий ударов в максимальном темпе на ближней дистанции. Условный бой с партнёром с установкой на быстроту (обыгрывание противника), то же в утяжелённых перчатках. Нанесение быстрых ударов по «лапам» в момент «появления цели». Нанесения ударов в максимальном темпе по пневматической груше, по пунктболу (одиночных и серийных).

Упражнения для развития выносливости

Развитие специальной выносливости боксёров базируется на упражнениях общей физической подготовки. Наиболее эффективны движения видов спорта, схожих по структуре с боксом: легкоатлетические виды (метание, толкание, различные виды бега), тяжёлая атлетика, лыжный спорт, плавание, велоспорт. Среди спортивных игр наиболее приемлемы гандбол, баскетбол, регби, причём направленное развитие выносливости предусматривает доведение времени игры до 1,5 часов и более.

Упражнения по развитию специальной выносливости в боксе решают задачи развития аэробных и анаэробных возможностей занимающихся.

Для развития преимущественно аэробных возможностей применяются следующие упражнения: многораундовая работа на пневматической груше; непрерывное нанесение лёгких ударов по грушам, не давая ей опуститься до вертикали; многораундовая работа на мешке; ведение тренировочных боёв в условиях удлиненных раундов; нанесение непрерывных серий ударов, стоя в воде (до плечевых суставов); многораундовое выполнение прыжков со скакалкой.

Развитие анаэробных способностей, лежащих в основе специальной выносливости боксёров, производится в условиях кислородного голодания и при создании большого кислородного долга, исключая возможность его быстрой ликвидации (в процессе тренировки).

С этой целью применяются следующие упражнения : многораундовая работа с партнёром в условиях сокращённых интервалов отдыха и без перерывов в работе; чередование спринтерских рывков и ускорений с ведением боя с «тенью»; нанесение ударов с задержками дыхания ; нанесение серий ударов при погружении в воду на фоне утомления (после кросса); ведение условного боя в высоком темпе, быстро передвигаясь по рингу и стараясь загнать противника в угол, или прижать его к канатам; ведение многораундового (до 10 раундов) вольного боя с частой сменой партнёров в условиях сокращённых интервалов отдыха и без перерывов.

Условия среднегорья, отличающиеся пониженным содержанием кислорода, являются благоприятной средой для развития специальной выносливости боксёров.

Упражнения для развития ловкости

Развитие ловкости у боксёров может идти как при работе на специальных снарядах, так и при работе в паре с партнёром.

Упражнения на снарядах : _нанесение серий ударов по пунктболу; нанесение серий ударов по пневматической груше в различных направлениях; нанесение ударов по груше на растяжках (горизонтальных); нанесение ударов по движущемуся мешку; одновременная работа на двух-трех надувных или насыпных грушах; поочередное нанесение ударов по грушам на растяжках (вертикальных) двумя партнерами, стоящими к ней под углом 90°; нанесение ударов по пневматической груше, установленной на глубоком штыре (пружинной основе).

Упражнения с партнером: выполнение сайдстепов, ударов на скачке; ударов под разноименные ноги и с шагами одноименных ног; выполнение защитных движений при нанесении серии ударов партнером; ведение условных боев в «обратной» стойке; с ограниченным количеством ударов; совершенствование приемов на «связке» (по С.А. Степанову); проведение спаррингов на ринге размером 1,5 на 1,5 метров; условный бой «стенка на стенку»; частая смена партнеров и темпа работы в парах; нанесение серии ударов по «провалившемуся» противнику; совершенствование «выходов» из углов и «уходов» от канатов при атаках партнеров; использование всего комплекса технико-тактических приемов в «вольных» боях.

Упражнение для развития гибкости

Развитию специальной гибкости боксеров способствуют как упражнения общей, так и специальной подготовки. Их применение призвано обеспечить подвижность позвоночного столба, сустава при укреплении мышечно-связочного аппарата. Этому способствует выполнение движений с большой амплитудой и использование дополнительных грузов и

сопротивлений из средств общей физической подготовки. Основными средствами развития специальной гибкости являются упражнения в наклонах, отклонах, «нырках», выполняемых как под одиночные, так и серии ударов.

Упражнения для развития равновесия

Эффективное выполнение технико-тактических приемов существенно зависит от уровня развития вестибулярной системы боксеров, влияющей на способность к сохранению подвижного равновесия в процессе ведения поединков. Динамическое равновесие играет основную роль в практике бокса, так как выполнение технических действий проходит на фоне постоянных перемещений.

Совершенствование динамического равновесия должно проходить по 2-м направлениям:

1). Тренировка систем, способствующих сохранению равновесия (зрительная ориентация, координация мышечных усилий, связанных с рецепцией кожи стопы и связочного аппарата суставов). С этой целью используются упражнения с учетом времени их выполнения также, как быстрое хождение по предметам с малой площадью опоры (гимнастическое бревно, брус, «кочки», канат и т.п.), исключив зрительную ориентацию; упражнения в балансировании (на качелях, «в бочке» и т.п.).

2). Снижение отрицательных влияний на процесс сохранения равновесия со стороны вестибулярной системы, путем повышения ее адаптации к специфическим боксерским движениям. Для этого в процессе разминки применяются следующие упражнения: продвижение вперед (5-6 см) после выполнения различных вращений, поворот, наклоны головой и туловищем; продвижение вперед с одновременным выполнением вращений, поворотов, наклонов головой и туловищем с последующим прохождением отрезков (5-6 см), исключив зрительную ориентацию. Многократное выполнение отклонов, уклонов, «нырков», сайдстепов, выполняемых в основной части тренировочных занятий, также способствуют повышению адаптации вестибулярного анализатора, что важно при подготовке соревнований, т.е. одновременно совершенствуется техника защитных движений.

Кроме того, в заключительной части занятий необходимо давать упражнения (в виде комбинированных эстафет) с сильными вестибулярными нагрузками: многочисленные кувырки, вращения в полу наклоне и приседе на одной ноге (вторая отставлена в сторону), гимнастическое «колесо», упражнения парной гимнастики. Целесообразно использовать в процессе разминки и упражнений преимущественного воздействия на различные отделы вестибулярной системы.

Упражнения для тренировки преимущественно отолитов; бег с резкими остановками и сменой направлений движений; продвижение вперед с резкими боковыми смещениями (ход конькобежца); быстрые приседания с выпрыгиванием вверх; прыжки на одной ноге, голова наклонена к плечу; соскок с «козла» с последующими подскоками.

Упражнения для тренировки преимущественно полукружных каналов: повороты и наклоны головы, быстрые наклоны туловища в стороны (ухом касаться плеча); повороты на месте с наклоненной к плечу головой; быстрые наклоны вперед из положения прогнувшись, повороты туловища в полу наклоне, ходьба «елочкой» со сменой ног на каждый шаг. Эффективность этих упражнений увеличивается при исключении зрительной ориентации и изменении площади опоры.

Упражнения для тренировки равновесия необходимо применять в процессе занятий всех периодов и во всех группах занимающихся, т.к. тренирующий эффект проходит после 2-х недельного перерыва.

Технико-тактическая подготовка

Группы начальной подготовки

В процессе тренировочных занятий боксеры данной группы решают следующие задачи: повышение уровня общей физической подготовленности; - развитие физических качеств; изучение и совершенствование технико-тактических приемов бокса. Реализация двух первых задач производится с помощью средств и методов общей и специальной физических

подготовок. Для изучения и совершенствования технико-тактических действий используется следующие средства и методы.

1. Положение кулака при нанесении ударов: давление на мешок или настенную подушку ударной частью кулака; давление ладонью одной руки на головки пястных костей другой руки; нанесение ударов по настенной подушке, мешку или «лапам».

2. Боевая стойка: усвоение рационального положения ног, туловища и рук; изучение всех положений стойки, их исправление перед зеркалом; перемещение веса тела в учебной и боевой стойке с ноги на ногу; повороты в боевой стойке с сохранением равновесия; свободное передвижение по рингу в боевой стойке.

3. Передвижения. Перемещение по рингу может осуществляться либо шагами (обычный и приставной), либо скачками (толчком одной или двумя ногами).

Перемещение обычным шагом более удобно, если противник находится на значительном расстоянии (до 3-х и более шагов). Этот способ применяется как в атаке так и в защите. Перемещение приставными шагами выполняется скользящими шагами без переноса веса тела на одну из ног. Стоящая сзади нога приставляется к ноге, выполнившей шаг на расстоянии, сохраняющее положение боевой стойки. При перемещении вперед шаг выполняется левой (для левши - правой) ногой, приставляется правая нога (у левши - левая), при перемещении назад роли ног меняются. При перемещении в сторону начальный шаг выполняется ногой одноименной направлению движения.

Перемещение скачком может осуществляться вперед, назад и в стороны. Перемещения скачком (толчок одной ногой) по своей структуре соответствует перемещению приставным шагом. Отличием является наличие фазы полета при перемещениях скачком. В остальном структура однотипна, т.е. толчковая нога подставляется на дистанцию боевой стойки. Направление перемещения скачком регулируется началом движения одноименной ноги «вперед - впереди стоящей, назад - сзади стоящей, вправо - правой, влево - левой». Небольшая высота скачка обеспечивает «скользящий» характер передвижений скачком.

Перемещение толчком двух ног осуществляется за счет активного разгибания ног голеностопных суставов и, как правило, на небольшое расстояние. Этот вид передвижений наиболее удобен, т.к. обеспечивает высокую мобильность в атаке и защите и создает трудность для атак противника, являясь элементом тонкого тактического маневра, уточняющего ударно-защитную позицию.

Для совершенствования передвижений используются следующие упражнения: передвижения в боевой стойке одиночным и двойными приставными шагами вперед -назад, влево - вправо; передвижения в боевой стойке по четырехугольнику в слитой последовательности (4-ки) - шаги влево - вперед - вправо - назад и то же в другую сторону (8-ки); передвижения по кругу приставными скользящими шагами правым и левым боком вперед; передвижения с поворотами на 180° через каждые 2-3 приставных шага; «челночное» передвижение; передвижение в боевой стойке в различных направлениях.

Для изучения и совершенствования ударов и защит от них применяются следующие упражнения:

- прямой удар с шагом левой; защиты подставкой правой ладони; отбивом правой рукой влево вниз; уклоном вправо, отходом назад; сайдстепом.

Прямой удар правой в голову с шагом левой, защита подставкой левого плеча; подставкой правой ладони; уклоном влево; уходом назад; сайдстепом влево;

прямой удар в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад. Двойные прямые удары и защита от них:

прямые удары (левой-правой) в голову, защита подставкой правой ладони с отходом и подставкой левого плеча;

прямой удар левой в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад.

прямой удар правой в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад. Двойные прямые удары и защиты от них:

прямые удары (левой-правой) в голову, защита подставкой правой ладони с отходом и подставкой левого плеча;

прямой удар левой в голову, правой в туловище, защита подставкой правой ладони и согнутой в локте левой руки;

прямой удар левой в туловище, правой в голову, защита подставкой согнутой в локте левой руки и правой ладони. Трёх и четырёхударные комбинации прямыми ударами и защиты от них. Одиночные удары снизу и защиты от них:

- удар снизу влево в голову и защита от него подставкой правой ладони; уходом назад;
- удар снизу левой в туловище и защита от него подставкой согнутой правой руки;
- удар снизу правой в голову и защита от него подставкой правой ладони или уходом;
- удар снизу правой в туловище и защита от него подставкой согнутой левой руки.

Двойные удары снизу и защиты от них. Трёх и четырёхударные комбинации ударами снизу и защиты от них. Серии ударов снизу и защиты от них.

Одиночные боковые удары и защиты от них скорости их выполнения. Важнейшим условием для выполнения быстрого движения является умение предварительно расслабить основные группы мышц, участвующие в нём. Кроме того, выполнение движения на большой скорости неразрывно связано с силой мышц, выполняющих его.

Развитие силы, в основном, происходит в ходе выполнения упражнений специальной физической подготовки, когда специфические боксёрские движения (удары) выполняются в усложнённых (применение тяжестей, сопротивлений) условиях.

Боксёры групп тренировочного этапа совершенствуют следующие удары и их сочетания.

Совершенствование одиночных ударов левой и правой в голову и туловище, их силы и точности:

- прямой удар левой: сильный длинный, сильный короткий, быстрый длинный, быстрый короткий;
- прямой удар правой: сильный длинный, сильный короткий, быстрый длинный, быстрый короткий;
- боковой удар левой: длинный и короткий, быстрый длинный и короткий;
- боковой удар правой: сильный длинный и короткий, быстрый длинный и короткий;
- удар снизу левой: сильный длинный, быстрый длинный и короткий;
- удар снизу правой: сильный длинный и короткий, быстрый длинный и короткий.

Совершенствование сочетаний различных ударов

- повторные удары - последовательное нанесение двух ударов одной рукой;
- двойные удары - последовательное нанесение двух ударов одной и другой рукой;
- серийные удары - последовательное нанесение трёх и четырёх и более ударов с определённым чередованием рук.

Защиты

При совершенствовании защитных действий решаются задачи: Изучения и совершенствования всего арсенала защитных действий; Обеспечение надёжности защит, подбором их комбинаций; обеспечение активности защитных действий, т.е. изменения быстро перейти от надёжной защиты к контратаке и атаке.

Эффективность защитных действий зависит от:

1. Умения прогнозировать нападающие действия соперника, предугадывая их развитие, а также способы, которыми может быть реализовано собственная атака.
2. Умения опередить действие соперника организацией противодействия в виде использования защитных приёмов.

При совершенствовании защитных действий необходимо сохранить общие принципы движения:

1. Активная работа ног, направленная на перемещение тела и сохранение устойчивости.
2. Активная работа туловища, направленная на уклоне от ударов соперника.
3. Активная работа обеих рук, направленная на остановку ударов и создание готовности встречных и ответных ударов.

- уклонения: отходом назад, влево; уклоном вправо, влево; отклонением назад, назад - вправо, назад - влево; нырком вниз, вниз - влево;

- остановки: подставкой кисти, предплечья, плеча, отбивом кистью наружу, кистью

внутри, предплечьем наружу, предплечьем внутрь, блоком предплечьем, кистью;

- сочетание приёмов защит: отходом назад и подставкой кисти, отходом вправо и отбивом кистью внутрь и т. д.

- сочетание приёмов защит с ударами: переключение от защитных действий к ударам - уклон вправо - прямой удар правой в голову; уклон влево - боковой удар левой в голову и переключение от ударов к защитным действиям: прямой удар правой в голову нырок вниз - вправо; боковой удар левой в голову - нырок вниз - влево и т. д.

- атака повторными прямыми ударами левой в голову; в голову и туловище; в туловище и в голову;

- атака прямыми ударами левой и правой в голову; в голову и туловище; в туловище и в голову;

- атака боковыми ударами левой и правой в голову;

- атака боковым ударом левой и прямым в голову, то же в обратной последовательности;

- атака разнотипными ударами (снизу, боковыми и прямыми) левой и правой в голову и в туловище;

- встречная контратака прямым ударом левой в голову под левую руку противника с уклоном вправо;

- встречная контратака прямым ударом правой в голову под левую руку и через левую руку («кросс») противника с уклоном влево;

- ответная контратака прямым ударом левой в голову после защиты подставкой правой ладони от прямого левой в голову;

- ответная контратака прямым правой в голову после защиты уклоном вправо от прямого левой в голову;

- ответная контратака прямым правой в голову после защиты подставкой левого плеча правой в голову;

- ответная контратака ударом снизу левой в туловище после защиты уклоном влево от прямого удара правой в голову, то же с боковым ударом левой в голову;

- ответная контратака двойными, повторными и разнотипными сериями из 3-4х ударов и правой после защит подставками, уклонами и нырками от прямых, боковых и ударов снизу.

Совершенствование тактических действий

Действия на дальней дистанции: маневрирование. Подготовительные действия (ложные и обманные), начало, развитие и завершение атак, защиты и ответные действия.

Действия на средней дистанции: вхождение в среднюю дистанцию, стойки передвижения и перемещения, особенности ведения боевых действий (высокая плотность ударов, дифференцировка их по силе, возрастание роли защит подставками, блокировками, уклонами и т. п.), уход на дальнюю дистанцию, защитные действия.

Действия на ближней дистанции: вхождение, стойки, комбинации ударов, защиты, уход на дальнюю дистанцию.

Совершенствование в условных боях действий на дальней дистанции с вхождением в среднюю и развитием атаки при входе в ближнюю дистанцию с последующим эффектным уходом на дальнюю дистанцию, совершенствование тактических действий в работе с боксёром - левшой.

Инструкторская и судейская практика

Группы начальной подготовки

2-ой год обучения

1. Составление комплексов упражнений по общей физической подготовке, а так же по обучению передвижениям.
2. Судейство на соревнованиях в группе. Выполнение роли судьи при участниках.

3-ий год обучения

1. Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке.
2. Судейство на соревнованиях в группе, выполнение роли секундометриста.

Учебно-тренировочные группы

2-й год обучения

1. Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке.
2. Выполнение заданий по построению и перестройке группы.
3. Проведение комплекса упражнений по физической и технической подготовке.
4. Судейство на внутренних соревнованиях. Выполнение обязанностей помощника соревнований.

3-й год обучения

1. Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке и проведение по этому комплексу занятий с группой.
2. Проведение подготовительной, основной частей тренировки.
3. Судейство на внутренних соревнованиях. Выполнение обязанностей секретаря соревнований.

4-5-ый год обучения

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

Восстановительные мероприятия

Повышение объёма и интенсивности тренировочных нагрузок характерны для современного спорта. Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия.

В нашей стране разработана система восстановительных мероприятий при тренировках с высокими нагрузками для спортсменов высшей квалификации. Отдельные положения этой системы могут быть использованы при организации восстановительных мероприятий в спортивных школах.

Восстановительные мероприятия делятся на 4 группы средств: педагогические, психологические и медико-биологические.

Педагогические средства являются основными, так как при рациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Специальные психологические воздействия, обучение приёмам психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи. Однако, в спортивных школах возрастает роль тренера-преподавателя, в управлении свободным временем учащихся, в снятии эмоционального напряжения и т. д. (эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов).

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физиотерапевтические средства восстановления.

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа, душ (подводный, вибрационный), ванны, сауна, локальные физиотерапевтические воздействия (гальванизация, ионофорез, соллюкс и др.), локальные баровоздействия, электростимуляция и др. передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма. Поэтому в школьном возрасте в одно м сеансе не следует применять более одной процедуры. В течении дня желательно ограничиться одним

сеансом. Средства общего воздействия (массаж, сауна, ванна) следует назначать не чаще 1 -2 раз в неделю.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

Банные процедуры

К числу мероприятий, направленных на увеличение работоспособности и ускорение восстановительных процессов у спортсменов относятся парные и суховоздушные бани - сауны.

Приём суховоздушной бани рекомендуется проводить не чаще 1-2 раз в неделю. Более частые посещения её могут вызвать неблагоприятные функциональные сдвиги в организме.

До входа в баню принимается тёплый душ, тело обмывается с мылом, затем вытирается досуха. В баню входят обнажённые и располагаются на полке. Во время пребывания в бане рекомендуется соблюдать относительный покой и избегать резких или значительных физических напряжений.

Использование бани, с целью восстановления должно исходить из того, применялись или нет физические нагрузки. Если спортсмены не имели физических нагрузок, то общий срок пребывания в сауне не должен превышать 15 мин, если же сауна используется после тренировочных занятий, то время продолжительности приёма сауны не превышает 10 мин. варианты сроков использования пребывания в бане могут быть различными и применяются в зависимости от индивидуальных особенностей каждого спортсмена (например 3 захода по 3 мин, 2 по 5 мин, 1 по 10 мин и т.д.).

Данные рекомендации приведены для сауны с температурой воздуха в ней до 70 градусов и влажности 10 - 15 %. При более высокой температуре и влажности необходимо сократить время приёма процедуры.

Во всех случаях использования и применения сауны у спортсменов рекомендуется выполнять ряд общих гигиенических правил и не применять сауну после обильного приёма пищи, в состоянии сильного утомления, непосредственно перед сном и т.д. появление, во время процедуры, сильного сердцебиения, слабости, тяжести в голове. Затруднения дыхания, лёгкого головокружения, ухудшения самочувствия, свидетельствует о необходимости покинуть сауну немедленно. Нарушение этого правила и, в частности, попытка перетерпеть. Т.е. усилием воли преодолеть действие указанных неблагоприятных субъективных ощущений, свидетельствующих о развитии начальных признаков перегревания, может закончиться тепловым ударом.

Физиологическое действие бани обусловлено двумя факторами: во- первых - усилением потоотделения, что способствует более полному выводу продуктов метаболизма непосредственно из тканей через потовые железы; во - вторых - повышением процессов биологического восстановления под воздействием высокой температуре окружающего воздуха.

Под влиянием сауны наблюдается изменение функционального состояния зрительного анализатора, двигательного аппарата и центральной нервной системы, а так же скорости восстановительных процессов после физических нагрузок.

Принципиально банная процедура не отличается от остальных физиотерапевтических процедур, связанных с использованием контрастных влияний тепла и холода, т. е. процедур, направленных на тренировку сосудодвигательных реакций и повышение адаптации организма к колебаниям термоусловий внешней среды.

Однако, в ряде всех остальных термогидропроцедур, баня занимает особое место, т. к. диапазон колебаний температур здесь наибольший.

Обычно пользование баней определяет применение водных процедур (душа, бассейна), которые оказывают тонизирующее влияние на организм спортсменов. При этом важно соблюдать принцип постепенного расширения диапазона используемых температур. Схема динамики контрастных температур является следующей: первый заход в сауну (первый полк) - тёплый душ, второй заход (второй полк) - прохладный душ; третий заход (верхний полк) - холодный душ. При этом температура воды душа подбирается индивидуально, и длительность процедур колеблется, от 30 до 15 сек.

Необходимо постепенное понижение температуры воды, душа во избежание переохлаждения организма, как во время процедуры, так и от процедуры к процедуре.

Формы проведения процедуры могут варьировать, дополняясь различными методами усиления воздействия на функции кожи и др. органов. К этим методам относятся: кратковременно умеренное повышение влажности воздуха путём подливания небольшого количества воды на горячие камни печи (паровые толчки), а так же применение веника. При использовании веника для получения более обильного потоотделения и одновременного массажа действуют следующим образом. Один из парящихся ложится животом на 1 поллок. Второй - с помощью манипуляций веником, начинает нагнетать горячий жар к телу лежащего. В начале опахивает веником спину. Затем поясницу, ягодицы, ноги. Как только на теле заблестят капельки пота, лежащий поворачивается на спину и процедура с веником продолжается в том же варианте. После появления пота на передней поверхности тела, принимается тёплый душ.

Затем второй заход в парную (2 поллок) и манипуляции веником продолжаются, но к ним добавляются уже лёгкие постёгивания и припарки (спина, ноги). После появления обильного пота принимается уже прохладный душ, но по времени меньше, чем тёплый.

Третий заход - парящийся лежит на самом верхнем полке, а к манипуляциям веником добавляются уже энергичные постёгивания по всему телу. После выхода из парной - холодный душ до 15 сек и затем тёплый бассейн (2-5 мин).

Необходимо отметить, что применение манипуляций веником зависит от температуры в парной, если она высокая - достаточно только слегка прикоснуться к телу, низка - применяют энергичные ударные движения веником.

После выхода из сауны требуется некоторый период для нормализации и восстановления физиологических функций.

Длительность периода отдыха должна устанавливаться в зависимости от срока приёма сауны, степени функциональных сдвигов во время пребывания в ней и скорости восстановления физиологических функций после сауны.

При максимальных сроках пребывания в сауне, указанных выше, длительность восстановительного периода не должна быть меньше 45-60 мин. в период после процедур в суховоздушной бане рекомендуется принимать меры по предупреждению простудных заболеваний. Для этого отдых после бани должен проводиться в тёплом помещении, в положении сидя или лёжа на деревянных скамьях, а тело и конечности следует накрывать полотенцем или простынёй.

С помощью бани может осуществляться небольшая подгонка веса спортсменов. Значительная сгонка веса у молодых боксёров запрещена, т.к. жировая прослойка у них невелика и снижение веса идёт за счёт мышечной ткани, что ведёт к сокращению физических сил и потере скорости движений.

Баня является и хорошим средством как профилактики простудных заболеваний (а детский организм подвержен им в значительной мере), так и лечения от них. В случае появления эпидемий пандемий гриппа необходимо внимательно следить за самочувствием юных боксёров и при ухудшении его надо применять небольшое (по времени) банные процедуры. Однако категорически запрещается использовать баню в период болезни, т.к. нагревание тела ведёт к развитию патологических процессов. После выздоровления (по разрешению врача) полезно немного попариться в бане - «довыгонять простудный вирус» из тела. Это помогает быстрее приступить к тренировочным занятиям.

Противопоказано применение бани при острой стадии всех болезней, заболеваний органов кровообращения, злокачественных образованиях.

III. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Изучение программного материала по всем разделам программы, проводится в форме теоретических, учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Теоретические занятия могут проводиться в форме лекций и бесед с демонстрацией наглядных пособий и показом учебных фильмов. Для спортсменов младшего возраста

теоретический материал следует преподносить в популярной и доступной форме в виде бесед (не более 15-20 мин), в старших группах для прохождения теоретической части раздела желательно выделять отдельные знания. Следует так же принимать меры для самостоятельного ознакомления указанных групп спортсменов с литературой по боксу и общим вопросам спортивной тренировки. Беседы по вопросам гигиены, строению и функциям организма, о врачебном контроле и первой медицинской помощи должны проводиться специалистами по данным дисциплинам.

Методические занятия проводятся со спортсменами групп спортивного совершенствования, на которых занимающиеся знакомятся с методикой обучения и тренировки отдельным упражнениям бокса, методикой построения и проведения занятий, а так же с правилами и судейством соревнований. На практических занятиях спортсмены изучают и совершенствуют технику и тактику бокса, развивают физические качества, овладевают инструкторской и судейской практикой.

При проведении учебно-тренировочных занятий важно соблюдать последовательность в нарастании объёма и интенсивности физических нагрузок, сложности и трудности упражнений. Главное внимание в занятиях с группами подростков и новичков должно уделяться разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья, изучению отдельных технико-тактических приёмов.

Особенно важно уделять особое внимание общей физической подготовке в учебно-тренировочных занятиях с юными боксёрами, так как она лежит в основе специальной физической подготовки и создаёт базу для наиболее быстрого овладения технико-тактическим мастерством. Всесторонняя физическая подготовка не должна терять своего значения на протяжении всех лет тренировки, являясь важным аспектом тренировочного процесса.

Необходимо чтобы занятия по разделу «ОФП» носили направленный характер и спортсмены стремились получить разряды по тем видам спорта, на которых базируется бокс.

Такое построение тренировочного процесса будет способствовать постоянному подъёму уровня функциональной подготовки и росту (хотя и косвенно) технического мастерства что, в конечном счёте, отразится на результате.

При планировании тренировочных нагрузок рекомендуется придерживаться определённой последовательности во владении технико-тактическими приёмами и в распределении нагрузки.

В подготовительном периоде в большом объёме применяются упражнения для развития физических качеств, а так же отработка отдельных приёмов и комбинаций.

В основном периоде большее внимание уделяется повышению уровня тренированности и достижению занимающимися спортивной формы, тренировки проводятся не к будущим соревнованиям (по времени и форме). Основное внимание уделяется совершенствованию технико-тактической и психологической подготовке.

Тренировки переходного периода строятся в плане снижения уровня тренированности, путём применения широкого круга средств ОФП, что одновременно способствует реабилитации процессов утомления головного мозга.

Большой объём специальных нагрузок вызывает некоторое утомление клеток головного мозга, чему способствует и наличие астенических эмоций, вызванных опасением получения сильного удара. Эмоциональное построение тренировочного процесса с широким использованием подвижных и спортивных игр, эстафет, а так же введение элементов игры, соревнования в основной части занятий способствует снижению влияния астенических эмоций. Весьма эффективно, с этой целью, применение музыкального сопровождения в подготовительной и заключительной частях занятия.

В основной части музыка может применяться при работе на снарядах, со скалкой, с теннисным мячом. Целесообразно иметь различную по характеру музыку, соответствующую видам работ. Особое значение имеет применение музыкального сопровождения в старших группах учащихся.

Планируя тренировочные нагрузки, необходимо учитывать возрастные особенности физического развития спортсмена 11-12, 13-15 лет. В связи с этим, при перспективном

планировании максимальные нагрузки должны приходиться именно на эти возрастные периоды.

Педагогический принцип индивидуализации тренировочного процесса должен предусматривать возможность перевода наиболее способных боксёров в следующую подготовительную группу. Это позволит им в более короткие сроки достичь хороших результатов.

При проведении занятий по овладению техническим арсеналом бокса необходимо ориентировать учащихся на овладение ими приёмов защиты, основы долголетней и успешной спортивной жизни. Только после достаточно прочного овладения спортсменами защитными приёмами, можно переходить к изучению комбинаций и контратакующих действий.

Многолетнее планирование строится с учётом постоянного подъёма уровня овладения техническими приёмами: изучение и совершенствование приёмов в группе начального обучения; совершенствование их в группах 1,2 годов обучения и доведения навыка до уровня автоматизированного в старших группах. Целесообразно изучать и закреплять навыки отдельных (2-3) приёмов и затем переходить к изучению и совершенствованию других. Вместе с тем, занятия должны строиться так, чтобы на каждом из них занимающиеся осваивали что-то новое.

При проведении учебно-тренировочных боёв тренер должен следить за точным выполнением занимающихся поставленных задач. По мере приближения соревнований в занятиях должны преобладать условные и «вольные» бои, а занятия носят характер, приближённый к соревнованиям. При этом тренер ориентирует занимающихся на совершенствование тех приёмов и комбинаций, которые проводятся ими наиболее успешно.

Участие в соревнованиях является важнейшим моментом в процессе подготовки боксёров, так как в ходе их проявляются все стороны подготовки, а так же и ошибки, которые не всегда можно увидеть в процессе тренировочных боёв. Уровень соревнований должен соответствовать уровню психологической, физической и технико-тактической подготовок и органически вплестаться в тренировочный процесс.

По окончании соревнований необходимо сделать анализ результатов выступления всех участников соревнований, указав на допущенные ошибки и наметить пути их исправления.

Учебно-тренировочный процесс неотделим от воспитательного. Тренеры обязаны воспитывать у спортсменов добросовестное отношение к труду, общественной собственности, участвуя в общественно-полезном труде (субботники, работа в лагерях) и осуществляя мелкий ремонт спортивного инвентаря своими силами. Организация культурно-массовых мероприятий (походы, спортивные праздники, экскурсии и т. п.). В дополнение к трудовому, является необходимым воспитание у юных спортсменов таких черт характера как чувство ответственности перед коллективом, сознательное отношение к своим обязанностям, уважение к старшим и своим товарищам. Важнейшей частью воспитательного процесса является чёткая организация занятий, соблюдение плана занятий и решение всех поставленных задач, достижение слаженности действий и дисциплины в ходе занятий. Необходимо постоянно помнить, что личный пример тренера во всех сферах жизни является одним из эффективных методов воспитания спортсменов.

Современный учебно-тренировочный процесс немислим без использования тренажёров и научно-исследовательской аппаратуры. Тренер, в настоящее время - это специалист, имеющий чёткое понятие об особенностях движений спортсменов различных видов спорта, а не только бокса, а это предполагает не только использование в учебном процессе, имеющихся в боксе тренажёров, но и поиск валидных для бокса приспособлений из других видов спорта, а так же изобретения своих. Только творческое отношение к труду даст хорошие результаты и тем более в спорте.

Планирование тренировочных нагрузок неразрывно связано с коррекцией их, а это возможно лишь при использовании приборов точной информации. Широкие возможности для анализа технико-тактической подготовки даст применение видеосъёмки, которая наиболее удобна в использовании, позволяя анализировать действия как в процессе

тренировок, так и в ходе соревнований. Систематическое измерение показателей реакции у боксёров, позволяет не только корректировать характер предлагаемых им нагрузок, но и определять готовность их к соревнованиям, что весьма важно, так как позволяет избежать получения психических травм, наносимых неподготовленным спортсменам в ответственных соревнованиях.

Рост силы наносимых ударов является объективным показателем специальной подготовленности боксёров. В связи с тем, широкое применение в боксе нашли ударные динамометры, позволяющие регистрировать не только силу отдельных ударов, но и суммарные показатели серийной работы.

Применение этого небольшого набора методик окажет существенную помощь в деле оптимального подведения спортсменов к соревнованиям.

Методические основы планирования

На основании учебной нагрузки, календаря спортивно-массовых мероприятий составляется годовой учебный план-график. При составлении годового учебного плана-графика необходимо предусмотреть рациональное чередование ОФП, СФП, ТТП и волевой подготовки.

Параллельно с овладением техникой бокса и совершенствованием спортивного мастерства, необходимо проводить подготовку общественных инструкторов и судей по боксу, которая осуществляется путём проведения специальных инструкторско-методических занятий, инструкторской и судейской практики на отдельных занятиях, выполнения заданий тренеров по организации, проведению и судейству соревнований, сдаче зачётов в соответствии с требованиями программы. При организации учебно-тренировочного процесса всё должно быть направлено на выполнение цели ДЮСШ - стабильная спортивная подготовка учащихся. Обучение должно строиться таким образом, чтобы воспитанники в 14-15 лет освоили тренировочные и соревновательные нагрузки.

Для группы НП 1-го года обучения, учебный год целесообразно на периоды не делить, учитывая, что первый год занятий в целом носит подготовительный характер.

Учебный год в группах начальной подготовки 2,3-го года обучения, в тренировочных группах делится на подготовительный, соревновательный и переходный периоды. Планирование периодов подготовки зависит от календаря соревнований. В каждом периоде должны решаться конкретные задачи.

Подготовительный период

Общеподготовительный этап:

- укрепление здоровья занимающихся,
- существенное повышение общей физической подготовки,
- изучение относительно широкого круга технико-тактических средств для ведения боя на всех трёх дистанциях,
- повышение общего уровня волевых возможностей,
- воспитание спортивного трудолюбия.

Специально подготовительный этап:

- развитие специальной физической подготовленности,
- углубленное освоение тактико-технических боевых навыков и умений на всех трёх дистанциях боя с тем, чтобы быть готовым преодолеть сбивающие факторы,
- качественное улучшение скорости и силы ударов, а также быстроты и скорости защитных действий,
- повышение психической устойчивости.

Учебно-тренировочные занятия в подготовительном периоде должны строиться таким образом, чтобы создать условия для непосредственного вхождения спортсмена в «спортивную форму».

Соревновательный период

Главной задачей соревновательного периода является сохранение спортивной формы на всё время соревнований и реализация её в спортивных достижениях. Учебная работа

проводится по укороченной программе как по объёму, так и по интенсивности в соответствии с календарём и напряжённостью предстоящих соревнований. В режиме дня полностью сохраняется лишь утренняя зарядка. Большое место приобретает психологическая подготовка. Совершенствование физической и технико-тактической подготовки осуществляется строго индивидуально, исходя из собственной боевой готовности и состояния и направлена на достижение максимальной тренированности. Физическая подготовка в соревновательном периоде носит характер непосредственной функциональной подготовки и предельного напряжения. Техничко-тактическая подготовка обеспечивает доведение двигательной деятельности до возможно высокой степени совершенствования движения и развития тактического мышления. В морально-волевой и психологической подготовке особое значение имеет непосредственная психологическая настройка на состязания, мобилизация спортсмена на высшие проявления физических и духовных сил.

Переходный период

- Восстановление после больших физических и особенно психических нагрузок,
- приём лечебно-оздоровительных процедур,
- поддержание соответствующего уровня физических качеств, с тем, чтобы начать новый цикл тренировок с более высоких исходных позиций, чем предыдущий.

Во время переходного периода боксёры полностью освобождаются от тренировок по боксу, но им вменяется утренняя зарядка, а так же, в зависимости от самочувствия активный отдых или занятия по другим видам спорта.

Спортсмены должны вести дневники тренировок. В дневнике записывается краткое содержание, объём и интенсивность каждого занятия, результаты, показанные на соревнованиях, данные врачебного обследования, самочувствие и т. д. Спортсмены старших разрядов в дневнике указывают, какие задачи ставятся перед ними на текущий год, как планируется и распределяется нагрузка по периодам и месяцам, в каких соревнованиях они должны принять участие, какие показать результаты.

Учебно-тренировочный процесс должен осуществляться на основе современной методики тренировки с применением технических средств обучения и восстановительных мероприятий.

В процессе занятий обязательны регулярные медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения за состоянием здоровья у занимающихся, динамикой физического развития, приспособляемостью организма к тренировочным нагрузкам, изучение функционального состояния организма. Медицинское обследование должно проводиться один раз в год (сентябрь-ноябрь).

Структура занятия Тренировочное занятие строится по типу, типовой структуры занятий.

Подготовительная часть. Данная часть тренировочного занятия вводит детей в работу, которая запланирована, организует их, устанавливает контакт между детьми и преподавателем. Организм спортсмена подготавливается к выполнению предстоящей физической нагрузке, т. е. к выполнению более сложных упражнений основной части урока. Для содержания первой части урока характерны строевые и порядковые упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в продвижении, упражнения на быстроту и точность реакции, на внимание и другие. Главная задача этой части занятия - четкая организация детей, приобретение ими навыков коллективного действия; эти упражнения воспитывают дисциплину, повышают внимание. Не стоит в один урок включать много строевых упражнений и нельзя давать все время одни и те же движения.

Основная часть. Задача основной части занятия - овладение главными, жизненно-необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению спортивного вида бокс. Также предусматривает развитие, и совершенствование ориентировки во времени и пространстве, координации движений, силы, быстроты, устойчивости, самостоятельности и других психофизических качеств. Наиболее характерны для этой части урока не только такие традиционные упражнения как ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии,

упражнения для развития быстроты и точности, дыхательные упражнения, но и специальные упражнения. Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти, применяются упражнения, развивающие творческое мышление.

Заключительная часть. Задачи этой части занятия - завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести детей в более спокойное состояние. Основные средства - медленная ходьба, упражнения на восстановления дыхания.

Структура годичного цикла. Успех планирования годичного цикла подготовки зависит от рациональной последовательности микроциклов разной направленности, разного объёма и интенсивности. Годичный цикл подготовки связан с её определённой структурой, в которой выделяют, микроциклы, мезоциклы и макроциклы.

Микроцикл – на этапе начальной подготовки представляет собой совокупность нескольких тренировочных занятий. Продолжительность микроцикла составляет одну неделю (7 дней).

Мезоцикл – структура средних циклов тренировки, включающих относительно законченный по воздействию ряд микроциклов. Средний цикл тренировки на данном этапе содержит от 2-х до 10-ти микроциклов. Мезоструктура представляет собой относительно целый законченный этап тренировочного процесса, задачами которого является решение определённых промежуточных задач подготовки. Внешними признаками мезоцикла является повторное воспроизведение ряда микроциклов (однородных) в единой последовательности (как правило в подготовительном периоде), либо чередование различных микроциклов в определённой последовательности.

Макроцикл – тренировки на данном этапе предполагает три последовательных фазы – приобретения, сохранения (относительной стабилизации) и некоторой утраты спортивной формы. Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки. Необходимость индивидуального подхода к структуре спортивной тренировке в годичном цикле предполагает один или несколько макроциклов.

IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

4.1. Приемные контрольно-переводные требования для разных групп занимающихся

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 НП или СОГ не менее 1-го года.

в) учащиеся должны выполнить контрольно-переводные 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.

4.2. Нормативы максимального объёма тренировочной нагрузки

Этапы подготовки	Год обучения	Максимальное количество тренировок в неделю	Максимальное количество тренировок в год	Максимальное количество учебных часов в неделю	Количество учебных часов в год
Начальной подготовки	1	3	156	6 час	216
	2	4	216	9 час	342
	3	4	216	9 час	342
Тренировочный	1	5	253	12 час	504
	2	5	253	12 час	504
	3	6	276	14 час	588
	4	6	276	16 час	672
	5	6	276	18 час	756

Тестирование общей физической и специальной физической подготовленности, как правило, осуществляется два раза в год, в начале и в конце учебного года.

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической и специальной физической подготовки.

Бег на 30, 1000м выполняется на дорожке стадиона в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка, время фиксируется с точностью до 0,1с.

Подтягивание на перекладине выполняется из исходного положения вис на гимнастической перекладине. Регистрируется максимальное количество раз подтягивания. Подтягивание выполняется без предварительного раскачивания туловища или рывковых движений.

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

4.3. Контрольно-переводные нормативы

Контрольно-переводные нормативы по ОФП (мальчики, юноши)

Виды тестов	балл	Количество лет									
		9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Бег 30 м. (сек)	5	5.1	5.0	5.0	4.9	4.8	4.7	4.5	4.4	4.3	4.2
	4	5.5	5.4	5.3	5.2	5.1	5.0	4.7	4.6	4.5	4.4
	3	5.9	5.8	5.7	5.6	5.5	5.4	5.1	4.9	4.8	4.6
Бег 1000м. (сек)	5	5.20	5.00	4.50	4.35	4.20	4.00	3.50	3.45	3.25	3.20
	4	5.50	5.30	5.20	5.00	4.50	4.30	4.20	4.00	3.50	3.40
	3	6.20	6.10	5.50	5.40	5.20	5.10	5.00	4.40	4.30	4.20
Прыжок в длину с места (см)	5	165	170	180	190	195	215	230	245	260	270
	4	150	155	170	180	185	200	215	230	245	255
	3	140	145	155	160	165	170	180	210	220	230
Подтягивание из виса на перекладине (раз)	5	6	7	8	9	11	12	13	14	15	16
	4	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
	3	2	2	3	3	4	5	7	9	10	11

Контрольно-переводные нормативы по СФП БОКС (мальчики, юноши)

Виды тестов	балл	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 скакалку за 1 минуту (раз)	5	80	90	100	110	120	140
	4	70	80	90	95	100	120
	3	60	65	70	75	80	90

Выполнение разрядных нормативов

Этап	Тренировочный этап				
	12-14	14-15	15-16	16-17	17-18
Количество лет	3 юн.	2 юн.	1 юн.	3разряд	2,1 разряд
Разряд					

Обучающимся из группы СОГ и НП в зачет идут результаты только четырех тестов по ОФП, для перевода на следующий год обучения необходимо набрать по ОФП – не менее 12 баллов. Обучающимся УТ групп 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 учебно-тренировочных группах 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 спорту.

Контрольно - переводные нормативы по ОФП (девочки, девушки)

Виды тестов	балл	Количество лет								
		10	11	12	13	14	15	16	17	18
Бег 30 м. (сек)	5	5.2	5.1	5.0	5.0	4.9	4.9	4.8	4.7	4.6
	4	5.6	5.4	5.3	5.2	5.2	5.0	5.0	4.9	4.8
	3	6.0	5.9	5.8	5.7	5.6	5.4	5.3	5.2	5.1
Бег 1000м. (сек)	5	5.20	5.10	4.55	4.45	4.30	4.15	4.10	4.00	3.50
	4	5.50	5.35	5.20	5.15	5.00	4.40	4.30	4.25	4.15
	3	6.30	6.15	5.50	5.40	5.25	5.15	4.55	4.40	4.30
Прыжок в длину с места (см)	5	150	160	170	180	190	200	210	215	220
	4	140	145	155	165	170	190	200	205	215
	3	130	135	145	155	165	170	185	195	200
Отжимание (раз)	5	11	13	15	18	20	23	25	28	28
	4	7	9	11	13	15	17	19	20	20
	3	4	5	7	9	10	10	11	12	12

Контрольно-переводные нормативы по СФП БОКС (девочки, девушки)

Виды тестов	балл	Количество лет					
		13	14	15	16	17	18
Нанесение боксерских 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	Тренировочный этап
------	--------------------

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

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

Обучающимся тренировочных групп 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 учебно-тренировочных группах 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.

У.ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

5.1. 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..

5.2. 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. Это диапроекции (демонстрация на экране рисунков, чертежей и т.п., напечатанных или нарисованных на бумаге), учебные кинофильмы, учебные телекинофильмы.

5.3. 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/

VI. ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Шкала интенсивности тренировочных упражнений

Суть её состоит в том, что интенсивность отдельных упражнений оценивается в баллах от 1 до 10 в зависимости от величины и диапазона колебаний ЧСС. Особенности выполнения упражнений нелегко оценивать с высокой точностью. Поэтому в таблице выделены только те из них, за которыми сравнительно легко наблюдать и которые приводят к заметному увеличению ЧСС. Это темп и скорость, методы выполнения, величина отягощений и т.п. Например, при работе на боксёрском мешке существенное изменение темпа легко заметно и служит хорошим ориентиром при оценке интенсивности данного упражнения.

Наименование	Особенности выполнения	ЧСС уд/мин	Интенсивность(в баллах)
Бег, плавание, прыжки со скакалкой Упражнения с отягощениями	Спокойный темп, без ускорений Небольшой вес, скорость и частота движений не выше средней	135-145	1
Бег, плавание, имитационные с отягощениями (включая имитационные) Футбол	Средний темп, допустимы кратковременные ускорения Высокая скорость и частота движений с отягощениями разного веса Средний темп	146-155	2
Баскетбол Прыжки со скакалкой Бой с тенью Упражнения на насыпной и пневматической груше	Средний темп Высокий темп, ускорения, двойные обороты Средний темп, возможны кратковременные ускорения Темп не выше среднего	156-165	3
Футбол Упражнения на настенной подушке и мешке	Высокий темп, соревновательный метод Средний темп с ускорениями	166-175	4
Плавание Баскетбол Упражнения на мешке С партнёром	Максимальный темп, соревновательный или интервальный метод Высокий темп, соревновательный метод Высокий темп Совершенствование техники, средний, иногда высокий темп	176-185	5
Бег Упражнения на лапах	Дистанция 1000-3000 м, соревновательный метод (сдача контрольных нормативов) Высокий темп	186-190	6
Условный бой	Высокий темп	191-195	7
Вольный бой	Средний и высокий темп	195-200	8
Спарринг	Средний и высокий темп	195-210	9
Соревновательный бой		Свыше 200	10

Приложение 2

Формы контроля за тренированностью боксёров

Форма и цель контроля.	Период осуществления контроля	Показатели	Результаты
------------------------	-------------------------------	------------	------------

<p>Оперативный контроль</p> <p><u>Цель:</u> срочное определение состояния боксёров и результатов их деятельности именно в данный момент.</p>	<p>Используется в рамках тренировочного занятия и направлен на оценку реакций на тренировочные или соревновательные нагрузки, качество выполнения технических действий и их комбинаций, настрой и поведение спортсмена в условиях тренировочной деятельности.</p>	<p>- Симптомы утомления в ходе тренировки (<i>окраска кожи, потоотделение, качество выполнения движений, способность к сосредоточению, общее самочувствие спортсмена, его готовность продолжать тренировку, настроение во время и после выполнения упражнений</i>). Длительность и темп восстановления после выполнения разных нагрузок (<i>частота пульса, частота дыхания, электрокардиограмма</i>)</p>	<p>Результаты контроля учитываются тренером и самим спортсменом в ходе тренировки при планировании интервалов отдыха между упражнениями, при решении вопроса о снижении или повышении тренировочной нагрузки по ходу занятия и т.д.</p>
<p>Текущий контроль</p> <p><u>Цель:</u> определение повседневных колебаний в состоянии спортсменов.</p>	<p>Изменяется текущее состояние обучающихся, под влиянием одного или нескольких тренировочных занятий. На общеподготовительном этапе контроль осуществляется не ежедневно, а 2-3 раза в неделю.</p>	<p>- Повышение или снижение работоспособности спортсмена после одного занятия или серии занятий.</p> <p>- Различный уровень функционального состояния отдельных систем организма и т.п. в первую очередь таких, как сердечно-сосудистая и нервно-мышечная.</p> <p>- Психическое состояние.</p>	<p>Контроль служит основой для планирования величины и характера ближайших тренировочных занятий. Этот вид контроля может своевременно предупредить наступление переутомления путём снижения нагрузок или изменения их характера.</p>
<p>Поэтапный контроль</p> <p><u>Цель:</u> комплексное определение итогов конкретного этапа, выраженных результатами соревнований и показателями тестов, отражающих общий уровень различных сторон подготовленности спортсмена.</p>	<p>Контроль связан с продолжительными циклами тренировки – периодами, этапами.</p> <p>Оценка состояния организма и других показателей тренированности, за относительно длительный промежуток времени - недели, месяцы.</p> <p>Сроки обследования планируются на начало и конец каждого этапа, а иногда дополнительно и на середину его.</p>	<p>К показателям тренированности относятся:</p> <p>- величина физической и специальной работоспособности;</p> <p>- степень развития общих и специальных физических качеств;</p> <p>- уровень технико-тактической подготовленности и др.</p>	<p>Результаты контроля способствуют более точному управлению тренировочным процессом, позволяют вносить в тренировочный процесс соответствующие коррективы, что даёт возможность более целенаправленно строить и планировать тренировки.</p>

Приложение 3

Экипировка боксера

Боксёрские перчатки защищают часть предплечья, кисть и запястье, снижают риск

травм и увеличивают силу удара. Для соревнований применяются перчатки 10 унций По типу фиксации перчатки для бокса делятся на перчатки на шнуровке и на липучке. Перчатки на шнуровке используют профессиональные боксёры, на липучке любители.

Снарядные перчатки предназначены для более продуктивной наработки удара на снарядах (мешки, груши, макивары...).

Функционально предназначены для максимальной защиты рук в процессе тренировки.

Снарядные перчатки должны хорошо сидеть и идеально подходить вам по размеру. На снарядные перчатки приходится большая нагрузка, они должны быть крепкими.

С 1986 года правилами соревнований в любительском боксе введено, обязательное использование шлема на соревнованиях.

Шлем – служит защитным средством для головы, функциональным предназначением шлема для бокса является погашение энергии удара соперника – для защиты головы боксера во время спарринга или на соревнованиях любителей. Обычно шлем защищает от синяков, рассечений и сотрясений головного мозга. Использование шлема на соревнованиях и на тренировках снизило травматизм, и привело к тому, что бокс стал довольно безопасным видом спорта.

Существует несколько типов шлемов, обеспечивающих разный уровень защиты:

– открытые защищают лоб, виски и уши, с усиленной защитой ушей, – мягкие кольца в области ушей, с твердым верхом – защищает макушку головы, с закрытым подбородком и щеками – для лучшей защиты челюсти и носа от боковых ударов. На соревнованиях используют только открытые шлемы.

Боксерки – это специально разработанная обувь, предназначенная для защиты спортсмена от травм (главным образом вывихов и растяжений) в голеностопном суставе, во время тренировок и выступлений. Непременным условием конструкции современных боксёрок должно являться относительно жёсткое закрепление голеностопного сустава с целью предотвращения возможности подвывиха ступни. Материал, используемый для верха этой обуви, должен хорошо пропускать воздух, обеспечивать вентиляцию, чтобы ноги как можно меньше потели и уставали. Технические характеристики подошвы боксёрок, должны обеспечивать относительно жёсткое сцепление их с покрытием ринга, с одновременным сохранением некоторой возможности скольжения.

Боксерские бинты предназначены для защиты кистей рук боксера от серьезных травм вывихов, растяжений, ушибов, раздробления суставов и прочих травм которые можно получить при нанесение ударов. Бинты фиксируют кости и запястье, поддерживая их в определенном положении и придавая им наиболее удобную, компактную форму. Помимо этого, бинт фиксирует суставы пальцев в одну линию, тем самым придавая удару дополнительную силу. Также он впитывает пот, увеличивая срок годности перчаток

Главным элементом экипировки боксера, является **боксерская капа**, которая необходима для защиты от повреждений полости рта боксера. История возникновения защиты для зубов (капы) появилась больше ста лет назад, в 1986 году капы начали

использовать боксеры. Сейчас, без капы боксер не допускается к бою. Капа защищает зубы от ударов снизу в подбородок, от прямых ударов, защищая при этом губы и щеки от ушибов и разрывов о зубы, и защищает челюсть.

Боксёрская форма – это трусы и майка, в которых спортсмен тренируется и выступает на соревнованиях. Боксёрские майки и трусы имеют размеры, совпадающие с размерами одежды от XS (самый маленький, детский размер) до XXXL. Боксёрские майки и трусы часто шьют красного и синего цвета в различных комбинациях с белым цветом. Майку и шорты должна разделять полоса, видимая соперником, для уменьшения вероятности попадания удара ниже пояса. Главной особенностью боксёрской майки является её специфический покрой, благодаря которому во время тренировки лямки не спадают с плеч. Боксёрские трусы делают с широкой резинкой, не меньше 5 см, а порой она доходит до 15 см. Чтобы боксёрские трусы не стесняли движений, часто их делают с разрезами по бокам. Основной материал для боксёрских маек и трусов - синтетические материалы типа атласного полиэстера, иногда с добавлением лайкры. Это лёгкие, дышащие ткани, выводящие с поверхности кожи влагу и обеспечивающие ощущение сухости и прохлады в жаркую погоду.

Бандаж предназначен для защиты паховой области. Бандаж не должен приносить неудобство боксеру и сковывать его движения во время тренировки или состязания. Очень важно правильно выбрать свой размер. Защита паха изготавливается из различных материалов: из тонкого пенного наполнителя, пластмассы, титановых вкладышей.

Обязательным элементом экипировки девушек являются майки и защищающие **грудь протекторы** – специальные пластиковые щитки. Защита груди предназначена для защиты женской груди от возможных гематом, которые могут привести к повреждению тканей.

Приложение 4

План-конспект учебно-тренировочного занятия по боксу

Группа: _____

Тема: _____

Задачи:

1. _____

2. _____

3. _____

Тип урока: _____

Метод проведения: _____

Место проведения: _____

Инвентарь: _____

Время проведения: _____

№/п	Содержание занятия	Дозировка	Организационно-методические указания
1	Подготовительная часть:		
2	Основная часть:		
3	Заключительная часть:		

Приложение 5

Примерный план-конспект №1 подготовительной части тренировки в группе начальной подготовки 1-го года обучения

Содержание занятий	Дозировка	Интенсивность кол-во уд. в мин	Методические указания
Построение, принятие рапорта, приветствие, учет посещаемости. Объяснение задач и содержания занятий. Строевые упражнения: колонна, фронт, фланг, дистанция, интервал и т.д.	3 мин	70	Внимательно слушать команду
Ходьба: обычная, руки за голову, пальцы в замок. - на пятках, на носках, пальцы кистей в замок, вращение в лучезапястном суставе. -на внутренней, внешней стороне стопы, вращение рук в локтевых суставах. - перекатом с пятки на носок, вращение <u>рук в плечевых суставах</u>	3 мин	80	Следить за осанкой Соблюдать дистанцию
Спортивная ходьба. Бег. Спортивная ходьба. Ходьба.	3 мин	120	Плечевой пояс расслаблен, дыхание не задерживать

Время подготовительной части занятий: 15 мин.

Гимнастические упражнения в ходьбе: 1. и.п. левая рука внизу. Энергичное попеременное отведение рук назад.	30 сек	80	Руки прямые. Дыхание не задерживать.
2. и.п. руки согнуты в локтях на уровне плеч ладонями вниз (кисти сжаты в кулак). Повороты плечевого пояса влево и вправо под разноименную ногу.	30 сек	80	Грудь вперед. Следить за осанкой.
3. и.п. руки перед грудью. Выбрасывание рук вперед с последующим сжиманием кистей в кулак.	30 сек	90-100	Подбородок опущен.
4. и.п. руки вниз, прогнувшись, повороты туловища влево, коснуться пальцами левой руки пятки правой ноги, правая рука за голову. То же, но вправо.	30 сек	90-100	Упражнение выполнять на выдохе. Шаг левой, поворот влево, шаг правой, поворот вправо.
5. и.п. руки вниз. Наклоны влево-вправо (насос).	30 сек	120	Амплитуда большая.
6. и.п. кулачки возле подбородка, ходьба в полуприседе. Подскоки из положения приседа споворотами вправо или влево.	30 сек	130-140	После выполнения упражнения встряхнуть левую, правую ногу.
Ходьба обычная	30 сек	90	
Упражнение на восстановление после каждого вышеперечисленного упражнения.	2,5 мин		

Задачи: развитие двигательных способностей 30 м.; разучивание комплекса специальных упражнений

. Основная часть занятий: 1) Упражнение из учебной (фронтальной) стойки: И.п. ноги на ширине плеч, руки на бедрах. Смещение веса тела на правую и левую ногу. Повороты туловища вправо и влево переносом веса тела на правую и левую ногу. И.п. учебная (фронтальная) стойка, руки у подбородка, сжаты в кулак. Выбрасывание поочередно прямой левой и правой руки вперед с переносом веса тела на разноименную ногу (прямые удары). И.п. учебная (фронтальная) стойка, руки у подбородка, сжаты в кулак. Смещение веса тела на правую ногу, шаг левой вперед в левостороннюю боевую стойку. Смещение веса тела на правую ногу, левую и в и.п. То же, правой вперед в правостороннюю боевую стойку.	60 мин		Вес тела на передней части стопы, колени слегка согнуты. Плечи вовнутрь, смотреть исподлобья, подбородок опущен. Голова не заходит за линию головы. Направление ударов левой и правой рукой должны пересекаться. Плечо при нанесении удара должно касаться подбородка. Кулачок вовнутрь. Стопы параллельны друг другу. Плечо впереди стоящее приподнято, сзади стоящее опущено. Подбородок опущен. Кулачок впереди стоящей руки на уровне глаз. Сохранять положение боевой право-левосторонней стойки.
2) Передвижения приставным шагом в левосторонней и правосторонней стойке.	8 мин		
3) Кросс	8 мин		
4) Игра в регби, баскетбол или футбол и т.д.	6 мин		
	24 мин		
3. Заключительная часть: 1) Акробатические упражнения	15 мин	80-90	Упражнения выполнять в спокойном темпе
2) Гимнастические упражнения	5 мин		
3) Построение, замечания по уроку, домашнее задание, проверка пульса.	5 мин		

III		Избранный вид спорта													
1	Упражнение в ударах по боксёрским снарядам	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2	Упражнение со скакалкой	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Бой с тенью	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4	Имитация боевых действий	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
IV		Теория													
1	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	+		+		+		+	+	+	+	+	+		+
V		Контрольные нормативы													
1	Контрольные нормативы	+	+	+	+	+									

ИНСТРУКЦИЯ

по технике безопасности при проведении занятий по боксу

1. Общие требования безопасности

- 1.1. К занятиям по боксу допускаются дети прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
 - 1.2. При проведении занятий соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
 - 1.3. На боксёрском ринге не должно быть посторонних предметов, поверхность ринга должна быть сухой, ринг не должен иметь повреждений.
 - 1.4. На ринге не должны находиться посторонние лица, и спортсмены занимающиеся другими видами спорта.
 - 1.5. При проведении занятий по боксу возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:
 - травмы при падении на скользком полу;
 - травмы в связи с неиспользованием средств защиты;
 - травмы при выполнении упражнений без разминки.
 - 1.6. При проведении занятий по боксу должна быть медицинская аптечка, с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.
 - 1.7. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом руководству школы. При неисправности спортивного инвентаря, оборудования, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.
 - 1.8. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.
- #### **2. Требования безопасности перед началом занятий.**
- 2.1. Надеть спортивную форму соответствующую действующим требованиям.

2.2. Проверить готовность учебного места к занятиям

2.3. Провести разминку.

2.4. Надеть необходимые средства защиты.

2.5. Провести инструктаж по мерам безопасности.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. При выполнении заданий находиться только на указанном месте.

3.2. Во избежание столкновений с занимающимися соблюдать безопасную дистанцию.

3.3. Не выполнять упражнения на неровном, скользком покрытии, не приземляться при падении на руки.

3.4. Перед выполнением упражнений посмотреть, нет ли посторонних людей в секторе действий.

3.5. Не начинать каких либо действий без команды тренера-преподавателя.

3.6. Не покидать место занятий без разрешения тренера-преподавателя.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

4.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом руководству школы, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

5. Требования безопасности по окончании занятий

5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.2. Снять спортивную форму. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.