

Муниципальное образовательное учреждение дополнительного  
образования детей  
«Детско-юношеская спортивная школа» поселка Ключи  
(МОУДОД ДЮСШ п.Ключи)

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МБОУ ДОД  
ДЮСШ п.Ключи  
\_\_\_\_\_ Е.В.Руденко

ПРЕДПРОФИЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ПО БОКСУ

Принята решением педагогического совета  
протокол №\_\_ от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2015г

Возраст 10-18 год  
Срок реализации 8 лет

Составитель:  
тренер-преподаватель по боксу  
Бабаев А.С.

п.Ключи  
2015г.

## **Содержание**

1.	Пояснительная записка.....	3
2.	Организация учебно-тренировочного процесса.....	5
3.	Учебный план.....	14
4.	Методическая часть.....	15
4.1.	Теоретическая подготовка.....	15
4.2.	Общая и специальная физическая подготовка.....	21
4.3.	Избранный вид спорта.....	25
4.4.	Технико-тактическая и психическая подготовка.....	26
4.5.	Другие виды спорта .....	31
5.	Система контроля и зачётные требования.....	32
6.	Формы контроля и подведения итогов реализации программы.....	35
7.	Углубленное медицинское обследование.....	39
8.	Методическое обеспечение.....	39
9.	Воспитательная работа.....	46
10.	Восстановительные средства и мероприятия.....	49
11.	Инструкторская и судейская практика.....	50
12.	Техника безопасности при занятиях боксом .....	51
13.	Общие представления о допингах .....	52
14.	Условия реализации программы .....	53
15.	Перечень информационного обеспечения.....	56
	Приложение.....	58

## **1. Пояснительная записка**

Предпрофессиональная программа разработана в соответствии с Федеральными государственными требованиями на основе Федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта бокс, программы «Бокс: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва», допущенной Федеральным агентством по физической культуре, спорту и туризму, разработанной коллективом авторов: А.О. Акопян, Е.В. Калмыков, Г.В. Кургузов, В.А. Панков, А.В. Родионов, А.С. Черкасов, 2005 г.

Она предназначена для организации и планирования учебно-тренировочной работы, определения наполняемости и объёма занятий различных возрастных групп, возрастных критериев для допуска к занятиям, контрольных требований по периодам и годам обучения.

**Направленность** программы по содержанию является физкультурно-спортивной, по функциональному назначению - досуговой, по форме организации - групповой с включением индивидуально ориентированных занятий, по времени реализации - длительной подготовки.

**Актуальность** программы обусловлена тем, что изменения, происходящие в настоящее время в современном спорте, делают необходимыми преобразования, прежде всего, в системе дополнительного образования детей. Это вытекает не только и не столько из социально-экономического контекста образовательной деятельности, а из внутренней логики развития сферы образования, новых педагогических ценностей, теории, технологий и способных достаточно эффективно решать задачи физического развития детей.

В связи с этим возникает проблема создания многолетнего учебно-тренировочного процесса, соответствующего Федеральным стандартам спортивной подготовки по виду спорта бокс с учетом традиционного обучения. Таким образом была вызвана необходимость создания программы, которая соответствует современным технологиям спортивной подготовки в сочетании с традиционными формами обучения в боксе и может непосредственно использоваться в учебно-тренировочном процессе ДЮСШ №2.

Актуальность дополнительной образовательной программы «Предпрофессиональная программа по виду спорта бокс» опирается на необходимость подготовки молодёжных лидеров – обладающих понятийным мышлением, адекватно понимающих реальную ситуацию и делающих правильные выводы, которые необходимы нашей Родине.

**Новизна** программы. Предыдущая программа по боксу была составлена в 2009 г. школьным коллективом тренеров по боксу. В ней были подробно изложены материалы по всем видам подготовки боксёров. За прошедший период произошли серьезные изменения в жизни общества и спортивной науке, в дополнительном образовании.

Новизна дополнительной образовательной программы «Предпрофессиональная программа по виду спорта бокс» основана на понимании приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта спортсмена, его морально-волевых и нравственных качеств перед работой направленной на освоение предметного содержания, на комплексном подходе к подготовке молодого человека, умеющего жить в современных социально-экономических условиях, компетентного, мобильного, готового к защите Отечества.

Настоящая Программа сохранила преемственность подходов и принципов, содержит необходимые данные, отвечающие современным требованиям спортивной подготовки и

физическому образованию.

**Педагогическая целесообразность** программы объясняется тем, что данная программа направлена на укрепление здоровья и гармоничное развитие обучающихся, формирование стойкого интереса к занятиям спортом, развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости, гибкости, координации движений), воспитание морально-волевых и духовных качеств.

Учебно-тренировочное занятие учит юного боксёра подготовить себя к различным нагрузкам, как к физическим, так и умственным, целесообразно распределить силы, умению анализа и синтеза, выделять суть явления, объекта, видеть причину и прогнозировать последствия, систематизировать информацию и строить целостную картину ситуации.

Средства обучения, предлагаемые в программе, будут способствовать быстрейшему приобретению детьми навыков самозащиты и хорошей физической подготовки, раскрытию индивидуальности подростка, поощрению творческого начала в каждом обучающемся.

Подготовка настоящей программы вызвана необходимостью создания определённой методической основы для подготовки боксёров в г. Михайловке. В программе учтены современные требования общества и нормативно – правовой базы, а так же обобщён накопленный опыт тренеров.

### **Цель данной программы:**

- создать образовательную среду, гарантирующую единства основных требований к организации подготовки боксёров на всей территории Российской Федерации.

### **Задача:**

- организовать и развить взаимодействие образовательных систем и их элементов, образовательных материалов (новых теоретических и практических знаний), субъектов образования (обучающихся, их родителей или законных представителей и тренеров - преподавателей) и образовательных процессов (процессов освоения образовательных программ, их закрепления и контроля над качеством усвоения).

**Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся** являются следующие: выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, овладение теоретическими знаниями и практическими навыками по технико-тактической подготовке на учебно-тренировочном этапе, выполнение нормативных требований по присвоению спортивных разрядов Всероссийской единой спортивной классификации в соответствии с требованиями по годам обучения.

**Возраст детей**, обучающихся по данной программе - от 10 до 18 лет.

Учебная программа рассчитана на 2-3 года обучения в группах этапа начальной подготовки (НП), 4-5 лет для обучения в группах тренировочного этапа (ТЭ).

**Срок реализации** данной программы - 8 лет.

**Ожидаемый результат** - система знаний, навыков и умений, являющаяся основой стойкого интереса к занятиям боксом.

### **Характеристика бокса, его отличительные особенности.**

Спорт в нашей стране стал важным фактором воспитания; он помогает наиболее полно проявить способности, рационально использовать и развить физические и нравственные возможности, воспитать и закалить волю. Проблема физического воспитания детей является наиболее актуальной в настоящее время.

В современных условиях значительно увеличился объем деятельности, осуществляющей в вероятностных и неожиданно возникающих ситуациях, которая требует проявления находчивости, быстроты реакции, способности к концентрации и переключению внимания, пространственной, временной, динамической точности движений и их биомеханической рациональности. Данные навыки развивает бокс.

Бокс относится к ситуационным видам спорта. Для бокса характерны переменная мощность работы; изменчивость ситуации, сочетаемая с дефицитом времени. Ситуационные

упражнения характеризуются ациклической или смешанной структурой движений, преобладанием динамической скоростно-силовой работы, высокой эмоциональностью.

Весь матч в боксе разбит на небольшие отрезки – трехминутные раунды. Для того, чтобы победить в этих условиях, нужно думать и действовать быстрее своего соперника. Кратковременные атаки, выполненные с максимальной скоростью и силой, составляют основу боксерского поединка.

Физические двигательные качества характеризуют физическое развитие боксера и его способность к боевой деятельности. Показатели развития двигательных качеств определяют темпы освоения и эффективность применения техники бокса.

К основным двигательным качествам относят силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость и равновесие. Большое значение имеет и способность к произвольному мышечному расслаблению.

Для боксера характерна динамическая сила, развиваемая при выполнении двигательных действий: ударов, защит, передвижений. По характеру усилий динамическая сила подразделяется на взрывную силу, быструю силу, медленную силу.

В отношении ЦНС предъявляются высокие требования к «творческой» функции мозга из-за отсутствия стандартных программ двигательной деятельности. Особое значение имеют процессы восприятия и переработки информации в крайне ограниченные интервалы времени, что требует повышенного уровня пропускной способности мозга. В зависимости от изменений условий выполнения каких-либо ситуаций в поединке требуется высокая возбудимость и лабильность нервных центров, силы и подвижности нервных процессов.

Велика роль сенсорных систем: зрительной и слуховой. Имеет значение как центральное зрение, так и периферическое, спортсмену необходимы хорошая острота и глубина зрения, идеальный мышечный баланс глаз, поле зрения.

Требуется высокая вестибулярная устойчивость.

Движения в боксе в зависимости от морфологических, физиологических и психологических особенностей боксера имеют свои пространственные, временные, скоростные и динамические характеристики. Поэтому их вариативность не имеет предела.

Вместе с общими физическими качествами бокс развивает множество психических качеств, таких, как упорство, хладнокровие, смелость и решительность.

При отборе детей для занятий боксом первостепенное внимание уделяется диагностике скоростно-силовых качеств и гибкости, умению управлять силовыми, пространственными и временными параметрами движений, ориентироваться в сложной обстановке, а также психологическим качествам – смелости, решительности, настойчивости. При отборе подростков для занятий спортом необходимо еще оценить скорость приема и переработки информации, интенсивность и распределение внимания, глубинное зрение. Необходимо предусмотреть также тщательную оценку сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма подростков.

Тренировки по боксу включают в себя не только и не столько изучение приёмов и применение их на практике, но и большой блок психологической подготовки: развитие выдержки, терпения и корректности по отношению к другим людям. Занятия боксом имеют значительный потенциал для развития координационных способностей, они являются весьма привлекательными средствами физической культуры, полезными для обогащения двигательного опыта, овладения техникой, формирования культуры движений, комплексного развития физических качеств.

В последнее время возрос интерес детей и подростков к различным видам единоборств. Бокс является популярным видом спорта среди мальчиков и юношей, их активность и подвижность требует выхода, и занятия в спортивной школе предоставляет возможность выхода нерастраченной энергии в безопасной форме.

Бокс для российского населения является более традиционным, философские основы которого близки народам населяющим территорию России.

## **2. Организации учебно-тренировочного процесса**

Спортивная школа призвана:

- формировать потребности в здоровом образе жизни;
- осуществлять гармоничное развитие личности, воспитание ответственности и профессионального самоопределения, в соответствии с индивидуальными способностями обучающихся;
- способствовать физическому совершенствованию и подготовке спортсменов, способных достойно защищать честь России на спортивной арене.

### **Основные функции спортивной школы на этапах подготовки**

<b>Этапы многолетней подготовки</b>	<b>Период подготовки</b>	<b>Направленность деятельности</b>
Этап начальной подготовки	до 1 года	<i>Массовый спорт</i> Система организации активного отдыха, досуга, укрепления здоровья. Главное в массовом спорте – регулярное занятия по подготовке к соревнованиям, в самих соревнованиях - участие, стремление победить соперников, «победить» себя, улучшить личный рекорд.
	свыше 1 года	
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<i>Начальная специализация</i>	
	до 2-х лет	
	<i>Углубленная специализация</i>	
	свыше 2-х лет	

Особенности организации обучения боксу разработаны в соответствии с частью 9 статьи 84 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» и направлены на:

- обеспечения единства основных требований к организации подготовки боксёров на всей территории Российской Федерации;
- непрерывность и преемственность физического воспитания молодого поколения;
- повышение качества подготовки спортивного резерва;
- увеличение охвата детей и молодёжи, регулярно занимающихся боксом.

Организация обучения боксу – это стабильная целостная и в то же время постоянно корректируемая система по обеспечению полноценного образовательного процесса, соответствующего условиям современной действительности.

Вся учебно-тренировочная деятельность регламентируется:

а) государственными документами:

- Конституцией РФ;
- Конвенцией о правах ребёнка;
- Федеральным Законом Российской Федерации «О Физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 N 329-ФЗ;
- Федеральным Законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08. 2013 г. N 1008 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- Приказом от 12.09.2013 №730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;
- Приказом от 12.09.2013 №731 «Об утверждении Порядка приёма на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области»;

- Приказом от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Письмом Минспорта России от 12.05.2014 №ВМ-04-10/2554 «О направлении Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»;

б) локальными актами:

- Уставом Школы,
- локальными актами школы в части содержания образования, организации образовательного процесса, прав обучающихся.

Основными наиболее важными компонентами системы тренировочно-соревновательной подготовки являются:

- система отбора и спортивной ориентации;
- система соревнований;
- система спортивной тренировки;
- система факторов, повышающих эффективность тренировочной и соревновательной деятельности:
  - подготовка кадров;
  - научно-методическое и информационное обеспечение;
  - медицинско-биологическое обеспечение;
  - материально-техническое обеспечение;
  - финансирование;
  - организационно-управленческие факторы;
  - факторы внешней среды.

**Система отбора** и спортивной ориентации — это комплекс организационно-методических мероприятий педагогического, медико-биологического, психологического и социального характера, позволяющих определить высокую степень предрасположенности (одаренности) ребенка, подростка, юноши к боксу. Важно выявить подростка, юношу обладающих необходимыми морфофункциональными данными и синтезом физических, психических и интеллектуальных способностей, находящихся на исключительно высоком уровне развития.

Школа по результатам индивидуального отбора лиц и реализации дополнительных предпрофессиональных программ распределяют контингент занимающихся в соответствии с государственным (муниципальным) заданием.

В основу комплектования групп положена система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. *Многолетняя спортивная подготовка* - это единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп; оптимальное соотношение процессов обучения, воспитания физических качеств, формирования двигательных умений и навыков; нацеленность на высшее спортивное мастерство; оптимальное соотношение различных сторон подготовленности; неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постоянно меняется; поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок; строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок; одновременное развитие физических качеств на всех этапах и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

**Тренировочный процесс** является основой спортивной подготовки, определяет характер и содержание всей двигательной деятельности, а также финансового, материально-технического, информационного, научного и медицинского обеспечения и восстановительных мероприятий.

Тренировочный процесс подлежит планированию:

- **ежегодное**(календарно-тематическое) планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий и промежуточной (итоговой) аттестации обучающихся;
- **ежеквартальное** планирование, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных тренировочных занятий; самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам; тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- **ежемесячное** планирование (не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения), инструкторская и судейская практика, а также медико-восстановительные и другие мероприятия;
- **на каждую тренировку.**

Целесообразно деление учебно- тренировочного процесса на циклы, а каждый из цикл – на периоды: подготовительный, соревновательный и переходный.

На этапе начальной подготовки первого года обучения можно не делить учебный год на циклы и периоды, учитывая подготовительный характер первого года обучения. В каждом цикле следует планировать, к какому времени боксёру необходимо достичь пика спортивной формы, а также подвести спортсмена к периоду активного отдыха.

### **Подготовительный период**

В процессе тренировок этого периода проходит общая физическая подготовка, отрабатываются технические приёмы и тактические действия боксёра на ринге.

Для четкого планирования учебно-тренировочного процесса этот период можно разделить на два этапа.

#### **I этап –общеподготовительный**

Основными формами тренировки являются специализированные и комплексные занятия по физической подготовки:

- общеразвивающие упражнения;
- упражнения на гимнастических снарядах и с предметами;
- акробатика;
- упражнения с отягощениями;
- кроссы;
- прыжки;
- подвижные и спортивные игры;
- упражнения в условиях боя.

Одновременно проводятся занятия по технической подготовке. Продолжительность этого этапа с постепенным увеличением общего объёма тренировочных нагрузок и в меньшей степени с повышением их интенсивности зависит от физического состояния занимающихся в группе и составляет примерно 1-2 месяца.

#### **II этап– предсоревновательный**

Общефизическая подготовка способствует дальнейшему развитию двигательных качеств и общей тренированности.

Техническая подготовка предусматривает отработку навыков в более сложной обстановке.

Тактическая подготовка предусматривает отработку вариантов ведения с различными по стилю партнёрами.

В конце этапа проводится контроль физической и технической подготовки, контрольные бои, в которых проверяется уровень технико-тактической подготовки обучающихся.

### **Соревновательный период**

В этом периоде, состоящем из микропериодов, определяемом календарём соревнований, юный боксёр должен хранить наивысшую спортивную форму, достигнутую в предыдущем периоде. На протяжение всего соревновательного периода юный боксёр

продолжает совершенствовать физические качества, технические и тактическое мастерство, а также осуществлять психологическую подготовку.

Основными аспектами этого этапа подготовки являются упражнения специальной физической подготовки, совершенствование в технике и тактических действиях с партнёрами различной манеры боя.

### **Переходный период**

Этим периодом оканчивается годичный цикл подготовки и начинается переход к активному отдыху обучающихся боксу. В данный период постепенно проводят снижение физической нагрузки, однако необходимо предусматривать сохранение общей физической подготовки за счёт активного отдыха (туристические походы, спортивные игры и т. д.). Снижается общий объём тренировочной нагрузки и её интенсивность.

В процессе тренировочной деятельности юный спортсмен совершенствует свою физическую, техническую, тактическую и психическую подготовленность, а успешными предпосылками для достижения их высокого уровня является воспитание человека и уровень его интеллектуальных способностей. Режимы учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке на различных этапах подготовки спортсменов в ДЮСШ №2 представлены в табл. 2.

### **Режим учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке**

Таблица 2

Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки	Период подготовки	Возраст обучающихся (в годах)	Количественный состав группы (человек)	Объём тренировочной нагрузки в неделю (академических часов)	Продолжительность одного тренировочного занятия		Количество тренировок в неделю	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец учебного года
						академических часов	минут		
Начальная специализация	до 1 года	10-11	15	5	1,66	75	3	Выполнение нормативов ОФП	Выполнение нормативов ОФП
	свыше 1 года	11-13	12	7,3	1,82	82	4		
Углубленная специализация									
Углубленная специализация	до 2-х лет	13-15	10	10	2,5	113	4	Выполнение нормативов ОФП, СФП, ТТП	Выполнение нормативов ОФП, СФП, ТТП
	свыше 2-х лет	15-18	10	14,4	2,9	130	5		

Учебный год начинается с первого сентября текущего года. В течение трёх недель летнего периода проводится оздоровительная работа (походы, занятия другими видами спорта на воздухе, летний спортивный лагерь).

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера – преподавателя в целях установления благоприятного режима тренировок, с учетом режима труда и отдыха обучающихся, их возрастных особенностей, возможностей использования спортивного зала и установленных санитарно—гигиенических норм.

В школе осуществляется:

- этап начальной подготовки (периоды: до одного года; свыше одного года);

- тренировочный этап (этап спортивной специализации) (периоды: до двух лет; свыше двух лет):
  - начальной специализации (2 года);
  - углубленной специализации (3 года).

**Этап начальной подготовки (НП).** На этап начальной подготовки зачисляются лица, прошедшие индивидуальный отбор, желающие заниматься спортом и имеющие письменное разрешение врача. Продолжительность этапа 2-3 года. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники бокса, выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

Основные задачи подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта бокс;
- всестороннее гармоническое развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта бокс.

**Тренировочный этап (ТЭ).** Группы формируются на конкурсной основе из здоровых или практически здоровых учащихся, проявивших способности к боксу, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Продолжительность этапа - 3-5 лет.

Основные задачи подготовки:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта бокс;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

Особенностями осуществления образовательной деятельности по виду спорта бокс являются следующие формы организации тренировочного процесса:

- тренировочные занятия с группой, сформированной с учётом возрастных и гендерных особенностей занимающихся;
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими занимающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях;
- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

Основной формой системы подготовки боксёра является:

- учебно-тренировочное занятие в школе, которое проходит в форме урока, совмещающая физическую и теоретическую подготовку;
- индивидуальные занятия;
- участия в соревнованиях различного ранга;
- теоретические занятия;
- занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочного сбора;
- медико-восстановительные мероприятия;

— культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах, показательных выступлениях.

Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований.

Перевод по годам обучения на каждом этапе производится решением тренерского совета на основании продолжительности занятий, при условии динамичного выполнения обучающимися нормативов по общей, специальной физической и спортивно-технической подготовке, с учётом результатов их выступлений на официальных соревнованиях по избранному виду спорта и разрешения врача к дальнейшим тренировкам, оформляется приказом директора.

При невыполнении нормативов, по решению тренерского совета и индивидуальном подходе к каждому подростку, обучающийся может пройти обучение повторно, но не более одного раза на данном году обучения или продолжать занятия в спортивно-оздоровительных группах.

Выпускниками спортивной школы являются обучающиеся, прошедшие все этапы подготовки и сдавшие выпускные нормативы. Выпускникам ДЮСШ выдается зачетная книжка с указанием уровня развития физических качеств, спортивных результатов и паспорт боксера. По окончании обучения по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта обучающемуся (выпускнику) выдается документ, образец которого устанавливается образовательной организацией в соответствии с частью 15 статьи 60 Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".

**Система соревнований.** В детско-юношеском спорте соревнования являются средством определения эффективности системы подготовки спортивных резервов и физического совершенствования подрастающего поколения.

Спортивные соревнования, являясь специфической формой деятельности в спорте, определяют цели и направленность подготовки, а также используются как одно из важнейших средств специализированной тренировки, позволяющей сравнивать и повышать уровень подготовленности занимающихся.

Система соревнований является важнейшим универсальным механизмом управления совершенствованием мастерства спортсменов. Она во многом определяет содержание, направленность и структуру тренировочного процесса; выступает в качестве необходимого инструмента контроля; оказывает значительное воздействие на развитие бокса; способствует обучению «победить себя».

### Планируемые показатели соревновательной деятельности

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

### Весовая категория для юношей старшего возраста, женщин, юниоров

Весовые категории	Юноши 15-16 лет и женщины	Юниоры
-------------------	---------------------------	--------

	Свыше (кг)	До (кг)	Свыше (кг)	До (кг)
Юноши/ юниоры	44	46	44	46
Первая наилегчайшая	46	48	-	48
Вторая наилегчайшая	48	50	48	51
Первая легчайшая	50	52	51	54
Вторая легчайшая	52	54	-	-
Полулёгкая	54	57	54	57
Лёгкая	57	69	57	60
Первая полусредняя	60	63	60	64
Вторая полусредняя	63	66	64	69
Первая средняя	66	70	69	75
Вторая средняя	70	75	-	-
Полутяжёлая	75	80	75	81
Первая тяжёлая	80	86	81	91
Вторая тяжёлая	86	+	91	+

### **Формула боя в соревнованиях**

Возраст	Разряд	Формула боя
Юноши 12-14 лет	Новички и III юн. разряд	3 раунда по 1 минуте
	I и II юн. разряд	3 раунда по 1,5 минуте
Юноши, девушки 15-16 лет	Новички	3 раунда по 1 минуте
	I и III разряд	3 раунда по 1,5 минуте
	I разряд и выше	3 раунда по 2 минуте
Юниорки и женщины	Новички	3 раунда по 1,5 минуте
	I и III разряд	3 раунда по 2 минуте
	I разряд и выше	4 раунда по 2 минуте
Юниоры и мужчины	Новички	3 раунда по 1,5 минуте
	I и III разряд	3 раунда по 2 минуте
	I разряд и выше	3 раунда по 3 минуте

### **Факторы, повышающие эффективность функционирования системы соревнований и системы тренировки.**

- Кадры.
- Научно-методическое, медико-биологическое и информационно обеспечение.
- Материально-техническое обеспечение .
- Финансирование спорта.
- Факторы внешней среды.

### **Возрастные особенности физического развития.**

Для того чтобы значительно повысить работоспособность (физическую и умственную), создать надёжные предпосылки к укреплению здоровья, необходимо учитывать возрастные особенности физического развития.

### **Примерные сенситивные периоды развития двигательных качеств**

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст (лет)							
	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост			+	+	+	+		

Мышечная масса			+	+	+	+		
Быстрота	+	+				+	+	+
Скоростно-силовые качества	+	+	+	+	+	+		
Сила				+	+		+	+
Выносливость (аэробные возможности)	+					+	+	+
Анаэробные возможности						+	+	+
Гибкость	+		+	+				
Координационные способности	+	+	+					
Равновесие	+	+	+	+	+			

### **Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта бокс**

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	значительное влияние
Мышечная сила	значительное влияние
Вестибулярная устойчивость	<i>среднее влияние</i>
Выносливость	значительное влияние
Гибкость	незначительное влияние
Координационные способности	<i>среднее влияние</i>
Телосложение	незначительное влияние

Младший школьный возраст (7-12 лет) – наиболее “спокойный” в развитии ребенка. Он характеризуется умеренными темпами роста, плавностью развития, постепенностью изменения структур и функций. Тренер, который в работе с детьми этого возраста не нарушает принципов доступности, систематичности и постепенности, нечего опасаться неприятностей. Вероятность появления всевозможных травм, перенапряжений и переутомлений значительно повышается несколько позже, уже в подростковом возрасте.

Средний школьный, или подростковый, возраст (13-16 лет). В этом возрасте происходит резкий скачок в развитии, переводящий организм в качественно новое состояние. Происходит не только быстрое половое созревание, но и стремительно развиваются все органы и системы, значительно повышается интенсивность обменных процессов, быстрые нейроэндокринные перестройки оказывают влияние как на вегетативную нервную систему (частые колебания пульса, неустойчивость кровяного давления, сердечно-сосудистые расстройства), так и на высшую нервную деятельность, что проявляется в частой смене настроения, преобладании процессов возбуждения над процессами торможения, высокой эмоциональной возбудимости. Подростковый возраст в спортивной среде нередко называют “возрастом кризиса”, поскольку именно в этом возрасте чаще всего допускается основная ошибка, которая отрезает путь в большой спорт многим юным спортсменам, и происходит это по очень простой схеме. Организм подростка очень реактивен, моментально отвечает на тренировочные воздействия приспособительными перестройками. Увеличив нагрузку, легко улучшить результат, и малоопытные тренеры, видя в стремительном прогрессе ученика подтверждение правильности выбранной методики подготовки, продолжают наращивать объем и интенсивность тренировочной работы, расширять соревновательную практику. Однако через некоторое время рост спортивных результатов неизбежно прекращается и, что значительно хуже, наносит вред здоровью подростков. Массовое форсирование подготовки подростков – основная беда резервного спорта. Как правило, вершины спортивного мастерства достигают те, кто успешно минует “опасную подростковую зону”, сохранив функциональные и психологические резервы для дальнейшего совершенствования.

Юношеский возраст (17-21 г). С достижением его верхней границы обычно заканчивается формирование организма, большинство его функций достигают максимума развития, поэтому в работе с юношами тренер может применять почти все имеющиеся в его

распоряжении тренировочные средства и методы, ограничивая применение наиболее мощных из них в тех видах спорта, где максимальный результат достигается в период зрелости – после двадцати лет. Важно учитывать возрастные особенности биологического развития обучающего, это основа планирования многолетней тренировки спортсмена. С одной стороны, это позволит не пропустить благоприятный момент для максимальной реализации индивидуальных возможностей потенциальных “звезд” юношеского спорта. С другой – планомерно и терпеливо осуществлять подготовку тех спортсменов, чей талант может полностью раскрыться лишь по достижении биологической зрелости.

### **3.Учебный план**

Обучение в школе ведется в соответствии с годовым учебным (тренировочным) планом (далее - учебный план), рассчитанным по дополнительным предпрофессиональным программам - 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 по данным программам (далее - федеральные государственные требования), приказ Минспорта России от 12.09.2013 №730.

На основании приказа Министерства спорта РФ от 27.12.2013г. №1125, который утверждает «Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», приказа Минспорта России от 20.03.2013 №123 « Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта бокс», приказа Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013г. №1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. №41 « О введении в действие санитарно-эпидемиологических правил и нормативов Сан ПиН 2.4.4.3172-14», Устава школы, других нормативных и правовых документов регионального и муниципального уровня, регламентирующие деятельность учреждений дополнительного образования спортивной направленности рассчитан объём тренировочной нагрузки непосредственно в условиях спортивной школы и школ города с учётом техники безопасности.

Расчёт объёма тренировочной нагрузки обоснован Федеральными государственными требованиями, глава IV, п.14. При возникновении условий позволяющих увеличить объём тренировочной нагрузки его, возможно, увеличить до 90% от максимального объема тренировочной нагрузки указанной в Федеральных стандартах спортивной подготовки по виду спорта бокс. Сопоставление объёма тренировочной нагрузки ДЮСШ №2 с нормами максимального объёма тренировочной нагрузки, установленных Федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта бокс, отражены в таблице 1. Учебный план таблица 2.

При составлении учебного плана учитывается режим учебно-тренировочной работы на 42 недели: 39 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы и 3 недели летней оздоровительной работы. Летнюю оздоровительную работу каждый тренер планирует в индивидуальном плане на группу. План–график годичного цикла распределения учебных часов по годам обучения составляет каждый тренер с учетом календаря основных соревнований на год с делением на месяцы. На каждую группу тренер составляет календарно-тематическое планирование по реализации программ определённого этапа спортивной подготовки в соответствии с локальными актами, целями и задачами спортивной школы. Дополнительно для обучающихся предусмотрены 6 недель самостоятельной работы и 4 недели восстановительных и других мероприятий.

С увеличением общего годового объёма часов, по годам обучения, изменяется соотношение времени на различные виды подготовки.

#### **Сопоставление объёма тренировочной нагрузки с нормами максимального объёма тренировочной нагрузки,**

**установленных федеральными стандартами спортивной подготовки  
по виду спорта бокс**

			Количество часов в неделю	Количество тренировок в неделю	Общее количество часов	Общее количество тренировок в год	
Этап начальной подготовки	до 1 года	ФССП	6	3	312	208	
		Учебный план ДЮСШ №2	5	3	210	126	
		Отношение учебного плана к ФССП (%)	83		67,3		
	свыше 1 года	ФССП	9	4	468	260	
Тренировочный этап		Учебный план ДЮСШ №2	7,3	4	306	168	
		Отношение учебного плана к ФССП (%)	81		65,4		
до 2-х лет	ФССП	12	6	624	364		
	Учебный план ДЮСШ №2	10	4	421	168		
	Отношение учебного плана к ФССП (%)	83		67,5			
	свыше 2-х лет	ФССП	18	9	936	520	
		Учебный план ДЮСШ №2	14,4	5	605	210	
		Отношение учебного плана к ФССП (%)	80		64,6		

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

п/п	Виды подготовки	% от общего объёма часов	Этап начальной подготовки		% от общего объёма часов	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
			До 1 года	Свыше 1 года		До 2-х лет	Свыше 2-х лет
1	<b>Теоретическая подготовка</b>	5	<b>11</b>	<b>15</b>	5	<b>21</b>	<b>30</b>
2	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	21	<b>44</b>	<b>64</b>	21	<b>88</b>	<b>127</b>
3	<b>Избранный вид спорта (ИВС)</b>	50	<b>105</b>	<b>153</b>	50	<b>210</b>	<b>303</b>
3.1	Специальная физическая и функциональная подготовка		25-35	25-35		25-30	20-30
3.2	Овладение основам техники и тактики		30-40	30-40		35-45	35-45
3.3	Приобретение соревновательного опыта		-	3-5		5-8	8-10
3.4	Контрольные испытания		6	4-5		3-4	2-3
3.5	Инструкторская и судейская практика		-	-		2-3	2-2,5
3.6	Развитие специальных физических (двигательных) и психологических качеств		20-30	25-30		30-35	35-40
3.7	Медицинское обследование		4	2-3		2-3	2-2,5

<b>4</b>	Другие виды спорта и подвижные игры	<b>5</b>	<b>10</b>	<b>15</b>	<b>5</b>	<b>21</b>	<b>30</b>
<b>5</b>	Технико-тактическая и психологическая подготовка	<b>12</b>	<b>25</b>	<b>37</b>	<b>12</b>	<b>50</b>	<b>73</b>
<b>6</b>	Летняя оздоровительная работа 3 недели в объеме индивидуальной нагрузки тренера с не менее 50% количеством обучающихся	<b>7</b>	<b>15</b>	<b>22</b>	<b>7</b>	<b>30</b>	<b>42</b>
<b>Итого 42 недели*</b>		<b>100 %</b>	<b>210</b>	<b>306</b>	<b>100%</b>	<b>420</b>	<b>605</b>
<b>7</b>	Самостоятельная работа обучающихся	<b>9%</b>	<b>20ч 6 недель</b>	<b>28ч 6 недель</b>	<b>9%</b>	<b>39 ч 6 недель</b>	<b>56ч 6 недель</b>
<b>8</b>	Восстановительные мероприятия	4 недели в объеме индивидуальной нагрузки тренера с не менее 50% количеством обучающихся					

**Всего 52 недели**

- В среднем 65,8 % норматива максимального объёма тренировочной нагрузки. Основание: Приказ Минспорта от 12.09.2013 №730

Продолжительность учебного занятия рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не может превышать:

- на этапе начальной подготовки – 2 часа;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 3 часов;

При проведении более одного учебного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 5 академических часов.

Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки.

#### **4. Методическая часть**

##### **4.1. Теоретическая подготовка**

##### **Рекомендации по проведению теоретических занятий**

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке спортсменов. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить боксёра осмысливать и анализировать действия как свои, так и соперников не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Начинающих боксёров необходимо приучить посещать соревнования, изучить техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, их реакцией на действия боксёров в атаке и в защите, их перемещениях по рингу, просматривать фильмы, видеофильмы и спортивные репортажи по боксу.

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

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

На этапе НП необходимо ознакомить обучающихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Большое внимание необходимо уделять рассказам о традициях бокса, его истории и предназначению. Причём, в группах НП знакомство детей с особенностями спортивного единоборства проводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий, обращая их внимание на то, что данный удар или комбинация ударов лучше всех выполнял такой-то известный спортсмен. Основное внимание при построении бесед и рассказов

направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких спортивных результатов.

В тренировочных группах учебно - теоретический материал распространяется на весь период обучения. Знакомство с требованиями спортивных занятий проводится в виде бесед перед началом тренировочных занятий. Темами таких бесед, в зависимости от возраста, должны стать история физической культуры в целом, история бокса и философские аспекты спортивного противоборства, методические особенности построения тренировочного процесса и закономерности подготовки к соревнованиям и т.д.

В теоретической подготовке этих групп необходимо большое внимание уделять системе контроля и самоконтроля за уровнем различных сторон подготовленности и состоянием здоровья.

### **Содержание теоретических занятий**

#### ***1.Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.***

Физическая культура и спорт. Значение физической культуры для трудовой деятельности людей и защиты Российского государства. Органы государственного управления физической культурой и спортом в России. Физическая культура в системе образования. Обязательные занятия по физической культуре. Внеклассная и внешкольная работа. Коллективы физической культуры, спортивные секции, детско-юношеские спортивные школы, школы – интернаты спортивного профиля, училища олимпийского резерва, школы высшего спортивного мастерства, центры спортивной подготовки. Общественно-политическое и государственное значение спорта. Массовый характер спорта. Достижения российских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях. Значение выступлений российских спортсменов в международных соревнованиях. Значение единой всероссийской спортивной классификации в развитии спорта в России и в повышении мастерства российских спортсменов. Разрядные нормы и требования спортивной классификации.

#### ***2.История развития бокса.***

Характеристика бокса, его место и значение в российской системе физического воспитания. Возникновение и развитие бокса как вида спорта. Силовые упражнения в дореволюционной России. Первые чемпионаты России по боксу. Сильнейшие атлеты дореволюционной России, их достижения, участие в международных соревнованиях чемпионатах мира и Европы. Роль бокса как вида спорта. Организация федерации бокса в России. Международная федерация бокса. Весовые категории и программа соревнований. Возрастные группы. Первые достижения российских спортсменов на международных соревнованиях. Российские спортсмены – чемпионы мира и Европы. Влияние российской школы на развитие бокса в мире.

#### ***3. Необходимые сведения о строении и функциях организма человека.***

Опорно-двигательный аппарат: кости, связки, мышцы, их строение и функции. Основные сведения о кровообращении, составе и значении крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Центральная нервная система и её роль в жизнедеятельности всего организма. Влияние различных физических упражнений и упражнений с отягощениями на организм человека. Изменения, происходящие в опорно-двигательном аппарате, органах дыхания и кровообращения, а также в деятельности центральной нервной системы в результате занятий. Воздействие физических упражнений на развитие силы и других физических качеств. Режимы работы мышц: преодолевающий, уступающий,держивающий. Мышечная деятельность. Спортивная тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Понятие о физиологических основах физических качеств. Понятие о силовой и скоростно-силовой работе. Методы развития силы мышц. Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов кровообращения и дыхания. Продолжительность восстановления физиологических функций организма после различных по величине тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях. Повторяемость различных

по величине физических нагрузок и интервалов отдыха. Характеристика предстартового состояния.

*4. Гигиенические знания, умения и навыки.*

Понятие о гигиене. Личная гигиена, уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища и места занятий. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, купание, баня). Меры личной и общественной профилактики (предупреждения заболеваний). Показатели веса тела в зависимости от ростовых показателей. Набор веса и переход в более тяжелую весовую категорию. Сброс веса и переход в более лёгкую весовую категорию.

*5. Основы спортивного питания.*

Питание. Энергетическая и пластическая сущность питания. Особое значение питания для растущего организма. Понятие об основном обмене. Величина энергетических затрат организма в зависимости от возраста. Суточные энергозатраты. Энергетические траты в зависимости от содержания тренировочного занятия. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей, витаминов, микроэлементов, воды в жизни человека. Калорийность пищевых веществ. Суточные нормы питания. Режим питания. Зависимость питания от периода, цели тренировки и участия в соревнованиях. Питьевой режим.

*6. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.*

Правила бокса как вида спорта. Требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и знаний. Федеральные стандарты спортивной подготовки. Общероссийские антидопинговые правила, утверждённые 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 ответственность за противоправное влияние.

*7. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.*

Понятие о врачебном контроле. Понятие о ЗОЖ. Понятие о тренированности, утомлении и перетренированности. Режим спортсмена. Роль режима для спортсмена. Режим учебы, отдыха, питания, тренировки, сна, работы. Примерный распорядок дня. Показания и противопоказания для занятий. Профилактика перетренированности. Самоконтроль как важное средство. Дневник самоконтроля. Объективные и субъективные показатели. Пульс, дыхание, спирометрия, вес тела, сон, работоспособность, самочувствие. Значение закаливания. Гигиенические основы и принципы закаливания. Средства закаливания: солнце, воздух, вода.

*8. Требования техники безопасности при закаливаниях.*

Правила техники безопасности, инструкции по технике безопасности. Самомассаж: приёмы и техника. Оказание первой помощи. Понятие о травмах. Травматические повреждения, характерные для занятий, меры их профилактики. Страховка и самостраховка. Первая помощь при ушибах, растижениях, вывихах, переломах, открытых ранениях, Оказание первой помощи утопающему, засыпанному землёй, снегом, при электротравмах, обмороке, попадании инородных тел в глаза, уши, рот. Приёмы искусственного дыхания и непрямого массажа сердца.

*9. Основы философии и психологии спортивных единоборств.*

Понятие о психологической подготовке. Основные методы развития и совершенствования моральных и волевых качеств спортсмена. Преодоление трудностей в процессе тренировки и соревнований. Преодоление отрицательных эмоций перед тренировками и соревнованиями. Индивидуальный подход к занимающимся в зависимости от типа нервной деятельности, темперамента, психологических особенностей. Психологическая подготовка до, во время и после соревнований. Участие в соревнованиях. Влияние коллектива и тренера на психологическую подготовку спортсмена. Средства и методы совершенствования отдельных психологических качеств. Техническое мастерство. Необходимость всестороннего физического развития. Человек как биомеханическая система. Биомеханические звенья человеческого тела. Роль нервно – мышечного аппарата в двигательной деятельности. Сокращение мышечных групп. Основные параметры движения.

Усилия. Ускорение. Траектория. Сила и скорость сокращения мышц. Режимы мышечной деятельности: преодолевающий, уступающий, удерживающий. Скоростно-силовая подготовка. Особенности техники выполнения упражнений. Влияние анатомических и антропометрических данных на технику. Определение стартового положения в зависимости от антропометрических данных и развития двигательных качеств. Характер приложения усилий. Взаимосвязь прикладываемых усилий с кинематикой суставных перемещений в процессе выполнения упражнения. Движение общего центра жести (ОЦЖ) при выполнении упражнений. Гибкость и другие физические качества. Взаимообусловленность характеристик техники. Ведущие элементы координации. Границные позы между фазами как исходные моменты при выполнении двигательных задач по фазам движения. Взаимосвязь усилий. Общие требования к выполнению отдельных элементов и фаз движения. Структура движения. Отличительная особенность ритмовой структуры. Оптимальность приложения усилий. Рациональное использование внутренних и внешних реактивных сил при выполнении упражнения. Основные методы оценки технического мастерства. Оценка техники выполнения упражнений. Рациональные отношения характеристик техники. Экономичность движения. Основные ошибки в технике упражнений. Причины возникновения ошибок. Методические приемы для устранения ошибок.

#### *10. Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса.*

Обучение и тренировка. Обучение классическим и специально – вспомогательным упражнениям. Последовательность изучения упражнений и компонентов техники. Физическое развитие занимающихся и эффективность обучения технике. Роль волевых качеств в процессе обучения. Страховка и самостраховка. Контроль и исправление ошибок. Спортивная тренировка как единый педагогический процесс формирования и совершенствования навыков, физических, моральных и волевых качеств занимающихся. Понятие о тренировочной нагрузке: объем, интенсивность, количество подъемов и упражнений, максимальные весы, использование специальной экипировки. Методика определения нагрузок. Понятие о тренировочных циклах - годичных, месячных, недельных. Отдельные тренировочные занятия. Эмоциональная составляющая занятий. Взаимосвязь обучения и воспитания в процессе тренировки. Влияние общей и специальной физической подготовки на процесс обучения технике. Использование принципов дидактики в процессе обучения. Этапы становления двигательного навыка. Содержание теоретического и практического материала в период обучения. Расчленение материала в логической последовательности. Физическая, техническая, тактическая, моральная, волевая и теоретическая подготовка, их взаимосвязь в процессе тренировки. Принципы тренировки: систематичность, непрерывность, всесторонность, постепенное повышение нагрузки, сознательность, учет индивидуальных особенностей организма. Тренировочные нагрузки. Взаимосвязь объема и интенсивности тренировочной нагрузки в годичных, месячных, недельных циклах и в отдельных тренировках. Роль больших, средних и малых тренировочных нагрузок. Вариативность как метод построения тренировки. Величина интервала между подходами и занятиями. Планирование и учёт проделанной работы, и их значение для совершенствования тренировочного процесса. Понятие о планировании. Цель и задачи планирования. Круглогодичная тренировка. Понятие о тренировочной нагрузке и её параметрах. Групповое и индивидуальное планирование. Дневник тренировки атлета. Форма дневника и порядок его ведения. Значение ведения дневника. Планирование тренировки и основные требования, предъявляемые к планированию. Виды планирования: перспективное (на несколько лет), текущие (на год), оперативное (на этап, месяц, неделю, занятие). Задачи тренировочных циклов и их содержание. Формы тренировочных планов: перспективного, годичного, месячного, недельного, план – конспекта урока. Документы планирования учебно-тренировочной работы: программа, учебный план, годовой график учебно-тренировочной работы, рабочий план, конспект занятия. Расписание занятий. Календарный план соревнований. Дневник спортсмена

#### *11. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.*

Использование технических средств в процессе обучения и контроля за усвоением материала. Приборы срочной информации. Виды срочной информации: зрительные, звуковые

и тактильные. Методика исправления ошибок. Понятие о тренировке. Влияние тренировочного процесса на организм занимающихся. Особенности построения тренировочных занятий перед соревнованиями. Применение специальной экипировки. Разминка на занятиях и соревнованиях. Требования к спортивному залу для занятий и к подсобным помещениям. Размеры зала. Освещение. Вентиляция. Покрытие пола, стен, помостов, рингов, татами. Оборудование и инвентарь зала. Вспомогательные тренажёры. Гири, разборные гантели, эластичные бинты, подставки, шлемы, перчатки, кимоно, маты. Наглядная агитация. Методический уголок. Справочные материалы. Правила технического осмотра ремонта и хранения спортивного инвентаря.

## 12. Антидопинг

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

Спортсмен обязан знать нормативные документы:

Международный стандарт ВАДА по тестированию;

Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;

Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

13. Уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приемов борьбы. В том числе за превышение пределов необходимой обороны.

## 4.2. Общая и специальная 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.

### 1. Овладение комплексами физических упражнений.

Строевые упражнения.

Понятие о строем: шеренга, фланг, фронт, тыл, ширина и глубина строя, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий. Выполнение команд. Расчет на группы. Повороты. Движение: строевым шагом, обычным, бегом, на носках, на пятках. Изменения направления при беге и ходьбе.

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

Общеразвивающие упражнения без предметов: упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений стоя, сидя, лежа, сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, проведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом.

Упражнения вдвоем, с сопротивлением. Отталкивание.

Упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы из положения, лежа на спине.

Упражнения для ног: поднимание на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и т.д.

Упражнения для всех частей тела: сочетания движения различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движением руками, выпады с наклоном и движением руками, выпады с наклоном и движением туловища, вращение туловища с круговым движением руками и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнёра, имитационные упражнения.

Общеразвивающие упражнения с предметом: упражнения со скакалкой; с гимнастической палкой; с набивными мячами.

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 гимнастических снарядах: на гимнастической скамейке; на канате; на гимнастическом козле; на кольцах; на брусьях; на перекладине; на гимнастической стенке.

Упражнения из 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 из легкой атлетики: бег на короткие дистанции (30, 60, 100 м); прыжки в длину с места и разбега; прыжки в высоту с места; метание диска, гранаты, толкание ядра, гири.

Спортивные игры: баскетбол, волейбол, гандбол, бадминтон, настольный теннис, футбол, мини-футбол; спортивные игры по упрощенным правилам.

Подвижные игры: игры с бегом, прыжками, с метаниями, с элементами сопротивления, эстафеты.

Плавание: овладение техникой плавания; плавание на дистанцию 25, 50, 100 м.; ныряние; приемы спасения утопающих.

*2. Развитие основных физических качеств и базирующихся на них способностях и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий.*

Общая и специальная физическая подготовка и её роль в процессе тренировки. Общая подготовка как основа развития различных качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности. Требования к общей физической подготовке. Средства общей физической подготовки и их характеристика. Общая физическая подготовка как средство восстановления работоспособности и активного отдыха спортсмена. Взаимосвязь общей и специальной физической подготовки. Контрольные тесты для выявления уровня развития общей физической подготовленности. Специальная физическая подготовка и её краткая характеристика. Характеристика физических качеств. Методика развития этих качеств. Краткая характеристика применения средств специальной физической подготовки для различных групп занимающихся. Контрольные нормативы для выявления уровня развития специальной физической подготовки.

*3. Укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств.*

Значение физической культуры и спорта для подготовки к труду и защите Родины. Строение организма человека, личная гигиена и закаливание, режим дня и основы самоконтроля. Техника безопасности. Ведение дневника спортсмена. Значение физической культуры и спорта как одного из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего физического развития граждан; роль силового троеборья в физическом воспитании. Сведения о некоторых функциях организма человека, о регуляции веса тела. Понятие о врачебном контроле для оценки физического развития спортсмена, о влиянии развития отдельных мышц и мышечных групп на технику выполнения упражнений, о средствах общей физической

подготовки. Правила соревнований. Понимание процесса воспитания моральных и волевых качеств у спортсмена.

### ***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 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 назначеннной дистанции одним из партнеров. Быстрое выполнение защит или ударов на сигнал тренера (свисток, хлопок, и т.п.). Бой с партнёром в перчатках и без них на удлиненной 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 «клапам» в момент «появления цели». Нанесение 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 серии ударов по пункту болу; нанесение серии 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 сайд-степов, 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 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.

Поднимание на носки, передвижения, приседания с партнёром на плечах, передвижения с гирями 16-24 кг. в руках.

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, брусья, «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. Многоразовое выполнение отклонов, уклонов, «ныроков», 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; сосок 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.

#### **4.3. Избранный вид спорта.**

4.3.1. Повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности.

Действия спортсмена. Биомеханические условия сохранения равновесия. Выполнение команд судьи. Дыхание при выполнении упражнения. Расстановка ног. Положение туловища. Движение рук. Положение ног, головы, туловища, рук, величины углов в коленных, голеностопных и тазобедренных суставах. Работа мышц разгибателей ног и туловища.

#### **4.3.2. Овладение основами техники и тактики.**

Оптимальное соотношение техники и тактики. Техника. Тактика. Ритмовая структура. Направление, амплитуда и скорость. Целостное и расчлененное выполнение отдельных периодов и фаз упражнения. Специально – вспомогательные упражнения. Избирательная тренировка отдельных мышц или мышечных групп.

4.3.3. Приобретение соревновательного опыта путём участия в спортивных соревнованиях.

Разбор правил соревнований. Виды и характер соревнований. Положение о соревнованиях. Программа. Права и обязанности участников. Требования к специальной экипировке. Представители, тренеры, капитаны команд. Весовые категории и возрастные группы. Порядок взвешивания. Правила выполнения упражнений. Определение личных и командных результатов соревнований. Условия регистрации рекордов. Помещение для соревнований. Оборудование и инвентарь. Организация и проведение соревнований. Работа главной судейской коллегии. Работа судей и секретарей. Проверка мест соревнований, заявок, судейских документов. Распределение обязанностей между судьями. Требования к экипировке. Процесс судейства. Управление Судейской сигнализацией. Медицинское обслуживание соревнований. Работа со зрителями. Информация о ходе соревнований. Проведение торжественного открытия и закрытия соревнований. Награждение призеров соревнований. Отчет о проведенном соревновании. Итоговые протоколы и проведение итогов командной борьбы.

#### **4.3.4. Развитие специальных физических и психических качеств.**

Формирование мотивации к занятиям. Развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю. Совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти. Развитие специфических чувств. Формирование межличностных отношений в спортивном коллективе. Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонней личности. Оценка эффективности воспитательной работы и педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе. Анализ различных материалов, характеризующих личность спортсмена.

4.3.5. Освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок.

Причины возникновения ошибок, их систематизация. Контроль над техникой выполнения упражнений с помощью технических средств. Критерии технического мастерства. Порядок и характер возбуждения отдельных мышечных групп. Ритм выполнения отдельных периодов и фаз движения штанги. Временные и амплитудные соотношения характеристик техники.

4.3.6. Выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий.

Спортивное звание МСМК присваивается за выполнение нормы на официальных спортивных соревнованиях международного статуса, чемпионате России, Кубке России, первенстве России. При обязательном использовании электронной системы хронометражка. В судействе соревнований (кроме международных) должны принять участие не менее трех спортивных судей всероссийской категории.

Спортивное звание МС присваивается за выполнение норм на официальных соревнованиях не ниже статуса первенства федерального округа, зональных отборочных соревнований, первенствах. При обязательном использовании электронной системы хронометража. В судействе соревнований должны принять участие не менее трех спортивных судей всероссийской категории.

Спортивный разряд КМС присваивается за выполнение нормы на соревнованиях не ниже статуса муниципального образования. I, II, III спортивные разряды и юношеские спортивные разряды присваиваются за выполнение нормы на соревнованиях любого статуса.

#### **4.4. Технико-тактическая подготовка.**

##### **Этап 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 «клапам».

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

Передвижение 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. Передвижения 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 передвижении вперед шаг выполняется левой (для левши - правой) ногой, приставляется правая нога (у левши - левая), при передвижении назад роли ног меняются. При передвижении в сторону начальный шаг выполняется ногой одноименной направлению движения.

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

Передвижения 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; сайд-степ.

Прямой удар правой в голову с шагом левой, защита подставкой левого плеча; подставкой правой ладони; уклоном влево; уходом назад; сайд-степом 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 четырёх ударные 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 четырёх ударные 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 тренировочного этапа 13-15 лет 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.

### **Защитные действия.**

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 уклон 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; отклоном назад, назад - вправо, назад - влево; ныроком вниз, вниз - влево;

- остановки: подставкой кисти, предплечья, плеча, отбивом кистью наружу, кистью внутрь, 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 - левой.

Боксёры тренировочного этапа 15-18 лет совершают следующие удары и их сочетания.

Задачи обучения и тренировки:

- доведение выполнения изученных приёмов до высокого уровня автоматизации;
- изучение различных вариантов ударов и защит от них;
- изучение и совершенствование технико-тактических приёмов в работе с боксёрами различных стилей ведения боя;
- повышения уровня специальной физической подготовки и специальных качеств.

В группах процесс строится с учётом индивидуальных особенностей занимающихся и направлен на совершенствование индивидуальной манеры ведения боя и развития у них тактического мышления.

*Совершенствование технико-тактических действий на дальней дистанции.*

Изучение различных вариантов нанесения ударов (свинг, в голову и туловище, «кресс» в голову, «хуки», апперкоты и т. п.) и защиты от них.

Совершенствование ранее изучаемых технико-тактических действий на дальней дистанции:

- передвижения, одиночные, двойные, повторные удары, защиты от них и контрудары;
- серии приёмных ударов, защиты от них и контрудары;
- одиночные, двойные и повторные боковые удары, защиты от них и контрудары;
- серии прямых и боковых ударов, защиты от них и контрудары.

*Совершенствование технико-тактических действий на средней дистанции.*

- одиночные, двойные и серии прямых ударов, защиты от них и контрудары;

- одиночные, двойные и серии ударов снизу, защиты от них и контрудары;

- удары левой снизу в голову и туловище на месте одиночным и двойным шагом, удар снизу в голову и туловище с переносом веса тела на правую ногу и с переносом веса тела на левую ногу;

- защиты от ударов левой снизу в голову и туловище накладкой одноимённой и разноимённой ладонью на сгиб локтевого сустава, отклоном и отходом;

- удар снизу правой в голову и туловище с переносом веса тела на левую ногу и переносом на правую;

- трёх и четырёх ударные серии снизу левой и правой в туловище и голову, защиты от них подставками локтей и предплечий;

- боковой удар левой в голову с переносом веса тела на правую ногу и без переноса, защита подставкой правого предплечья «нырком» вправо или отходом;

- боковой удар правой в голову и перенос веса тела на левую ногу и без переноса, защита подставкой левого предплечья «нырком» влево или отходом;

- трёх и четырёх ударные серии боковых ударов и защита от них подставками предплечий или «нырками».

**Сочетание боковых ударов и ударов снизу и защит от них.**

- удар левой снизу в туловище, правой в туловище и боковой левой в голову, защита подставками предплечий;
- удар правой снизу в туловище, боковой левой в голову и боковой правой в голову, защита подставками предплечий;
- разнотипные сочетания боковых ударов и ударов снизу в голову и туловище и защита от них.

**Совершенствование технико-тактических действий на ближней дистанции.**

- активно-защитная, наступательная и защитная позиция;
- удары левой снизу в голову и туловище с распределением веса тела на правую ногу и с переносом веса тела на левую;
- удары правой снизу в голову и туловище с распределением веса тела на обе ноги, с переносом веса тела на левую ногу и с переносом веса тела на правую;
- удар правой снизу в туловище с шагом вправо, вперёд, назад;
- удар левой снизу в туловище с шагом влево, вправо, вперёд и назад;
- боковой удар левой в голову с распределением веса тела на обе ноги, с переносом веса тела на правую ногу, на левую;
- боковой удар правой в голову с распределением веса тела на обе ноги, с переносом веса тела на левую ногу, на правую;
- короткие прямые удары левой и правой в голову;
- защита от ударов снизу подставками локтей и предплечий, остановкой - наложением предплечий и ладоней;
- защита от боковых уларов голову подставкой предплечья, остановкой - наложением предплечья, «нырком», приседанием, комбинированная защита;
- комбинация из двух ударов - в туловище, в голову, в голову и туловище, защиты от них;
- трёх- и четырёх ударные разнотипные серии в туловище и голову, защита от них;
- введение рук внутрь позиции противника;
- выход из ближнего боя (5 способов);
- вхождение в ближний бой во время собственной атаки, в момент атаки противника.

**Совершенствование тактических действий.**

Подготовительные действия (разведка): маневр (выбор положения для атаки), обманные действия, обманные удары, лёгкие удары, финты, движения туловища и глаз на дальней и средних дистанциях.

Наступательные движения - атака, встречная и ответная контратака, нанесение ударов при отходе.

Оборонительные действия - обеспечение надёжности и активности обороны и переход к атакующим действиям.

Ведение условного боя со сменой дистанции: овладение тактикой боя против боксёров различных стилей (нокаутёра, темповика, игровика и боксёра-левши), планирование соревновательных боёв и изменение тактики ведения боя.

#### **4.5. Другие виды спорта**

**УПРАЖНЕНИЯ НА ГИМНАСТИЧЕСКИХ СНАРЯДАХ.** Различные упражнения на гимнастической стенке, индивидуальные и парные. То же на гимнастической скамейке. Групповые упражнения с гимнастическими скамейками. Упражнения в равновесии и в сопротивлении, лазании по канату, шесту, лестнице, в перелазании, подтягивании. Простейшие висы, упоры, подъёмы и соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах (перекладина, кольца, брусья, конь, бревно). Прыжки через козла, коня с подкидным мостиком. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой.

**АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ.** Различные кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках, мостик из стойки на голове и на

руках, переход в мостик, «полушпагат» и «шпагат» напрыгивание на гимнастический мостик с прыжком вверх, прыжки вверх с трамплина без поворота и с поворотом на 180гр. и 360 гр. сальто вперед (с помощью), колесо (переворот боком).

**БАСКЕТБОЛ.** Ведение и передачи мяча. Броски в кольцо с места и в движении. Финты. Тактика на падения и тактика защиты. Правила игры. Стритбол.

**ВОЛЕЙБОЛ.** Верхняя и нижняя передачи мяча. Целесообразное перемещение в стойке вперед, в стороны, назад. Нападающий удар. Блокирование удара соперника. Обманные движения. Тактика нападения и защиты, выбор места на площадке. Пляжный волейбол.

**ФУТБОЛ.** Удары по мячу ногой (левой, правой) на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы. Обманные движения. Индивидуальная техника владения мячом (ジョンギрование). Двусторонние игры по упрощённым правилам.

**ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ЭСТАФЕТЫ.** Различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и перелазанием. Комбинированные эстафеты.

**ПЛАВАНИЕ.** Обучение умению держаться на воде. Плавание произвольным способом на скорость и на выносливость. Простейшие прыжки в воду с места и с разбега (вход в воду ногами и головой). Игры на воде. Плавание вольным стилем без учета времени.

**ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА.** Бег и его разновидности (кросс). Прыжки толчком одной и двумя ногами. Специально-беговые упражнения. Прыжковые упражнения.

## 5.Система контроля и зачётные требования

Перед тестированием проводится разминка.

### Тесты по ОФП

**Бег на 30 м,** выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух человек, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка. Проводится по правилам соревнований по лёгкой атлетике с высокого старта.

**Бег на 1000 м** проводится по дорожке стадиона. Разрешается переходить на ходьбу. Время фиксируется с точностью до 0,1.

**Подтягивание на перекладине из виса** выполняется максимальное количество раз хватом сверху. Скорость выполнения должна быть удобной для испытуемого. И.П.: вис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, ноги лучше скрестить и согнуть в коленях под углом. Подтягиваться так, чтобы подбородок оказался над перекладиной. На секунду задержаться в этом положении опуститесь в исходное положение. Каждое последующее подтягивание выполняется из и.п.

Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок испытуемого находится выше уровня перекладины.

**Поднос ног к перекладине из виса** выполняется максимальное количество раз хватом сверху. Скорость выполнения должна быть удобной для испытуемого. И.П. : вис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Из положения виса поднимать ноги к перекладине под углом не менее 100 °. Разрешается незначительное сгибание и разведение ног. Положения виса фиксируется.

**Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа** - выполненное количество раз. И.П.: упор лёжа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены локтевых суставах, туловище и ноги составляют одну единую линию параллельную полу (горизонтальной поверхности). Отжимание засчитывается, когда испытуемый, коснувшись грудью пола

(горизонтальной поверхности), возвращается в исходное положение . При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

**Прыжок в длину с места** проводится на нескользкой поверхности. Испытуемый встаёт у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельны и толчком двумя ногами со взмахом рук совершают прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключающее жёсткое приземление. Измерение осуществляется рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трёх попыток в сантиметрах.

### Тесты по СФП

**Количество ударов по мешку за 15 с и 3 мин** проводится в зале бокса, удары наносятся из боевой стойки со средней дистанции (дистанции вытянутой руки).

**Прыжки через гимнастическую скакалку** - выполняется максимальное количество раз. Скакалка должна практически достигать плеч в сложенном пополам состоянии. У скакалки должны быть ручки, которые легко захватить, но они не должны быть слишком тяжёлыми или лёгкими.

### Контрольно-переводные нормативы по ОФП (мальчики, юноши)

Виды тестов	Балл	Количество лет									
		8	9	10	11	12	13	14	15	16	18
Бег 30 м. (сек)	<b>5</b>	5.4	5.1	5.0	5.0	4.9	4.8	4.7	4.5	4.4	4.3
	<b>4</b>	5.8	5.5	5.4	5.3	5.2	5.1	5.0	4.7	4.6	4.5
	<b>3</b>	6.2	5.9	5.8	5.7	5.6	5.5	5.4	5.1	4.9	4.8
Бег 1000м. (сек)	<b>5</b>	5.35	5.20	5.00	4.50	4.35	4.20	4.00	3.50	3.45	3.25
	<b>4</b>	6.00	5.50	5.30	5.20	5.00	4.50	4.30	4.20	4.00	3.50
	<b>3</b>	6.40	6.20	6.10	5.50	5.40	5.20	5.10	5.00	4.40	4.30
Прыжок в длину с места (см)	<b>5</b>	155	165	170	175	180	190	195	200	205	210
	<b>4</b>	145	155	165	170	175	185	190	195	200	205
	<b>3</b>	135	145	155	160	170	175	180	185	195	200
Подтягивание из виса на перекладине (раз)	<b>5</b>	5	6	7	8	9	11	12	13	14	16
	<b>4</b>	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13
	<b>3</b>	1	2	2	3	3	4	5	7	9	10
Поднос ног к перекладине	<b>5</b>	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13
	<b>4</b>	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12
	<b>3</b>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	11
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	<b>5</b>	15	18	21	24	27	30	33	36	39	45
	<b>4</b>	12	15	18	21	24	27	30	33	36	42
	<b>3</b>	9	12	15	18	21	24	27	30	33	39

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

Виды тестов	балл	Количество лет					
		13	14	15	16	17	18
Нанесение боксерских ударов по боксерскому мешку 15 сек. (раз)	<b>5</b>	30	45	45	50	50	55
	<b>4</b>	25	35	35	40	40	45
	<b>3</b>	20	25	25	30	30	35
Нанесение максимального количества ударов по боксерскому мешку за 3 мин. (раз)	<b>5</b>	130	150	170	190	210	230
	<b>4</b>	110	130	150	170	190	220
	<b>3</b>	90	110	130	150	170	210

Количество прыжков через скакалку за 1 минуту (раз)	<b>5</b>	80	90	100	110	120	140
	<b>4</b>	70	80	90	95	100	120
	<b>3</b>	60	65	70	75	80	90

### Выполнение разрядных нормативов

Этап	Тренировочный этап				
Количество лет	13-14	14-15	15-16	16-17	17-18
Разряд	3 юн.	2 юн.	1 юн.	3 разряд	2,1 разряд

Обучающимся этапа начальной подготовки в зачет идут результаты только шести тестов по ОФП, для перевода на следующий год обучения необходимо набрать по ОФП – не менее 18 баллов.

Обучающимся тренировочного этапа в зачет идут результаты шести тестов по ОФП и трех по СФП, для перевода на следующий год обучения необходимо набрать не менее 27 баллов.

Перевод обучающихся на последующий год обучения на тренировочном этапе 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									
		8	9	10	11	12	13	14	15	16	18
Бег 30 м. (сек)	<b>5</b>	5.5	5.3	5.2	5.1	5.0	5.0	4.9	4.9	4.8	4.7
	<b>4</b>	5.9	5.7	5.6	5.4	5.3	5.2	5.2	5.0	5.0	4.9
	<b>3</b>	6.4	6.2	6.0	5.9	5.8	5.7	5.6	5.4	5.3	5.1
Бег 1000 м. (сек)	<b>5</b>	5.45	5.30	5.20	5.10	4.55	4.45	4.30	4.15	4.10	4.00
	<b>4</b>	6.10	6.00	5.50	5.35	5.20	5.15	5.00	4.40	4.30	4.25
	<b>3</b>	6.45	6.35	6.30	6.15	5.50	5.40	5.25	5.15	4.55	4.40
Прыжок в длину с места (см)	<b>5</b>	135	140	140	145	150	155	160	165	170	175
	<b>4</b>	125	135	140	140	145	150	155	160	165	170
	<b>3</b>	115	125	135	135	140	145	150	155	160	165
Подтягивание на низкой перекладине (раз)	<b>5</b>	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	<b>4</b>	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
	<b>3</b>	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Поднос ног к перекладине	<b>5</b>	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	<b>4</b>	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
	<b>3</b>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	<b>5</b>	10	12	14	16	18	20	22	24	26	28
	<b>4</b>	8	10	12	14	16	18	20	22	24	26
	<b>3</b>	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24

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

<b>Виды тестов</b>	<b>балл</b>	<b>Количество лет</b>					
		<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>
Нанесение боксерских ударов по боксерскому мешку 15 сек. (раз)	<b>5</b>	25	30	35	40	50	55
	<b>4</b>	20	25	30	35	40	45
	<b>3</b>	15	20	25	30	35	40
Нанесение максимального количества ударов по боксерскому мешку за 3 мин. (раз)	<b>5</b>	100	120	130	150	170	190
	<b>4</b>	90	110	120	140	160	180
	<b>3</b>	80	100	110	130	150	170
Количество прыжков через скакалку за 1 минуту (раз)	<b>5</b>	70	80	90	95	100	120
	<b>4</b>	60	65	70	75	80	90
	<b>3</b>	55	60	65	70	75	80

**6. Формы контроля и подведение итогов реализации программы.**

Подведение итогов освоения дополнительной образовательной программы обучающимися является неотъемлемой частью образовательного процесса и имеет целью повышение его результативности, а также уровня профессионализма педагогических работников.

Основное содержание подведения итогов освоения дополнительной образовательной программы – выявление соответствия реальных результатов образовательного процесса прогнозируемым результатам реализации дополнительных образовательных программ.

Задачи подведения итогов освоения дополнительной образовательной программы:

- определение уровня образовательной подготовки обучающихся в конкретном виде деятельности;
- выявление степени сформированности умений и навыков детей в выбранном виде деятельности;
- анализ полноты реализации образовательной программы (как по годам обучения, так и целом);
- соотнесение прогнозируемых и реальных результатов учебно-тренировочной работы;
- выявление уровня освоения образовательной программы выпускниками;
- оказание помощи тренеру в распознании причин, способствующих или препятствующих полноценной реализации образовательной программы;
- создание условий для внесения необходимых коррективов в ход и содержание образовательного процесса.

Подведение итогов освоения дополнительной образовательной программы обучающимися строится на принципах:

- научности;
- учета индивидуальных и возрастных особенностей детей;
- необходимости, обязательности и открытости проведения;
- свободы выбора педагогом методов и форм проведения и оценки результатов;
- обоснованности критериев оценки результатов;
- открытости результатов для педагогов в сочетании с закрытостью проблем для детей.

В образовательном процессе подведение итогов освоения дополнительной образовательной программы выполняет ряд функций:

- учебную, так как создает дополнительные условия для повышения уровня обобщения и осмысливания ребенком полученных теоретических и практических знаний, умений и навыков;

- воспитательную, так как является условием расширения познавательных интересов и потребностей ребенка;
- развивающую, так как создает условия для осознания обучающимся их актуального развития и определения перспектив дальнейшего развития;
- коррекционную, так как помогает педагогу своевременно выявить и устраниить объективные и субъективные недостатки учебно-тренировочного процесса;
- социально-психологическую, так как создает условия для обучающихся пережить «ситуацию успеха».

Спортивная школа самостоятельна в выборе системы и форм оценок занимающихся. Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения в спортивной школе. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения. Для этапа начальной подготовки нормативы носят контролирующий характер, кроме того, их выполнение является важнейшим критерием для перевода занимающихся на следующий этап подготовки, как и на тренировочном этапе.

Нормативно-правовыми основами, регулирующими деятельность спортивных школ, определены основные критерии оценки работы тренера-преподавателя на этапах многолетней спортивной подготовки, которые могут служить основанием для оценки занимающихся:

- *этап начальной подготовки* - стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей развития физических качеств, уровень освоения основ гигиены и самоконтроля;

- *тренировочный этап* - состояние здоровья, уровень физического развития, динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями, показатели освоения объемов тренировочных нагрузок и теоретических разделов программы, выполнение объемов соревновательных нагрузок.

В течение года в школе проводится три вида контроля:

- стартовый;
- промежуточный;
- итоговый.

Стартовый контроль выполняет функцию первичного среза обученности и качества умений, навыков обучающихся группы и определения перспектив дальнейшего обучения каждого воспитанника и группы в целом с целью сопоставления этих результатов с предшествующими и последующими показателями и выявления результативности работы тренера в целом с группой. Выявляется остаточный уровень умений, навыков на начало учебного года. Проводится он в начале учебного года до 15 сентября. Формы контроля: выполнение контрольных нормативов.

Промежуточный контроль умений, навыков предназначен для отслеживания динамики обученности юных боксёров, коррекции деятельности тренера - преподавателя и обучающихся для улучшения спортивных результатов. Время проведения - вторая половина декабря. Формы контроля: выполнение контрольно нормативов по ОФП.

*Тесты: подтягивание на перекладине, поднос ног к перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, прыжок в длину с места..*

Итоговый контроль умений, навыков предназначен для определения уровня подготовленности каждого обучающегося и группы в целом к дальнейшему обучению, а также для выявления типичных пробелов в умениях, навыках обучающихся с целью организации работы по ликвидации этих пробелов. Данный контроль проводится с целью оценки уровня и качества освоения обучающимися комплекса учебных задач, поставленных на учебный год. Время проведения - вторая половина апреля. Формы контроля: контрольные испытания, анализ результатов соревновательной деятельности. Результаты контроля фиксируются тренером – преподавателем в протоколе.

Итоги освоения дополнительной образовательной программы анализируются администрацией совместно с педагогами.

В соответствии с результатами сдачи контрольно-переводных экзаменов определяется степень выраженности оцениваемых качеств и общий уровень спортивной подготовленности

обучающихся (демонстрация физической и технической подготовленности в заданном режиме.

## ПРОТОКОЛ результатов физической подготовленности обучающихся

Вид спорта **Бокс** Группа \_\_\_\_\_ года обучения Тренер\_\_\_\_\_ «\_» 201 г.

### 1.Результаты тестирования

стр. 1

№ п/ п	<b>Ф.И.О. обучающихся</b>	<b>Дата рождения</b>	<b>Весовая категория (кг)</b>	Тесты (Выполнение каждого теста оценивается знаком в баллах от 2 до 5)								<b>Степень выраженности оцениваемых качеств (%)</b>	
				ОФП				СФП					
				Подтягивание на перекладине	Поднос ног к перекладине	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	Прыжок в длину с места	Прыжки через гимнастическую скакалку за 1 мин	Удары по мешку за 15 сек	Удары по мешку 3 мин			
<b>1</b>				Бег 30 м	Бег 1000м								

Председатель экзаменационной комиссии \_\_\_\_\_  
Секретарь \_\_\_\_\_

### АНАЛИТИЧЕСКАЯ СПРАВКА по результатам физической подготовленности обучающихся

(заполняется по данным протокола)

#### 2.Качество выполнения нормативных заданий

стр. 2

	<b>Критерий</b>	<b>Показатели</b>
<b>1</b>	Процент выполнения нормативных заданий	
<b>Процент выполнения нормативных заданий</b>		
	Количество нормативов со знаком « + » - 60	Количество нормативов – 4
	$\frac{60}{4 \times 20} \times 100\% = 75\%$	Всего в группе - 20 чел.

#### 3.Типичные ошибки для группы

<b>Норматив</b>	<b>Проверяемый элемент</b>	<b>Процент учащихся, не справившихся с нормативом</b>

#### 4.Список обучающихся группы учебного риска.

	<b>Ф.И.</b>		<b>Ф.И.</b>
1			
2			

Дата

Тренер \_\_\_\_\_

Для контроля динамики физического развития, спортивных результатов и показателей подготовленности на каждого спортсмена необходимо заполнять карту, представленную в табл. 16. Эта карта выдается спортсмену при окончании спортивной школы, либо при переходе в другую спортивную школу.

## **Индивидуальная карта спортсмена**

Ф.И.О. Дата рождения

Дата рождения

« » 20 г. начала занятия боксом в

Директор ДЮСШ\_\_\_\_\_

Тренер\_\_\_\_\_

## **7. Углубленное медицинское обследование.**

В начале и в конце учебного года все учащиеся проходят углубленное медицинское обследование. Основными задачами медицинского обследования является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительно выполнить рекомендации врача.

Углубленное медицинское обследование юных боксеров позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности.

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

*Текущий контроль тренировочного процесса.*

Текущий контроль рекомендуется проводить на всех тренировочных занятиях.

Для контроля за функциональным состоянием юных спортсменов измеряется Ч.С.С. Она определяется пальпаторно, путем подсчета пульсовых ударов в области лучевой артерии на руке, сонной артерии в области шеи или непосредственно в области сердца.

### **Шкала интенсивности тренировочных нагрузок.**

Интенсивность	ЧСС	
	Уд/10 сек.	Уд/мин
максимальная	30 и больше	180 и больше
большая	29-26	174-156
средняя	25-22	150-132
малая	21-18	126-108

## **8. Методическое обеспечение**

### ***Принципы, средства, методы спортивной тренировки***

Многолетнюю подготовку от новичка до чемпиона целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями с учетом возрастных возможностей юных спортсменов.

#### ***Основные принципы спортивной подготовки:***

*1. Направленность к максимальным достижениям и наилучшему индивидуальному результату.*

Отличительной особенностью спорта является соревновательная деятельность, укладывающаяся в рамки соревнований. Поэтому вся подготовка спортсмена направлена к выступлениям в основных соревнованиях сезона, притом с ориентацией на победу, установление рекорда и остройшую конкуренцию. Кроме того, нравственное, эстетическое, интеллектуальное воспитание всегда ориентирует спортсмена на высокие достижения, служащие интересам общества.

Стремление к высшим достижениям не прекращается, а темпы их роста практически не ослабевают. Это происходит благодаря использованию наиболее эффективных средств и методов тренировки, интенсификации тренировочного процесса и соревновательной деятельности, применения специальной системы питания и оптимизации режима жизни, отдыха и восстановления. Устремленности к высшим достижениям способствует и постоянное совершенствование спортивного инвентаря и оборудования, условий мест проведения и правил соревнований.

#### ***2. Углубленная спортивная специализация и индивидуализация.***

Проведение этого принципа требует предельной концентрации сил и времени на работе, прямо или опосредованно влияющих на эффективность процесса подготовки к выступлению в соревновательной деятельности.

Современную тренировку спортсменов отличают специфические особенности. Учитывая это, необходимо планировать углубленную специализацию за 2-3 года до возраста, считающегося оптимальным для достижения наивысших результатов. В боксе достичь этих

результатов можно на этапе высшего спортивного мастерства в возрасте от 20 лет. Специальные наблюдения и медико-биологические исследования помогут определить оптимальный возраст для начала углубленной специализации. Результаты спортсменов, намечающих достичь пика спортивных результатов в оптимальном возрасте и в соответствии с этим планирующих этап углубленной специализации, являются не только высокими, но и стабильными. В то же время факты неопровергимо доказывают спортивное не долголетие спортсменов, совершивших быстрый «взлет» к относительно высоким результатам в подростковом возрасте в силу ранней углубленной специализации.

Принцип углубленной специализации в спорте непосредственно связан с принципом углубленной индивидуализации. Спортивная специализация, проводимая с учетом индивидуальных особенностей спортсмена, позволяет наиболее полно проявить его способности в спорте и удовлетворить спортивные интересы. Но это справедливо именно при условии соответствия специализации индивидуальным качествам спортсмена. Ошибочный, не отвечающий его индивидуальным особенностям выбор предмета специализации может в значительной мере свести на нет усилия спортсмена и тренера, привести к разочарованиям, преждевременному прекращению активной спортивной деятельности. Отсюда ясно, сколь ответственную роль играет своевременная диагностика индивидуальных спортивных способностей. Этой проблеме в спорте уделяется сейчас серьезнейшее внимание.

Особое значение принципа индивидуализации в спорте определяется также использованием повышенных нагрузок, приближающихся нередко к пределам функциональных возможностей организма спортсмена. Принцип индивидуализации требует, чтобы в спортивной тренировке тщательно обеспечивалось соответствие роста нагрузок функциональным и адаптационным возможностям организма с учетом индивидуальных различий темпов развития тренированности. Дело в том, что в силу индивидуальных различий приспособительных возможностей организма одни и те же внешне нагрузки могут иметь совершенно неодинаковые следствия. Это должно находить соответствующее отражение в планировании прироста спортивных результатов и нормировании тренировочных нагрузок.

### *3. Единство общей и специальной подготовки.*

Одно из фундаментальных положений научной школы спорта выражается принципом единства общей и специальной подготовки спортсмена. Этот принцип исходит из диалектического понимания взаимосвязи между спортивной специализацией и общим разносторонним развитием спортсмена. Успех спортивной специализации закономерно связан с прогрессированием спортсмена не только в избранном виде спорта, но и во многих других отношениях, в чем со всей очевидностью убеждает обобщение научных данных и передового опыта спортивной практики.

Зависимость достижений в боксе от разностороннего физического развития спортсмена объясняется в первую очередь коррелятивными взаимодействиями между различными направлениями морффункциональных изменений, составляющих основу развития физических способностей (так называемый прямой и косвенный «перенос» физических качеств). Специальная подготовка оказывает разностороннее влияние на функциональные системы, возможности которых определяют уровень достижений в боксе. Однако отдельные качества и способности, прежде всего физические, могут эффективнее развиваться при использовании неспецифических средств и методов, относящихся к общей и вспомогательной подготовке. Кроме того, односторонняя специальная подготовка может привести к снижению уровня разносторонней функциональной подготовленности или однобокому развитию отдельных сторон подготовленности в ущерб другим. При проведении этого принципа в процессе спортивной тренировки следует учитывать два момента. Во-первых, общая подготовка должна быть в основном направлена на развитие качеств, совершенствование навыков и умений, которые опосредованно влияют на спортивную специализацию. Таким образом, общая подготовка, прежде всего, носит вспомогательный характер и создает своеобразную основу для последующей специальной подготовки. Во-вторых, разносторонняя подготовленность, как следствие общей подготовки, требует такой организации специальной тренировки, которая позволила бы «увязать» имеющийся функциональный потенциал со спецификой конкретного вида спорта.

Соотношение общей и специальной подготовки, а также содержание общей подготовки во многом определяются особенностями построения многолетней и годичной тренировки.

#### *4. Непрерывность тренировочного процесса*

Принцип непрерывности тренировочного процесса характеризуется тем, что:

- спортивная тренировка строится как многолетний и круглогодичный процесс, все звенья которого взаимосвязаны и подчинены задаче достижения максимальных спортивных результатов;
- воздействия каждого последующего тренировочного занятия, микроцикла, этапа как бы насылаются на результаты предыдущих, закрепляя и развивая их;
- работа и отдых в процессе спортивной тренировки организуются так, чтобы обеспечить оптимальное развитие качеств и особенностей, определяющих уровень спортивного мастерства в боксе;
- интервалы между тренировочными занятиями выдерживаются в пределах, гарантирующих в общей тенденции спортивной подготовленности неуклонное развитие тренированности.

Смысл этих положений указывает, что необходимо стремиться так строить тренировочный процесс, чтобы в наибольшей степени обеспечить возможную в данных конкретных условиях преемственность положительного эффекта тренировочных занятий, исключить неоправданные перерывы между ними и свести к минимуму регресс тренированности в фазах тренировки, объективно связанных с уменьшением объема и интенсивности нагрузок.

В современном спорте (причем не только в подготовке спортсменов высшей квалификации) нормой становятся практически ежедневные и более частые тренировочные занятия. Спортивная тренировка приобретает благодаря этому черты подлинно непрерывного процесса и от других форм физической тренировки отличается уплотненным режимом нагрузок и отдыха. Такой режим особенно характерен для тренировочных микроциклов, обеспечивающих существенные сдвиги в развитии тренированности. Часть занятий в таких микроциклах проводится как бы на фоне неполного восстановления работоспособности, в силу чего увеличивается суммарный эффект нагрузок, создается особенно мощный стимул для последующих восстановительных и адаптационных процессов. Большая частота занятий в спортивной тренировке обусловливается также сложностью спортивных навыков, постоянным обновлением спортивной техники и тактики и направленностью на максимальное их совершенствование.

*5. Единство постепенности увеличения и тенденции к предельным нагрузкам.* Известно, что малые тренировочные нагрузки не обеспечивают необходимого тренировочного эффекта, поэтому тренер использует большие и предельные их величины. Это предусматривает на каждом новом этапе обучения, предъявляя к организму спортсменов требования, близкие к пределу их функциональных возможностей, что является решающим для эффективного протекания приспособительных реакций. Нагрузка должна возрастать постепенно из года в год. При этом выделяются основные направления интенсификации тренировочного процесса:

- суммарный годовой объем работы увеличивается от 195 до 562 ч в год;
- количество тренировочных занятий в течение недельного микроцикла увеличивается от 3 до 5 и более;
- увеличивается количество занятий с большими нагрузками в течение недельного микроцикла;
- увеличивается количество занятий избирательной направленности;
- возрастает доля тренировочной работы в «жестких» режимах, способствующих повышению специальной выносливости;
- увеличивается объем соревновательной деятельности;
- постепенно расширяется применение физиотерапевтических, психологических средств для повышения работоспособности спортсменов в тренировочной деятельности и ускорения процессов восстановления после нее.

#### *6. Волнообразность и вариативность нагрузок.*

Волнообразность тренировочных нагрузок позволяет выявить в различных структурных единицах тренировочного процесса зависимость между объемом и интенсивностью работы, соотношение работы различной преимущественной направленности, зависимость между периодами напряженной тренировки и относительного восстановления, между различными по величине и направленности нагрузками отдельных тренировочных занятий. Из возможных вариантов изменения нагрузки во времени волнообразная динамика обеспечивает наибольший эффект спортивной тренировки. Линейное и ступенчатое ее возрастание может использоваться при малых нагрузках. Волны объема тренировочной работы и ее интенсивности, как правило, противоположно направлены - большие объемы работы, например, на первом этапе подготовительного периода сопровождаются относительно невысокой ее интенсивностью. Возрастание же интенсивности с увеличением доли средств специальной подготовки, в основном, влечет за собой уменьшение объема работы. Попытка длительное время применять большие нагрузки, как правило, приводит к отрицательным результатам. Следовательно, предельные тренировочные нагрузки должны своевременно снижаться и чередоваться с компенсаторной работой.

Волнообразное изменение тренировочных нагрузок позволяет избежать несоответствия между видами работы различной преимущественной направленности, объемом и интенсивностью, процессами утомления и восстановления. Вариативность нагрузок обеспечивает всестороннее развитие качеств, определяющих уровень спортивных достижений и их отдельных компонентов. Она способствует повышению работоспособности при выполнении отдельных упражнений, программ занятий и микроциклов, увеличению суммарного объема работы, интенсивности восстановительных процессов и профилактике переутомления и перенапряжения функциональных систем.

#### *7. Цикличность тренировочного процесса.*

Цикличность тренировочного процесса проявляется в систематическом повторении относительно законченных структурных единиц тренировочного процесса - отдельных занятий, микроциклов, периодов и макроциклов. Притом, каждая очередная «волна» нагрузки имеет две фазы: повышение, а затем снижение ее величины. Продолжительность микроциклов - от 3 до 7-10 дней, мезоциклов - от 3 до 5-6 недель, периодов тренировки - от 2-3 недель до 4-5 месяцев, макроциклов - от 3-4 до 12 месяцев. Конструирование подготовки спортсмена на данной основе позволяет систематизировать задачи, средства и методы тренировочного процесса, а также реализовать принципы: непрерывность, единство общей и специальность подготовки, единство постепенности увеличения нагрузки, волнообразность динамики нагрузок и тенденцию к максимальным нагрузкам. Качественное построение циклов тренировки является одним из важнейших резервов совершенствования системы тренировки, поскольку оптимизация современного тренировочного процесса при относительной стабилизации уже и без того огромных количественных параметров тренировочной работы уже достигла около предельных величин. Важно, чтобы каждый последующий цикл не повторял предыдущий, а включал новые элементы для решения постоянно усложняющихся задач. Так очередной микроцикл отличается от предыдущего увеличенной интенсивностью работы, а последующий мезоцикл предусматривает изменения его направленности в виде перехода от общей к специальной физической подготовке и т.д.

#### *8. Единство и взаимосвязь соревновательной деятельности и подготовленности.*

Эффективное конструирование процесса подготовки предусматривает его строгую направленность на формирование рациональной структуры, обеспечивающей эффективное ведение соревновательной борьбы. Отношения между составляющими соревновательной деятельности и подготовленности распределяется следующим образом:

- соревновательная деятельность как интегральная характеристика подготовленности спортсмена;
- основные компоненты соревновательной деятельности: старт, дистанционная скорость, темп, «шаг», финиш и др.;
- интегральные качества, определяющие эффективность действий спортсмена при выполнении основных составляющих соревновательной деятельности;

- функциональные параметры и характеристики, определяющие уровень развития интегральных качеств;
- частные показатели, определяющие уровень основных функциональных параметров и характеристик.

Предложенный подход позволяет упорядочить процесс управления, увязать структуру соревновательной деятельности и подготовленности с методикой диагностики функциональных возможностей спортсменов, характеристиками моделей соответствующих уровней, системой средств и методов, направленных на совершенствование различных компонентов подготовленности и соревновательной деятельности.

### **Средства спортивной тренировки.**

Основными специфическими средствами спортивной тренировки являются физические упражнения. Упражнения могут быть разделены на три группы: избранные соревновательные, специально-подготовительные, общеподготовительные.

Избранные соревновательные упражнения - это целостные двигательные действия (либо совокупность двигательных действий), которые являются средством ведения спортивной борьбы и выполняются по возможности в соответствии с правилами бокса.

Специально-подготовительные упражнения включают элементы соревновательных действий, их связи и вариации, а также движения и действия, существенно сходные с ними по форме и характеру проявляемых способностей. Смысл любого специально-подготовительного упражнения состоит в том, чтобы ускорить и улучшить процесс подготовки в соревновательном упражнении. Именно поэтому они специфичны в каждом конкретном случае.

Обще-подготовительные упражнения являются преимущественно средствами общей подготовки спортсмена. Обще-подготовительные упражнения не имеют прямой связи с соревновательными и предназначены расширить запас двигательных навыков и качеств спортсмена, повысить его общую тренированность.

### **Методы спортивной тренировки**

Основные методы спортивной тренировки можно разделить на 3 группы: словесные, наглядные и практические. Выбор метода определяется задачей, возрастом, состоянием здоровья, подготовленностью, квалификацией спортсмена, применяемыми средствами и др. факторами.

Словесный метод – с его помощью сообщаются теоретические сведения по технике, тактике, правилам соревнований.

Метод обеспечения наглядности применяют для создания зрительных, слуховых, двигательных образов.

Практические методы (метод упражнений) основаны на двигательной активности.

Средства, методы, направленность тренировок по годам подготовки

### **Этап начальной подготовки.**

Основная цель тренировки – утверждение в выборе спортивной специализации бокс и овладение основами техники.

Основные задачи:

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков;
- постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта;
- обучение технике бокса;
- повышение уровня физической подготовки на основе проведения многоборной подготовки;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий боксом.

Основные средства:

- подвижные игры и игровые упражнения;
- обще-развивающие упражнения;
- элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.)

- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.);
- скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);
- гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;
- введение в школу техники бокса;
- комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

Основные методы:

- игровой;
- повторный;
- равномерный;
- круговой;
- контрольный;
- соревновательный.

#### **Основные направления тренировки.**

На этапе начальной подготовки целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и целенаправленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр с учетом подготовки спортсмена. На этом этапе нецелесообразно учитывать периоды тренировки (подготовительный, соревновательный и т.д.), так как сам этап начальной подготовки является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки спортсмена. С самого начала занятий необходимо обучать основам техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Это обучение целесообразно проводить в облегченных условиях.

Процесс овладения основами техники избранного вида спорта должен проходить концентрированно, без больших пауз. Всего на обучение каждому техническому действию или их комплексу отводится 15-25 занятий (30-35 минут в каждом).

#### **Тренировочный этап.**

Основная цель тренировки – углубленное овладение технико-тактическим арсеналом бокса.

Основные задачи:

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков;
- улучшение скоростно-силовой подготовки спортсменов с учетом формирования основных навыков, присущих избранному виду спорта;
- воспитание быстроты движений в упражнениях, не требующих проявления большой силы;
- обучение и совершенствование техники; постепенное подведение спортсмена к более высокому уровню тренировочных нагрузок;
- постепенное подведение к соревновательной борьбе путем применения средств, необходимых для волевой подготовки спортсмена.

Основные средства:

- обще-развивающие упражнения;
- комплексы специально подготовленных упражнений;
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- комплексы специальных упражнений из арсенала бокса;
- упражнения со штангой;
- подвижные и спортивные игры;
- упражнения локального воздействия (на тренировочных устройствах и тренажерах);
- изометрические упражнения.

Основные методы:

- повторный;
- переменный;

- повторно-переменный;
- круговой;
- игровой;
- контрольный;
- соревновательный.

### **Основные направления тренировки**

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок.

Увеличение удельного веса специальной физической, технической и тактической подготовки.

Тренировочный процесс приобретает черты углубленной спортивной специализации.

Специальная подготовка в боксе начинается с 13-15 лет. В этом возрасте спортсмен чаще должен выступать в контрольных прикатах и соревнованиях.

На данном этапе в большей степени увеличиваем объем средств скоростно-силовой подготовки и специальной выносливости, развивая скоростно-силовые качества различных мышечных групп путем локального воздействия.

Применяем специальные тренировочные устройства и тренажеры, учитывая величину отягощения; интенсивность выполнения упражнений; количество повторений в каждом подходе; интервалы отдыха между упражнениями.

Процесс овладения основами техники избранного вида спорта должен проходить концентрированно, без больших пауз. Темпы овладения отдельными элементами двигательных действий неодинаковы. Больше времени уделяем разучиванию элементов, которые выполняются труднее.

Основной задачей соревновательной практики следует считать умение реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях соревновательного противоборства.

### **Методические рекомендации по организации и проведению тренировки**

Основной организационной формой спортивной тренировки является учебно-тренировочное занятие (урок).

Тренировочное занятие проводится в группе (на этапах начальной подготовки и тренировочном этапе). Его содержание (общая направленность, задачи, используемые методы, средства, величина и характер тренировочных нагрузок) определяется недельным планом тренировки. Учебно-тренировочное занятие строится по одной схеме и состоит из четырех взаимосвязанных частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной.

Вводная часть продолжается около 3 минут. Основная задача – сформировать мотивацию спортсменов на предстоящую работу. Тренер знакомит спортсменов с задачами предстоящей тренировки. Содержание вводной части включает построение, приветствие, постановку задач, объявления.

Подготовительная часть (разминка) продолжается от 10-15 минут в тренировке новичков до 30-35 минут в тренировке подготовленных спортсменов.

Эта часть учебно-тренировочного занятия направлена на функциональное врабатывание организма, на усиление вегетативных функций, на разогревание и растягивание мышц, усиление их эластичности, что способствует возможности быстрого включения в работу и предупреждению травматизма. В подготовительную часть специализированной тренировки включаются упражнения, целенаправленно настраивающие функции организма на ту работу, которую предстоит выполнить в основной части занятия (подготовительные упражнения). Содержание специальной части разминки составляют малоинтенсивные упражнения, специализированные упражнения.

Значительную роль разминка играет в решении задач психологической подготовки. Правильно построенная разминка снимает чрезмерное возбуждение или при необходимости вызывает возбуждение.

Признаком правильно выполненной разминки является чувство уверенности и желание тренироваться, а также разогрев организма до легкого потоотделения.

Основная часть продолжается от 30 минут и более. В ней решается от одной до трех задач. В построении основной части необходимо придерживаться следующих закономерностей:

Задачи технической подготовки решаются в первой трети основной части занятия, когда организм спортсмена находится в оптимальном состоянии.

Когда в занятии решается несколько задач, необходима следующая последовательность: техника, тактика, быстрота, ловкость, сила, силовая выносливость.

Пик нагрузки должен приходиться на вторую треть основной части с постепенным дальнейшим снижением.

Заключительная часть длится 5-10 минут. Она предназначена для постепенного снижения нагрузки, что приводит к восстановлению. Основным средством заключительной части является медленный бег с переходом на ходьбу.

### **Схема построения заключительной части учебно-тренировочного занятия**

Таблица 18

<b>Работа</b>	<b>Цель</b>	<b>Время</b>
Легкая аэробная ходьба и бег	Снижение температуры тела Постепенное снижение пульса	5 мин
Легкие упражнения на растяжение (удерживать 6-10с)	Восстановление утомленных групп мышц	5 мин

В заключительной части тренер и спортсмен должны оценить завершенную тренировку.

Эффективными формами организации учебно-тренировочного процесса также являются круговая тренировка и кондиционный кросс.

## **9. Воспитательная работа**

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Особое место в воспитательной работе занимает патриотическое воспитание обучающихся. При проведении соревнований используются государственный флаг и гимн России, озвучиваются имена спортсменов, в честь которых проводятся соревнования. Итоги участия в соревнованиях обучающиеся видят на информационном стенде школы, тем самым получая информацию о ведущих спортсменах ДЮСШ. На итоговом мероприятии в конце спортивного года озвучиваются результаты спортивной работы, награждаются тренеры и обучающиеся, достигшие высоких результатов и прославившие ДЮСШ и свой город и область на соревнованиях различного уровня.

Оценка эффективности воспитательной работы осуществляется путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения корректиров в учебно-тренировочный процесс.

Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности юных спортсменов должно осуществляться одновременно с развитием его волевых качеств.

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

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

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

Высочайшая мотивация достижений, определяемая как желание добиться результата, мобилизует возможности спортсмена, вскрывает творческий потенциал, заставляет его искать и находить интереснейшие варианты поведения, дает чувство меры, ответственности и все необходимое для высокого результата, если не сразу, то по истечении определенного времени. Спортсмен внутренне преображается, становится достойным рекордных высот, проявляет лучшие качества. Конечно, в данном случае речь идет о желании достичь победы, оставаясь в рамках правил и высоких нравственных идеалов.

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

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

### **Развитие волевых качеств боксера**

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

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

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

Целеустремленность можно воспитать при условии, что спортсмен проявляет глубокий интерес к боксу как искусству и личную заинтересованность в спортивных достижениях.

Тренер должен обсудить с боксером все положительные и отрицательные стороны его подготовленности; наметить этапы работы над исправлением ошибок и пути совершенствования в технике и тактике.

Надо добиваться того, чтобы боксер относился к тренировочным заданиям не как к обязанности, а рассматривал их как источник творческих действий. Он не должен ждать напоминаний тренера, а самостоятельно заниматься подготовкой, подбирая для этого наиболее соответствующие ему упражнения; совершенствоваться в излюбленных приемах. Надо все время напоминать боксерам, упражняющимся в парах, в чем лейтмотив действий каждого из них. Причем тренирующиеся обязаны выполнять эти действия в соответствии с поставленной задачей.

Например, при целевой установке совершенствоваться в защитах, ни в коем случае не переходя в атакующий бой, надо заставить себя применять разнообразные защитные действия и избегать ударов спарринг-партнера. При отработке средств боя на дальней дистанции надо не задерживаться на средней и ближней дистанциях.

Для развития волевого качества выдержки надо постоянно вырабатывать у боксеров умение стойко переносить в боях болевые ощущения, преодолевать неприятные чувства, появляющиеся при максимальных нагрузках и утомлении, при сгонке веса. Во время тренировок необходимо приводить боксерам примеры о том, как выдающиеся мастера советского ринга, скрывая от окружающих плохое самочувствие или полученные ранее повреждения, побеждали сильных противников благодаря выдержке.

Уверенность в силах появляется в результате формирования совершенной техники, тактики и высокого уровня физической подготовленности. Например, овладев хорошо несколькими защитами и хотя бы одним излюбленным ударом, боксер начинает верить в свою «неуязвимость» и в возможность в любой момент оказать противнику успешное противодействие.

Поражение не должно вызвать у спортсмена большого разочарования, его нужно убедить в том, что если бы он не допустил некоторых ошибок в бою, то, несомненно, победил бы. После поражения следует заставлять боксера встречаться в тренировочных боях с партнерами, обладающими примерно теми же особенностями, что и противник, которому он проиграл бой.

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

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

Примерами заданий, направленных на совершенствование волевых способностей, может являться введение дополнительных трудностей и помех в тренировки. Например, после достаточно напряженного тренировочного занятия объявляется о дополнительных раундах боя, которые необходимо еще провести. Широко практикуются варианты тренировок с «неудобным» противником, в утяжеленных перчатках, без защитного снаряжения; спарринги в присутствии большого количества зрителей, тотализатора; бой со свежими партнерами и др. Важнейшим средством воспитания способностей к проявлению волевых усилий является выполнение рекордных нагрузок для данного спортсмена.

## 10. Восстановительные средства и мероприятия

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

*Формы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности.*

- Рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности.

- Правильное сочетание нагрузки и отдыха как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе.
- Введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок.
- Выбор оптимальных интервалов и видов отдыха.
- Оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности.
- Полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий.
- Использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.).
- Повышение эмоционального фона тренировочных занятий.
- Эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления.
- Соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

#### ***Медико-биологические средства восстановления***

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

#### ***Психологические методы восстановления***

К психологическим средствам восстановления относятся психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта; создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия. Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия. В учебно-тренировочных группах ПМТ рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок или в дни учебных и учебно-тренировочных поединков.

#### ***Методические рекомендации***

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем - локального.

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

## **11. Инструкторская и судейская практика**

Бокс как спортивная дисциплина представляет собой систематизированный курс теории и практики, базирующийся на научных основах физического воспитания. Инструкторская и судейская практика являются продолжением учебно-тренировочного процесса боксеров, способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе бокса.

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

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

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

Судейская практика дает возможность боксерам получить квалификацию судьи по боксу. В возрасте 14-16 лет прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе соревнований присваивается судейская квалификация «Юный судья».

Чтобы предупредить ошибочные решения, рядом с судьей-стажером в качестве консультанта должен находиться квалифицированный судья.

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

Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах); судейскую практику спортсмены получают на официальных соревнованиях типа «открытый ринг».

#### Этап начальной подготовки.

- Составление комплексов упражнений по общей физической подготовке, а также по обучению передвижениям.
- Судейство на соревнованиях в группе. Выполнение роли судьи при участниках и секундометриста.

#### Тренировочный этап до 2-х лет.

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

#### Тренировочный этап свыше 2-х лет.

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

## **12. Техника безопасности при занятиях боксом**

Занятия боксом сопряжены с риском повышенного травматизма. Для того чтобы свести такой риск к минимуму, обучающиеся должны соблюдать элементарные правила техники безопасности.

Причинами травм может быть нарушение и несоблюдение соответствующих организационных и медицинских требований санитарно-гигиенического режима со стороны тренера или обучающихся, при проведении занятий.

Тренер обязан обеспечить выполнение правил техники безопасности при проведение учебно-тренировочных занятий по боксу. Он должен уметь проводить профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь пострадавшим в процессе занятий.

На занятиях необходимо придерживаться определённых правил, обязательных для всех обучающихся. Это, прежде всего, чёткая организация учебно-тренировочного процесса и высокая дисциплина всех обучающихся.

Эти правила подразделяются на три раздела:

- контроль здоровья обучающихся;
- правила поведения на занятиях и соревнованиях;
- соблюдение санитарно-гигиенических норм.

#### *Контроль здоровья обучающихся*

При занятиях боксом обучающиеся обязаны на начало учебного года предоставить справку от врача. В справке врач должен указать чётко указать, что подросток практически здоров и может заниматься боксом. Тренер обязан проверить справку. Обучающиеся проходят медицинский осмотр не менее 4 раз в год и перед каждым соревнованием. В случае если обучающийся проигнорировал требования по медицинскому контролю, он должен быть предупреждён тренером о возможном отстранении от занятий.

#### *Правила поведения на занятиях и соревнованиях*

Правила поведения на занятиях и соревнованиях регламентируются следующими инструкциями по технике безопасности:

- № 1 ДЛЯ ЗАНЯТИЙ БОКСОМ
- №2 ДЛЯ ЗАНЯТИЙ В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ
- №3 ДЛЯ ЗАНЯТИЙ В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ
- №4 ДЛЯ ЗАНЯТИЙ В БАССЕЙНЕ
- №5 ПРИ УЧАСТИИ В СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ

Запрещается обучающимся находиться в зале без тренера. Обучающиеся обязаны после своих занятий привести в порядок оборудование зала, если оно перемещалось, вернуть всё на свои места, а также забрать с собой мусор (пластиковые бутылки, бумажные салфетки, т.д.

#### *Соблюдение санитарно-гигиенических норм*

В целях сохранения здоровья, профилактики возможных заболеваний в связи с массовым посещением спортивного зала особое внимание уделяется соблюдению санитарно-гигиенических норм.

Санитарно - гигиенические нормы отражены в Санитарно –эпидемиологических правилах и нормах Сан Пин 2.4.4.3172-14.

Основная уборка зала и прилегающих помещений (рецепции, раздевалок, душевых и туалетов) возлагается на технический персонал (уборщиков).

*Систематическое несоблюдение установленных правил может быть основанием для прекращения занятий в школе.*

### **13. Общие представления о допингах**

**Допинг** – запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности и достижения, благодаря этому, высокого спортивного результата. Прием допинга сопряжен с возможностью нанесения морального ущерба спорту и спортсмену, вреда здоровью спортсмена, морального и генетического ущерба обществу.

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

*Запрещенные вещества:*

- стимуляторы;

- наркотики;
- каннабиноиды;
- анаболические агенты;
- пептидные гормоны;
- бета-2 агонисты;
- вещества с антиэстрогенным действием;
- маскирующие вещества;
- глюокортикоиды;

*Запрещенные методы:*

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

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

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

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

Спортсмен обязан знать нормативные документы:

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

Психологопедагогическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение следующих задач:

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

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

Учет информирования спортсменов с антидопинговыми правилами ведется в журнале регистрации инструктажа по антидопинговым правилам.

## **14.Условия реализации программы**

## **Требования к кадрам, осуществляющим спортивную подготовку:**

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утверждённым приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 №916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный №22054) (далее-ЕКСД), в том числе следующим требованиям:

-на этапе начальной подготовки наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;

-на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)- наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года.

## **Материально – технические условия**

### *Специальные снаряды*

**Боксерские мешки.** Боксерские мешки бывают цилиндрическими и конусообразными, разных размеров и массы; чаще всего они набиваются волосом, морской травой и технической ватой. В последние годы стали применять поролоновые мешки (круглые поролоновые шайбы надеваются на металлический стержень). Мешок обшивается войлоком и вкладывается в брезентовый, дерматиновый или кожаный чехол. На верхней части металлического стержня находится кольцо, в которое продевается ремень, соединяющийся с ремнями чехла. От кольца идет цепочка или веревка для подвешивания к потолку. Мешок можно крепить так, чтобы он передвигался по кругу или горизонтально по прямой для овладения ударами из разных положений (с шагом вправо и влево, вперед и назад).

**Пневматическая груша.** Пневматическая груша состоит из кожаной покрышки и вложенной внутрь резиновой камеры, накачанной воздухом до необходимой упругости. Груши могут быть двух-трех размеров; чем меньше груша, тем более она подвижна. При помощи шарнира груша подвешивается к горизонтальной платформе диаметром 20 см и толщиной 5-6 см из твердых пород дерева. Платформа крепится к стене или специальным рамам на высоте, удобной для боксеров. В зале рекомендуется установить 3-4 платформы.

**Насыпные и набивные груши.** Бывают разной массы и размеров. Состоят из кожаной покрышки, внутри которой помещен мешочек из брезента или кожи, наполненный горохом, мелкой фасолью, резиновой крошкой или песком с опилками. С успехом применяются груши, в которых до половины налита вода, а затем накачан воздух. Очень удобна для тренировок набивная груша большого размера (60-70 см в длину, диаметром 30-40 см). В зале желательно разместить пять-шесть груш разной величины и массы.

**Мяч на резинах.** Сверху и снизу мяча сделаны кожаные петли, к которым крепятся растяжки. Обычно верхняя растяжка резиновая, а нижняя — кожаная или капроновая (можно обе из резинового жгута, но желательно, чтобы верхняя растягивалась, а нижняя имела постоянный размер). Мяч после удара двигается в горизонтальном направлении. Как правило, боксеры на нем совершают прямые и боковые удары. Для совершенствования ударов снизу (а также прямых) такой мяч крепится на более коротких горизонтальных растяжках.

**Настенная боксерская подушка.** Из досок толщиной 30 мм изготавливается рама 100 х 800 мм; верхний ее край обивают мягким материалом, а внутреннюю часть набивают конским волосом, кусками резины или войлока и покрывают кожей, дерматином или брезентом. Подушки крепятся на стене и предназначены для изучения и совершенствования прямых и боковых ударов. Желательно иметь в зале две-три настенные подушки.

**Подвесной теннисный мяч.** Теннисный мяч, обшитый кожей, при помощи капронового шнурка крепится к круглому щиту из досок толщиной 30 мм и диаметром 1,5-2 м. Мяч от удара взлетает по дуге вверх и, ударяясь о площадку, возвращается обратно или меняет направление

движения в зависимости от направления удара. На этом снаряде упражняются в прямых и боковых ударах.

#### *Подсобные снаряды и оборудование*

Грузовой подъемник. К стене прикрепляются стойки с блоками, через которые проходят тросы; к одному концу троса прикрепляется груз (диски от штанги разной массы), а к другому приделываются ручки, за которые берется занимающийся и тянет через блоки груз вверх. Упражнения для развития силовой выносливости выполняют лицом к снаряду и от снаряда.

Скамейка гимнастическая. На ней выполняют упражнения в упорах, сидя и лежа, в равновесии.

«Мягкая наковальня». Это автомобильная покрышка, по которой боксер может ударять сверху, справа -сверху, слева -сверху легким молотом (4-5 кг) одной рукой и тяжелым (6-8 кг) двумя руками. При помощи этих упражнений развиваются силовую выносливость мышц верхних конечностей, спины и живота.

Канат для лазания. Предназначен для развития силы мышц, главным образом пояса верхней конечности.

Гимнастические стенки и лестница. Гимнастическая стенка (3-5 пролетов) крепится к стене; на крючьях можно вешать гимнастическую лестницу, придавая ей разный угол наклона. На этих снарядах можно выполнять упражнения в упорах, висах и другие, главным образом для развития гибкости и силы отдельных групп мышц.

«Козел» гимнастический. Прыжки через него развиваются ловкость, координацию, быстроту и смелость.

Тренажерный зал с оборудованием:

Кроссовер

Беговая дорожка

Велотренажер

Скамья для жима

Гантельный ряд от 1,5 до 32,5 кг

Многофункциональный тренажер

Скамья для пресса

Гиперэкстензия

Парта Скотта

Гакк-машина

*Оборудование и инвентарь спортивного зала для специализированных упражнений на 10—12 человек:*

Ринг размером от 5 x 5 до 6 x 6 м

Мешки боксерские от 15 до 40 кг разных размеров —5 (два подвижные).

Настенная подушка (боксерская стенка) — 2

Пунктбол (теннисный мяч на веревочке) — 1

#### **Инвентарь:**

Лапы тренерские — 4 пары

Скалки — 15

Гантели 0,5-2 кг — 6 пар

Палки гимнастические утяжеленные — 2

Мячи набивные 1,5-4 кг — 8

Мячи (баскетбольный, футбольный, волейбольный) — 6

Обручи гимнастические — 8

#### **Оборудование для общеразвивающих упражнений:**

Гимнастическая стенка — 6 пролетов

Штанга укороченная — 1

Гимнастические скамейки — 2

«Мягкая наковальня» с молотом — 3

**Оборудование общее:**  
Зеркало настенное (2-1 м) — 4  
Электросекундомер — 1  
Аптечка — 1

## **15. Перечень информационного обеспечения**

### **Список литературы:**

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации.
2. Приказ Минспорта России от 20.03.2013 №123 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта бокс».
3. Приказ Минспорта России от 12.09.2013 №730 «Об утверждении Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам (Зарегистрировано в Минюсте России 02.12.2013 №30530).
4. Приказа Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013г. №1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
5. Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. №41 « О введении в действие санитарно-эпидемиологических правил и нормативов Сан ПиН 2.4.4.3172-14».
6. Программа «Бокс: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва», допущенной Федеральным агентством по физической культуре, спорту и туризму, разработанной коллективом авторов: А.О. Акопян, Е.В. Калмыков, Г.В. Кургузов, В.А. Панков, А.В. Родионов, А.С. Черкасов, 2005 г.

7. Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры. - М., 1999.
8. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для институтов физической культуры - М., 1999
9. Теория и методика физического воспитания: Учебник для институтов физической культуры. Под общей редакцией Л.П. Матвеева, А.Д. Новикова. - 2-е изд., испр. и доп. - М., 1976.
10. Теория и методика физического воспитания. Под редакцией Т. Ю. Круцевич. – К.: Олимпийская литература, 2003.
11. Теория и методика физической культуры / Под ред., Ю.Ф. Курамшина, В.И. Попова. – СПб.: СПбГАФК им. П.Ф.Лесгата, - 1999.
12. Бокс: Учебник для институтов физической культуры / под общ. Ред. И.П.Дегтярева. – М.: ФиС, 1979.
13. Бокс. Энциклопедия // Составитель Н.Н.Тараторин – М.: Терра спорт, 1998.
14. Бокс. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. /А.О.Акопян и др. – 2-е изд., стереотип. – М.: Советский спорт, 2007.
15. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования./ Филимонов В.И. – М.: ИНСАН, 2001.
16. Управление методической деятельностью спортивной школы: науч.-метод.пособие / Н.Н.Никитушкина, И.А.Водяников. – М.: Советский спорт, 2012.

**Перечень интернет – ресурсов:**

1. [www.doxing-fbr.ru](http://www.doxing-fbr.ru)
2. [www.championat.com/boxing](http://www.championat.com/boxing)
3. [pro-dox.ru](http://pro-dox.ru)
4. [fightnews.ru](http://fightnews.ru)
5. [www.vringe.com](http://www.vringe.com)
6. [www.boxnews.com.ua](http://www.boxnews.com.ua)
7. <http://boxind-point.ru>
8. <http://sportschool2mih.jimdo.com>

**Список литературы для обучающихся:**

1. Алимов А. "Бокс. Пособие по применению, или Путь мирного воина" 2008
2. Аман Атилов, Азбука бокса. – Ростов – на – Дону: Феникс, 2007. – 64с.
3. Андрей Алимов, Бокс. Пособие по применению, или Путь мирного воина. – Ростов – на – Дону: Феникс, 2008. – 177с.
4. Аман Атимов, Бокс за 12 недель. – Ростов – на – Дону: Феникс, 2006.
5. Атилов А. "Современный бокс. Практическое руководство"
6. Атилов А. "Школа бокса в 10 уроках" 2006
7. Беленький А. Г "Бокс. Большие чемпионы" 2004
8. Белов А.К. "Кулачное дело на Великой Руси"
9. Булычев А.И. "Бокс" 1964
10. Градополов к. "Бокс" 1938
11. Ковтик А.Н. "Бокс. Секреты профессионала" 2010
12. Ллойд Персиwal "Как стать хорошим боксером"
13. Осколков В. А. "Передвижения по рингу - основа ТТП в боксе" 2007
14. Федченко В. А. "Защита боксера"

## **Приложение 1**

### **Тренировка на выносливость боксера**

<b>№ п/п</b>	<b>Упражнение</b>	<b>Подход/время</b>	<b>Отдых</b>
1	Бег на месте	1/1 мин	30 сек
2	Подскок	2/30 сек	15 сек
3	Прыжки через веревку	1/1 мин	15 сек
4	Прыжки на скакалке	2/1 мин	15 сек
5	Приседания	2/45 сек	30 сек
6	Броски набивного меча	2/1 мин	30 сек
7	Тренировка на груше	3/30 сек	15 сек
8	Тренировка на ринге	3/3 мин	15 сек
9	Степ-тест	3/1 мин	30 сек
10	Скоростная тренировка на груше	3/45 сек	15 сек
11	Бой с тенью	3/20 сек	15 сек
12	Полуприседания	2/30 сек	30 сек
13	Круговой бег	1/5 мин	30 сек
14	Бег на месте с высоко поднятыми ногами	1/30 сек	15 сек
15	Ходьба	1/5 мин	30 сек

## **Приложение 2**

### **Уроки для начинающих. Таблица тренировок**

Упражнения	Количество тренировок	
	Первый год обучения	Второй год обучения
Упражнения на развитие быстроты	27-28	-
Упражнения на развитие ловкости	29-30	-
Упражнение на развитие силовых качеств	-	26-27
Упражнение на развитие выносливости	-	28-29
<b>Упражнения на технику и тактику</b>		
Основные положения	2	-
Прямые удары	3-18	1-3
Удары с боку	-	4-8
Удары снизу	-	10-14
Отработка выходов от каната и угла ринга	21-22	16
Спарринг с партнером с противоположной стойкой	23-24	17
Отработка ложных действий в бое	25-26	18-22
<b>Завершающий этап</b>		
Проверка успеваемости по физической подготовке	1	30
Проверка успеваемости по тактике и технике	19	9-15
Совершенствование тактики, техники, работа над ошибками	20	25
Предсоревновательная подготовка	-	23-24

### Приложение 3

#### Специальная физическая подготовка.

№п/п	Группа	Назначение упражнения	Виды упражнений
1	Силовые качества	Способность боксера наносить удары с наибольшей мощью.	Упражнения с грушей, силовой тренинг, работа с отягощением.
2	Быстрота действий и реакции	Движения спортсмена с большой скоростью в результате быстрой работы нервных окончаний.	Упражнение на развитие внимания, запоминания и сверхскорости.
3	Выносливость	Приспособленность боксера к долговременным физическим нагрузкам без потери в эффективности.	Упражнения, направленные на многократное повторение одних и тех же процессов, динамические и статические упражнения.
4	Ловкость	Способности быстро выходить из одного положения, принимая затем другое, уклоняться от ударов противника.	Всевозможные гимнастические упражнения на развитие двигательной активности.
5	Гибкость	Способность мышц боксера к растягиванию, их эластичность для обеспечения большой амплитуды действий и предупреждения травм.	Упражнения на растяжку мышц рук, ног, спины и шеи.

6	Совершенствование функций вестибулярного аппарата	Боксер должен постоянно перемещаться по рингу, уклоняться от ударов, сохраняя при этом постоянное равновесие	Основные упражнения для бесперебойной работы вестибулярного аппарата: - круговые движения головой; - вращение на стуле или в упоре сидя; - кувырки вперед, обратные кувырки; - прыжки с поворотом на определенное количество градусов.
---	---	--	--

#### Приложение 4

### **Упражнения для тренировки вестибулярного аппарата.**

Упражнения	Особенности выполнения
Наклоны головы	Упражнение выполняется следующим образом: наклон вниз – выдох, голова вверх – вдох.
Повороты головы	Повороты выполняются влево и вправо не быстро, фиксируя положение в крайних положениях.
Наклоны головы	Задача заключается в следующем: максимально дотянуться до плеча, поочередно до левого и правого
Круговые движения головой	Упражнение выполняется по десять оборотов по часовой и против часовой стрелки. Голова опускается – выдох, поднимается – вдох.
После недельного выполнения упражнений в гимнастику включают следующие упражнения	
Дотянуться рукой до пальцев ног	Задача: руками достать поочередно до носков левой ноги, затем правой. При этом следите за дыханием. Исходное положение: сидя на стуле, ноги на ширине плеч. Наклоны выполняются на выдохе.
Повороты туловищем	Исходное положение: руки на поясе. Повороты выполняются поочередно влево и вправо. Упражнение выполняется на выдохе.
Наклоны туловища	Сесть на стул спинкой вперед, руками взяться за спинку. Наклоны назад выполняются на выдохе.
Упражнения должны выполняться плавно без резких движений. Дыхание осуществляется через нос. После десяти дней тренировок вышеупомянутые упражнения можно выполнять стоя, опираясь рукой на спинку стула. После двадцати дней занятий добавляются следующие упражнения.	
Наклоны вперед туловищем в положении стоя	Исходное положение: руки вверх. Стремиться коснуться пола ладонями или кончиками пальцев. При выполнении упражнения следите за дыханием, наклоны выполняются на выдохе.
Вращение туловищем	Исходное положение: руки на поясе. Упражнение предполагает круговые движения в левую и правую стороны.
Каждое упражнение должно выполняться от пяти до десяти повторов, при этом необходимо делать сначала с открытыми глазами, а затем с закрытыми.	

#### Приложение 5

### **Некоторые комбинации при ответных действиях на атаку противника.**

Удар противника	Защитные действия	Ответные комбинации/число ударов
Прямой удар левой в голову	Блок правой рукой	Прямой удар левой в голову-1 Прямой удар левой по туловищу-1 Боковой удар левый в голову-1 Боковой удар левый по туловищу -1
Прямой удар левой в голову	Отбить левой рукой	Прямой удар правой по туловищу -2 Удар снизу правой по туловищу -2 Удар снизу правой в голову-2
Прямой удар правой в	Отбить левой рукой снизу	Прямой удар правой в голову-1

голову		Удар снизу правой в туловище -2 Удар снизу правой в голову-2
Прямой удар левой в туловище	Блок правой рукой	Прямой удар левой в голову-1 Прямой удар левой по туловищу -1 Боковой удар левой в голову-1
Боковой удар левой в голову	Блок правой рукой	Прямой удар левой в голову-1 Боковой удар левой по туловищу -2 Боковой удар левой в голову-1
Удар снизу правой по туловищу	Блок левой рукой	Боковой удар справа в голову-1 Боковой удар справа по туловищу -1 Удар снизу правой в голову-1
Удар снизу левой по туловищу	Блок правой рукой	Боковой удар левой в голову-1 Боковой удар левой по туловищу -1 Удар снизу левой в голову-1

## Приложение 6

### **Основные виды боксерских стоек и их верное выполнение.**

№ п/п	Тип стойки	Поле использования и основы построения
1	Левосторонняя (Стойка для правши)	Левая нога боксёра стоит впереди. Правая нога находится на один шаг позади и на полшага вправо. Ноги слегка согнуты в коленях, вес тела почти равномерно распределён на обе ноги, но все же немного больше нагружена правая. Левая рука согнута в локте, вынесена перед туловищем, локоть опущен, левый кулак находится примерно на уровне плеча. Правая рука также согнута в локте, и правый кулак находится справа у подбородка, и повернут внутрь. Подбородок бойца наклонен вниз к груди, и защищается приподнятым к нему плечевым суставом левой руки (с левой стороны) и правым кулаком с правой стороны.
2	Правосторонняя (стойка для левши)	Правая нога боксера стоит впереди. Левая нога на шаг сзади и на полшага влево. Ноги согнуты в коленях, вес тела распределён на обе ноги, с небольшим перевесом на левую ногу. Правая рука согнута в локте, вынесена перед туловищем, локоть опущен, правый кулак находится примерно на уровне плеча. Левая рука также согнута в локте, и левый кулак находится справа у подбородка, и повернут внутрь. Подбородок прижат к груди и защищен с обеих сторон.
3	Фронтальная	Используется в ближнем бою.

## Приложение 7

### **Рекомендации, которые следует знать начинающему боксёру.**

Главное в боксе не руки, а ноги. Потому что успешное выполнение всех атакующих и защитных действий: ударов, ныроков, уклонов, передвижений — практически полностью зависит от того, насколько грамотно боксер владеет своим телом, его способностью правильно перераспределить вес тела между ногами, а такое перераспределение происходит на протяжении всего времени, пока длится бой. Руки боксера, как шпаги, и, нанося удары, должны не скользить, а втыкаться. А потому все применяемые в боксе удары — прямые, боковые, снизу — должны быть по характеристике своих траекторий не скользящими, а проникающими, и кулаки, нанося удары, всегда должны двигаться не по дуге, а по прямой. Бьешь правой рукой — вес тела на левой ноге, бьешь левой рукой — вес тела на правой ноге. Если удар (прямой, боковой, снизу) выполняется правой рукой, то одновременно с его выполнением вес тела переносится на левую ногу, если удар выполняется левой рукой, то вес тела точно так же переносится на правую ногу. Такой перенос значительно увеличивает силу удара. Нанося

удар, защищайся. В боксе практически против каждого удара можно незамедлительно применять ответный удар — контрудар, а потому, атакуя противника, нужно постоянно помнить о защите и стараться максимально обезопасить себя от возможных ответных ударов с его стороны, поэтому: плечо бьющей руки всегда прикрывает подбородок с одной стороны, кулак свободной руки — с другой. При выполнении любого удара (прямого, бокового, снизу) плечо бьющей (наносящей) удар руки должно прикрывать подбородок с одной стороны, а кулак свободной (не наносящей удар) руки должен прикрывать подбородок с другой стороны. При этом локоть свободной руки всегда должен прикрывать туловище.

Ударили, сразу защищайся. После выполнения удара боксер должен возвращать руку, не задерживая ее ни на мгновение, так же быстро, как наносил удар. Возвращение руки должно происходить по кратчайшей траектории в положение, способное обеспечить выполнение как защитных, так и атакующих действий. Правильный возврат руки после удара уже сам по себе обеспечивает боксеру дополнительную защиту. Понимающие боксеры бьют рукой, а наносят удар всем телом. Опытные мастера бьют всем телом, а наносят удар одной рукой. Удар понимающего боксера может опрокинуть противника назад.

Удар опытного мастера заставляет противника падать вперед.

## Приложение 8

### Примерные планы и содержание тренировочных занятий.

*Групповые занятия* по овладению и совершенствованию технико-тактических навыков и развитию отдельных физических качеств

Групповые занятия являются основной формой проведения учебно-тренировочного процесса. В зависимости от темы занятий, условий и квалификации группы в занятии могут найти отражение и некоторые формы индивидуализации. Но, как правило, для всей группы определяется одно направление в изучении и совершенствовании технико-тактических навыков, используются все имеющиеся средства.

**Тема. Совершенствование двух атакующих и контратакующих ударов и защит от них.**

**Задача.** Добиться правильного определения дистанции для нанесения ударов, развития быстроты и точности соответствующих защит, создания исходного положения для контрударов, точности и быстроты контрударов.

**Оборудование и инвентарь** (для группы в 14 человек). Боксерский зал. 14 пар гантелеей (1/2 кг); 8 гимнастических палок; 4 набивных мяча; 14 пар 10-12 унцийевых перчаток; 8 пар перчаток для упражнений на снарядах; 10 скакалок; 2 мешка неподвижные и 2 подвижные; 2 мяча на резинах; 4 пневматические груши.

**I часть** (15-20 мин). Построение. Объяснение задач занятия. Строевые упражнения в ходьбе и поворотах.

Упражнения общеразвивающие: ходьба, бег в переменном темпе, подскoki и прыжки. Упражнения на ходу: держа гантели в руках (1/2 кг), круговые движения вытянутыми руками книзу и кверху в лицевой, боковой и горизонтальной плоскости. Эти же упражнения с выпадами вперед правой и левой ногами. Во время ходьбы — попеременное поднимание ног вперед с наклоном туловища вперед; наклоны и повороты туловища. Ходьба в приседе с прыжками вверх.

Упражнения с гимнастической палкой; маховые движения в лицевой плоскости книзу и кверху слева направо и справа налево левой и правой рукой.

Упражнения с партнером: отталкивание ладонями во время подскоков в приседе; упражнения для сохранения равновесия на одной ноге («бой петухов»). Борьба в стойке с захватами за шею и туловище.

Специальные подготовительные упражнения. Передвижение по кругу приставным шагом, зигзагами. Передвижение по кругу в разных направлениях со сменой боевых положений. Челночные движения, шаги вперед и назад из боевой позиции. Совершенствование техники нанесения двух ударов в разных сочетаниях (при движении вперед, назад и в стороны).

Совершенствование сочетания уклонов с контрударами. Бой с тенью с задачей атаковать и контратаковать двумя ударами из разных боевых положений.

**II часть** (50-60 мин). Изучение и совершенствование приемов в парах.

Первый боксер: атака двумя прямыми ударами в голову; второй: подставка правой открытой ладони с шагом назад, и — ответный прямой правой в голову.

Первый боксер: атака прямым ударом левой в голову и боковым правой в голову; второй: от первого удара подставка открытой правой ладони, а от второго — нырок, и — контратака боковыми левой и правой в голову.

Первый боксер: атака боковыми левой и правой в голову; второй: встречные прямые удары правой и левой.

Первый боксер: атака боковым левой в голову и снизу правой в туловище; второй: в ответ на первый удар подставка правой открытой ладони, а на второй — согнутой в локте левой руки, и — контратака боковым правой в голову и снизу левой в туловище.

Два раунда условного боя с попеременным заданием по пройденному материалу, третий раунд — произвольный.

Упражнения с мешком и грушей: совершенствование двух ударов в голову и туловище в указанной тренером последовательности — три-четыре раунда. Упражнения в прямых ударах по мячу на резинах.

Упражнения со скакалкой (3-5 мин).

**III часть** (10-15 мин). Упражнения в бою с тенью — один раунд. Упражнения с набивным мячом — перебрасывание двумя руками из разных положений.

Упражнения сидя: наклоны туловища вперед и в стороны-вперед.

Упражнения лежа: поднимание ног кверху, поднимание туловища до положения сидя.

Упражнения с теннисным мячом: ловля мяча после ударов о пол и стенку.

Упражнения на расслабление мышц верхних и нижних конечностей с помощью партнера.

Дыхательные упражнения с подниманием рук вверх и в стороны.

Краткие выводы тренера о прошедшем занятии.

### **Методические указания к проведению групповых занятий.**

Тренировочные занятия такой формы проводятся, когда группа примерно одной спортивной квалификации и в одинаковой мере все изучают или совершенствуют новый материал. Если в группе есть два-три занимающихся ниже или выше данной квалификации, то им можно давать отдельные задания и следить за их выполнением в процессе занятий.

При небольшой группе в восемь-девять человек можно несколько индивидуализировать тренировку, если подобрать равнозначные пары и давать задание каждой паре в отдельности согласно их способностям и возможностям.

Подбор и количество упражнений, их интенсивность в подготовительной и заключительной частях преподаватель (тренер) дает по своему усмотрению с учетом подготовленности группы. Время на изучение и совершенствование того или иного боевого действия отводится с учетом их усвоемости. На один прием может быть выделено больше времени, на другой меньше.

Если во время обучения не надо выдерживать темп, преподаватель может дать от 3 до 8 мин времени на одно упражнение в парах или на снарядах. Что касается условных или вольных боев, то время раундов строго регламентируется (2 или 3 мин).

При изучении и совершенствовании отдельных технических приемов в парах, и в особенности во время учебного боя на ринге, преподавателю необходимо следить за тем, чтобы боксеры не наносили сильных ударов, не допускали грубости.

Во время учебных боев решаются частные задачи тренировки боксера, определяются его индивидуальные особенности. Поэтому во время занятий надо подбирать партнеров так, чтобы научить вести бой с боксерами, разными по стилю и манере.

В процессе занятий тренер - преподаватель следит за каждым боксером, устраняет ошибки во время выполнения упражнений, находит средства для развития отстающих качеств и навыков и обращает внимание на успехи, например на хорошее передвижение или быстрое и точное выполнение удара и т. д.

Парнеров надо подбирать примерно равных по росту, массе тела и подготовленности, особенно к нерешительным и действующим пассивно боксерам.

При изучении контрударов, особенно встречных, надо следить за правильным и быстрым выполнением защитных действий, с тем, чтобы боксеры не получали ударов.

Во время учебной боевой практики боксеры должны совершенствовать защиты при собственных атаках, обращать внимание на выполнение обманных и быстрых действий, наносить удары избирательно.

Нужно следить, чтобы во время нанесения ударов боксеры зажимали перчатки, не били внутренней частью, а заворачивали кулак.

Боксеров надо научить быстро и правильно бинтовать руки.

**Примерный план и содержание тренировочного  
индивидуализированного занятия по совершенствованию  
техники и тактики.**

Индивидуализировать тренировку в боксе значительно труднее, чем в других видах спорта, так как в зале одновременно тренируется большая группа спортсменов, порой выполняющих различную по своей направленности работу, не говоря уже об объеме и интенсивности. Поэтому тренеры выделяют специально время для индивидуальной тренировки, на которой ставятся определенные задачи по развитию отдельных или нескольких физических качеств, например выносливости и быстроты, или совершенствованию технических приемов и т. д. Для совместных упражнений боксеру подбирается партнер или тренер сам становится партнером.

**Тема. Совершенствование защитных действий во время собственных атак.**

**Задача:**

1. Овладение навыками защитных действий и развитие быстроты в период нанесения коротких боковых ударов в голову.

**Оборудование и инвентарь.** Боксерский зал, 2 пары боксерских перчаток, перчатки для упражнений на снарядах, мешок боксерский, груша набивная, груша пневматическая на платформе, скакалка и гантели по 1/2 кг, набивной мяч (3-4 кг).

**I часть** (разминка — 15-20 мин). Ходьба спокойная, переходящая в легкий бег (5 мин). Во время бега периодически делать подскoki на одной и обеих ногах, прыжки вверх, пружинистые приседания с прыжками.

Упражнения на ходу: наклоны туловища вперед-назад, назад и в стороны, повороты туловища влево и вправо. Попеременное выставление рук вперед, в стороны и вверх. Легкий бег (2 мин), переходящий в спокойную ходьбу.

Бой с тенью (5 мин, из них три первых минуты — с гантелями (1/2 кг).

Перебрасывание набивного мяча, передвигаясь по кругу с изменением направления (3 мин).

Перерыв для отдыха (5 мин), бинтование рук и надевание перчаток.

**II часть** (35-40 мин). Развитие быстроты и точности в нанесении боковых ударов с овладением навыками защиты головы во время собственной атаки.

Боксер и тренер находятся в боевой дистанции, при которой боковой удар левой и правой может достигнуть цели.

Боксер попеременно с места наносит удар то левой, то правой в голову партнера, который хорошо защищен открытыми перчатками так, что удары приходятся по тыльной стороне согнутых в локтях рук. Тренер, находясь в защите, засекает момент, когда боксер наносит боковой удар, опускает локоть, руки и плечо, оставляя открытым подбородок, и наносит легкий встречный удар в голову одноименно на левую правой, на правую левой либо прямой, либо короткий боковой, опережая ученика и напоминая ему о том, что при нанесении бокового удара в голову он должен страховаться опусканием головы и поднятием плеча бьющей руки.

Вторым упражнением могут быть удары снизу в голову. Тренер застрахован защитой открытой правой перчаткой, а боксер атакует ударом снизу, то левой, то правой. В момент удара снизу тренер периодически наносит легкий встречный удар в голову либо прямой, либо боковой, этим показывает открытые места боксера и требует от него тщательной страховки.

Более сложным упражнением в применении самостраховки являются защитные действия во время двух-трех ударов в разных сочетаниях: снизу и сбоку, сбоку и снизу, прямой и сбоку и др. Правда, такая форма изучения и совершенствования защитных действий во время атак требует от тренеров (или помогающего партнера) высокой координации и быстроты реакции.

Эти упражнения боксер выполняет 20-25 мин с тремя-четырьмя перерывами по 2-3 мин.

После перерыва боксер продолжает тренировку в совершенствовании ударов боковых и снизу на снарядах.

Удары производятся из средней дистанции в разных сочетаниях, но главным образом с акцентом на развитие быстроты и точности нанесения боковых в голову с тщательной самостраховкой от встречных воображаемого противника.

Сначала боксер упражняется в ударах по метке (дна ринга по 3 мин), потом в ударах по подвесной насыпной груше (3 мин) и пневматической (3-5 мин).

**III часть** (10-15 мин). Легкие упражнения со скакалкой (5-10 мин) для восстановления частоты дыхания и пульса.

Упражнения в бросании и ловле малых мячей, в свободном потряхивании мышц верхних и нижних конечностей — самостоятельно и с помощью партнера; несколько дыхательных упражнений с наклонами туловища в ходьбе и стоя на месте.

#### **Методические указания к проведению индивидуализированного занятия.**

Если позволяет погода, подготовительную часть тренировочного занятия лучше проводить на открытом воздухе.

В зависимости от подготовки боксера и сложности поставленных задач могут быть изменены плотность, продолжительность и характер упражнений.

Все упражнения по времени заранее регламентируются.

Упражнения в технических действиях выполняются в больших перчатках; это особенно касается тренеров (для увеличения площади защиты).

Тренер следит за техническими ошибками в ударах и защитах и корректирует действия боксера.

Последовательность в упражнениях может быть изменена; например, упражнения на снарядах, перенесенные в первую часть занятия, сокращают разминку.

Тренер в индивидуальной тренировке выступает как партнер, руководитель и хронометрист; он дает задания, в ходе тренировки поправляет боксера, следит за темпом и временем выполнения упражнений.

Особенно большое значение индивидуальной тренировке следует придавать на последнем этапе подготовительного периода, когда в основном совершенствуются излюбленные технические действия и индивидуально планируется нагрузка.

### **Приложение 10**

#### **Тренировочное занятие по общей физической подготовке со специальной направленностью в подготовительном периоде.**

Специальные занятия по общей физической подготовке планируют для развития комплекса и отдельных физических качеств. Эти занятия желательно проводить на открытом воздухе, в лесистой пересеченной местности, вдали от населенных пунктов и дорог. Такая обстановка благотворно влияет на нервную систему, повышает интерес к занятиям.

При длительных активных действиях на открытом воздухе увеличивается количество гемоглобина, повышается обмен веществ, улучшается деятельность сердечно-сосудистой системы.

##### **Тема. Развитие быстроты и выносливости у боксеров.**

##### **Задачи:**

1. Овладеть навыками комплексных упражнений, развивающих силовую и скоростную выносливость.

2. Научиться сменой упражнений саморегулировать активную деятельность, добиваясь оптимальных напряжений.

**Условия проведения занятий.** Лесистая пересеченная местность вдали от населенных пунктов.

##### **Инвентарь.** Баскетбольный мяч.

**I часть** (15-20 мин). Смешанное передвижение, чередование ходьбы с бегом 500-1000 м на пересеченном местности.

В течение 10 мин боксеры, в основном во время движения, выполняют специальные упражнения для развития всех групп мышц: наклоны и повороты туловища в разные стороны, разведение и сведение, сгибание и разгибание рук в разных направлениях, маховые движения руками в разных плоскостях; приседания, ходьба в приседе; повороты и наклоны головы в разные стороны; вращение сжатых кулаков, упражнения в висах и упорах, борьба в стойке (2-3 мин). Закончить первую часть тренировки следует легким бегом 500-700 м с переходом на быструю, а затем и медленную ходьбу.

**II часть** (60 мин). Смешанные передвижения 2000-2500 м, преимущественно бегом; по ходу — прыжки в длину и высоту и несколько бросков (спуртов) по 30-60 м. С целью развития силовой выносливости в перерывах между ходьбой или легким бегом проводится 2-3-минутная борьба с партнером в стойке, с толчками, захватами за шею, руки и туловище.

Во время бега рекомендуется выполнять различные упражнения в перебрасывании набивного мяча, маховые упражнения с гимнастическими и деревянными палками.

В заключение этой части занятия можно провести коллективную игру в гандбол или баскетбол (10-15 мин).

**III часть** (15-20 мин). Медленная ходьба со спокойными дыхательными упражнениями. При благоприятных условиях и наличии водоема с умеренной температурой воды или бассейна произвольно спокойно поплавать (5-10 мин).

#### **Методические указания к проведению занятия по физической подготовке.**

Начинать и кончать тренировку надо легкими упражнениями, в первом случае вводными, во втором — успокоительными.

Можно включать упражнения с набивными мячами, с палками, в метании, всевозможные игры, прыжки, подскоки и др.

Поскольку на ринге все время изменяются физические и психические напряжения, упражнения следует чередовать: большие нагрузки сменять коротким отдыхом.

Для упражнений в упорах, висах и равновесии можно использовать сучья, пни, лежащие стволы деревьев и др.

Одежда должна быть легкой и теплой, обувь непромокаемой.

Маршруты следует выбирать безопасные для падений (в особенности в ненастную погоду, когда почва скользкая).

Во время смешанного передвижения необходимо строго «держать дыхание»; не напрягаться, под гору бежать, на гору идти быстрым шагом.

Упражнения, их дозировка и продолжительность должны быть посильными для боксеров; соответствовать их квалификации, уровню тренированности и периоду тренировки.

Зимой, потеплее одевшись, на открытом воздухе можно провести бег, смешанное передвижение, игры, борьбу в стойке, метания и др. Всю тренировку следует выполнять в темпе, с тем чтобы не остывать, согревшись, а то и вспотев, не останавливаться. После тренировки на воздухе надо войти в теплое помещение, немного отдохнуть и принять умеренный душ.

Зимой хорошо делать лыжные прогулки на 5-10 км с ускорениями по 200-300 м, провести игру в хоккей, катание на коньках. Занятия продолжаются 80-100 мин (для более квалифицированных спортсменов до 150 мин).

Если погода не позволяет провести тренировку на воздухе, то заниматься физической подготовкой можно в любом из специализированных залов, включив упражнения для общей разминки, упражнения с отягощениями, набивными мячами, спортивные игры.

Тренер должен так организовывать тренировку, чтобы каждый обучающийся мог самостоятельно определить себе дозировку упражнений, исходя из своих возможностей. Возможно, кому-нибудь из обучающихся на отдельных участках следует не бежать, а пройтись или пропустить некоторые упражнения. Целесообразен круговой маршрут (в радиусе 2-3 км), чтобы можно было на каком-либо участке встретить отстающих, срезав дистанцию, догнать передовую группу и т. д.

## **Приложение 11**

### **Комбинированное тренировочное занятие в предсоревновательном периоде.**

Уровень развития специальной выносливости зависит не только от систематической тренировки, но и от особенностей спортсмена, от протекания в организме физиологических и биохимических процессов, состояния центральной нервной системы. В подготовительном периоде, а особенно в предсоревновательном (за 10-15 дней до соревнований), в задачу учебно-тренировочных занятий входит: достижение максимального технического и тактического уровня, сохранение выносливости и повышение психологической подготовки. Частые спарринги (боевая практика) не всегда могут решить поставленные задачи, особенно в отношении психологической подготовки (накопление нервной энергии, приобретение психической уравновешенности). Поэтому в предсоревновательном периоде особенно важно добиваться высокой специальной выносливости и до минимума снизить психическую нагрузку. Для этой цели применяется оправдавший себя на практике комбинированный метод тренировки.

**Тема. Развитие специальной выносливости.**

**Задачи:**

1. Овладеть умением наносить максимальное количество ударов с большой силой в активных боевых действиях и в процессе всей тренировки.

2. До минимума снизить нервные напряжения в упражнениях с партнером (боевая практика).

**Оборудование и инвентарь.** Набивные мячи, палки, гандбольные мячи, скакалки, перчатки боевые, перчатки для упражнений на снарядах, ринг, боксерские мешки, подвесные груши, мяч на резинах, пневматические груши, боксерские лапы.

**I часть** (интенсивная разминка — 20-25 мин); используются средства и упражнения по выбору: бег, ходьба, смешанное передвижение, прыжки, специализированные упражнения стоя на месте и в движениях, спортивные игры (гандбол или баскетбол), упражнения с палками, булавами, эспандером, мячами, скакалкой и др.

**II часть** носит специально направленный и строго регламентированный характер: первый раунд — борьба в стойке; второй раунд — перебрасывание набивного мяча в передвижении с максимальной интенсивностью; третий раунд — бой с тенью в повышенном темпе.

**III часть** имеет те же задачи, что и вторая: первый раунд — упражнения в ударах по мешку в предельно максимальном темпе, второй раунд — упражнения в ударах по набивной груше или мячу на резинах; третий раунд — упражнения с пневматической грушей в заданном темпе; четвертый раунд — боевая практика 1-2 раунда с неустановленным партнером меньшей массы, активно действующим, но не представляющим опасности при нанесении сильных ударов.

**IV часть** ( успокаивающая — 8-10 мин). Легкий бег, чередующийся с ходьбой и переходящий в спокойную медленную ходьбу. Применяется комплекс легких упражнений без напряжения для восстановления дыхания и приведения организма в спокойное состояние.

Первую часть тренировки целесообразно проводить на открытом воздухе. В этом случае упражнения выполняются легко и свободно с эмоциональным подъемом. Создается кислородный потенциал, что способствует более эффективному выполнению специальных упражнений в боксерском зале.

#### **Методические указания к проведению комбинированного занятия.**

Между каждым трехраундным туром боксер отдыхает 5-6 мин; пауза между раундами — 1 мин.

Разминку боксеры проводят самостоятельно, сами выбирают себе средства для нее.

В недельном цикле тренировки рекомендуется одно-два комбинированных учебно-тренировочных занятия.

Этот метод тренировки может быть использован не только как средство развития специальной выносливости, но и как способ определения степени тренированности. Таким образом, упражнения каждого раунда служат как бы тестами, определяющими уровень выносливости. В практике подготовки боксеров применяются приборы, устанавливающие силу и количество нанесенных ударов боксером за определенный период времени и, следовательно, уровень работоспособности и тренированности боксера.

## **Приложение 12**

### **Тренировочное занятие по боевой практике в подготовительном периоде.**

В период подготовки к соревнованиям один раз в неделю или в 10 дней проводится так называемая боевая практика — тренировочное занятие, приближенное к условиям боя.

Тренеры заранее назначают партнеров, а боксеры самостоятельно делают разминку, подобную той, которую они применяют перед боем на соревнованиях и проводят вольный бой с одним или несколькими партнерами (чаще всего три раунда по 3 мин). Боксер получает практику ведения боя с разными по стилю и манере партнерами.

В перерыве тренеры подходят к боксерам и действуют как секунданты. Как правило, бой во время раундов не останавливают, за исключением тех случаев, когда боксеры начинают обмениваться ударами, пренебрегая защитными действиями, что делать во время тренировок категорически запрещается. На такого рода занятиях боксеры совершенствуют излюбленные приемы, проверяют свою техническую и тактическую подготовленность, степень развития волевых и физических качеств, в том числе и выносливость.

**Тема. Практика ведения боя с боксером агрессивного стиля.**

**Задача:**

1. Овладеть техникой и тактикой маневрирования, сохранения дальней дистанции и встречными прямыми контрударами.

**Оборудование и инвентарь.** Боксерский зал с рингом, отвечающим требованиям соревнований, боксерский мешок, набивные и пневматические груши, скакалки, боксерские перчатки для боя, перчатки для упражнения на снарядах, набивные мячи, малые мячи.

**I часть** (разминка — 20-25 мин, упражнения по выбору).

Спокойная ходьба, переходящая в легкий бег по залу. Во время бега делать подскоки и прыжки вверх на одной и двух ногах. Подскоки в полуприседе на двух ногах (3 мин).

Ходьба в быстром темпе с поворотами и наклонами туловища; с попеременным подниманием прямых ног; подскоки в приседе.

Из положения руки согнуты перед грудью разведение рук в стороны, круговые движения кверху и снизу согнутых в локтях рук (2 мин). Упражнения в перебрасывании набивного мяча (3-4 кг) с перемещением (3 мин).

Упражнение в ударах по подвесной груше (3 мин). Упражнение со скакалкой (3-5 мин).

Бой с тенью с задачей: быстрое маневрирование во все стороны и действия встречными прямыми, боковыми и ударами снизу в разных сочетаниях (3 мин).

Отдых (5-6 мин), бинтование рук, надевание перчаток.

**II часть** (30 мин). Имитация легкого боя на дальней дистанции (2-3 мин): первый раунд с ведением боя на дальней дистанции; высокая маневренность и активные контратакующие действия с прямыми и длинными боковыми ударами в голову; второй раунд — бой, преимущественно на ближней дистанции, особое внимание обратить на быстроту и своевременность входа в близкий бой и применение надежных защит при подходе уклонами и нырками; третий раунд — сохранять дальнюю и среднюю дистанции, но активно вызывать партнера на атаку с последующими активными контратаками. Во всех трех раундах плотность боя должна быть в соотношении два к трем (из 9 мин боя, 6 мин активных действий).

После боя боксеры отдыхают 4-6 мин, надевают перчатки для упражнений на снарядах.

Один раунд в упражнениях на мешке (желательно на подвижном), тренироваться в нанесении частых прямых и длинных ударов в разном сочетании (3 мин); упражнения с подвесной набивной грушей, в основном прямые удары (3 мин).

Упражнения с мячом на резинах (3 мин) или упражнения на пневматической груше (3 мин).

Упражнения со скакалкой (3 мин).

**III часть** (10 мин). Легкий бег, переходящий сначала в быструю ходьбу, потом в медленную. Спокойная ходьба с потряхиванием руками. Дыхательные упражнения стоя с наклонами вперед и назад.

### **Методические указания к проведению занятия по боевой практике.**

Перед выходом на ринг во время разминки боксер должен не только подготовить себя физически, но и психологически настроиться на выполнение поставленного задания.

Для решения технических и тактических задач нужно тщательно подбирать партнеров, с тем чтобы оба могли получить полноценную боевую практику.

Тренер должен пресекать грубое ведение боя, связанное с желанием боксера нанести сильный удар; не допускать к бою боксеров без масок, назубников и раковин.

Бой проводится в перчатках не менее 10 унций (боксеры 75-81 кг и тяжелого веса — 12 унций).

Нужно стремиться к тому, чтобы бой проходил в повышенном темпе и плотность его достигала примерно два к трем.

Если один из боксеров получил сильный удар, надо прекратить бой и перевести боксеров на выполнение упражнений на снарядах.

Не следует тренеру выкрикивать советы боксерам во время боя. Это не дает им сосредоточиться, нарушает внимание и мешает самостоятельно принимать решения.

Не оставлять без внимания боксера после боя, в последующих упражнениях (на снарядах) требовать четкого выполнения плана и регламентации.

В заключение следует подробно разобрать с занимающимися их действия на ринге, сделать анализ боя.

На занятиях желательно присутствие врача для наблюдения за состоянием боксеров до учебного боя и после него.

## **Приложение 13**

### **Упражнения для утренней зарядки.**

Так называемая утренняя прогулка боксера — это часть его тренировки, придающая бодрость, укрепляющая организм, содействующая развитию различных физических качеств.

Содержание и интенсивность прогулки зависят от направленности и содержания основного тренировочного занятия, которое предстоит во второй половине дня, от условий и режима трудовой деятельности боксера, его физического состояния. Если в основном тренировочном занятии предполагается небольшая физическая нагрузка, утренние упражнения должны быть более продолжительными и интенсивными; если основные занятия будут с большой физической нагрузкой,

то утренние упражнения должны быть по времени короче и с меньшей интенсивностью. Если боксер отдыхает по плану тренировки или в выходной день, то утrenнюю прогулку можно сделать более интенсивной.

Утренние упражнения (20-60 мин) следует начинать с ходьбы 150-200 м, постепенно ускоряя шаг и переходя на бег. Пробежав легкой «рысцой» 300-500 м, следует приступить на ходу к упражнениям типа гимнастических: уклоны и повороты туловища, ходьба в полуприседе, маховые движения руками в разных плоскостях. Легким бегом до 300-500 м заканчивается первая часть занятия. Вторая включает упражнения на ловкость, силовую выносливость. Это некоторые упражнения с резинами, толкание и метание предметов, отжимание, подтягивание; если есть партнер — то 2-3 мин борьбы стоя, упражнения в перебрасывании набивных мячей.

В заключительной части утреннего занятия следует провести ряд специализированных упражнений: бой с тенью, отдельные упражнения в передвижении, после чего легко пробежать 300-500 м, перейти к быстрой и затем медленной ходьбе и проделать ряд дыхательных, успокаивающих упражнений.

При наличии группы, как это бывает на сборах, можно в конце утренней гимнастики провести спортивную игру (гандбол, баскетбол или большой теннис). Спортивные игры являются хорошими эмоциональными упражнениями.

Лучшим местом проведения утренних упражнений является пересеченная местность (лес с полянами) вдали от населенного пункта, летом вблизи реки, пруда или озера, чтобы можно было искупаться, немного поплавать. В лесу следует использовать пни для отжимания, сучья и ветки для подтягивания и упражнений с резинами, камни для отягощения, толкания; в парках — скамейки и т. д.

Если нет возможности выполнять утренние упражнения на открытом воздухе, то нужно сделать своего рода активную прогулку к месту учёбы.

Прогулки можно совершать также в другое время дня в зависимости от режима и т. д.

Если упражнения проводятся после сна, то до выхода на утrenнюю гимнастику целесообразно выпить чашку черного кофе, чая, кефира или простоквши с сахаром.

Костюм для утренних упражнений должен быть легким, не стесняющим движений и вместе с тем умеренно теплым, чтобы при холодной погоде вначале не зябнуть и не остывать быстро после упражнений.

После упражнений необходимо принять теплый душ или растереться мокрым полотенцем.

#### **Методические указания к проведению утренних занятий.**

Упражнения подбирают исходя из условий местности. Нужно заранее определить длительность упражнений и их интенсивность.

Утrenнюю гимнастику следует начинать с упражнений малой интенсивности, постепенно увеличивая ее, и заканчивать спокойными дыхательными упражнениями.

Физическую нагрузку определяют в зависимости от возраста боксера и уровня его тренированности; при всех случаях она должна быть небольшой. Чрезмерное напряжение утром может отрицательно сказаться на эффективности всего рабочего дня.

В начале упражнений не следует делать резких движений и силовых напряжений.

В зимнее время и во время гололеда обувь должна быть не скользкой; нужно избегать маршрутов, опасных для падения.

На пересеченной местности в гору идти, под гору бежать.

Не начинать гимнастики со спортивной игры, играть лучше после небольшой разминки, ходьбы, бега и некоторых упражнений на ходу.

Упражнения надо чередовать, чтобы мышцы переключались с одной работы на другую. Например, после силовых упражнений (подтягивание или отжимание) выполнять упражнения на расслабление и т. д.

Если есть партнер, следует широко практиковать упражнения в парах, борьбу в стойке, перебрасывание набивного мяча, упражнения на сопротивление и др.

### **Приложение 14**

#### **Примерное планирование летней оздоровительной работы.**

Предлагаемый методический материал по планированию учебно-тренировочной работы обобщает опыт практической работы.

Основные принципы летней подготовки

1. Вариативность тренировочных нагрузок с их возрастающей специализацией во временной плоскости.

2. Последовательная интенсификация тренировочных нагрузок, в том числе и за счет определенного уменьшения объема.

3. Постоянность атлетической подготовки в ее различных видах с повышенным содержанием силовой работы с уменьшенным весом.

4. Акцент в технической подготовке на совершенствовании скорости техники.

5. Сочетание тренировочных занятий по тактике с разнообразными формами теоретической подготовки.

### **Тренировочная группа до 2-х лет**

#### *Понедельник.*

Утро - Самостоятельно - кросс- 20 мин. Упражнение со скакалкой- 3 р.по 3 мин. Гимнастические упражнение-5 мин.

Вечер - ОРУ-15 мин. Удары с отягощениями - 4 мин. Теннисный мяч- 4 мин. Скалка-4 мин.

Дыхательная гимнастика-3 мин. СТТМ с партнером 8р. по 4 мин. Ближний бой со сменой партнера-6 мин. Снаряды и лапы 5р. по 3 мин. Гимнастика-10 мин.

#### *Вторник.*

Утро - Самостоятельно -кросс- 20 мин. Школа бокса-20 мин.Гимнастические и дыхательные упражнение-20 мин.

Вечер - ОРУ-15 мин. СПУ-15 мин. Снаряды и лапы-10 р.по3 мин. Гимнастические упражнения-15 мин.

#### *Среда.*

Утро - Самостоятельно. Силовые упражнение -15 мин. Прыжковые-5 мин. Школа бокса-20 мин. Гимнастические и дыхательные упражнение-20 мин.

Вечер -ОРУ-15 мин. СПУ-15 мин. Удары с отягощениями -5 мин. Теннисный мяч- 5 мин. Скалка-5 мин. СТТМ с партнером 10р.по 3 мин. Снаряды и лапы-5 р.по 3 мин. Со штангой и гантелями -10 мин.Гимнастические упражнения-10 мин.

#### *Четверг.*

Утро - Самостоятельно.Разминка-10 мин. Л/атл.бег-5 по 100м, 3 по 800м. Гимнастические и дыхательные упражнение-20 мин.

Вечер. Нет тренировки.

#### *Пятница.*

Утро - Самостоятельно – кросс - 20 мин. Школа бокса-10мин. Гимнастические и дыхательные упражнение-20 мин.

Вечер - ОРУ-10 мин. Теннисный мяч- 10 мин. Скалка-10 мин. Удары с отягощениями -6 мин. Дыхательная гимнастика-3 мин. СТТМ с партнером 8р. по 3 мин. Ближний бой со сменой партнера-6 мин. Вольный бой 2 по 3 мин. Снаряды и лапы 5р. по 3 мин. Гимнастика-10 мин

#### *Суббота.*

Утро - Самостоятельно - кросс- 20 мин. Школа бокса-10мин. Гимнастические и дыхательные упражнение-20 мин.

Вечер. Нет тренировки.

#### *Воскресенье.*

Нет тренировок.

#### *Понедельник.*

Утро - Самостоятельно -кросс- 15 мин. ОРУ-10 мин. Теннисный мяч- 10 мин. Скалка-10 мин. Гимнастика -10мин.

Вечер - ОРУ-15 мин. ССУ-15мин. Бой с тенью с ускорением (через 20сек. 10сек. ускорение) -5 мин. Скалка-10 мин с ускорением. Теннисный мяч- 5 мин. СТТМ с партнером 10р. по 3 мин. Снаряды и лапы 5р. по 3 мин. Со штангой и гантелями -10 мин. Гимнастические упражнения-10 мин.

#### *Вторник.*

Утро - Самостоятельно - Разминка-10 мин. Скоростная работа бег-10 по 10м, 15 по 15м, 15 по 20м-30мин. Гимнастические упражнения-10 мин.

Вечер - Разминка-10 мин. СПУ-15 мин.Снаряды и лапы с ускорением -10 р.по3 мин.Гимнастические упражнения-15 мин.

#### *Среда.*

Утро - Самостоятельно Кросс- 20 мин. Работа на дороге 30 мин. Гимнастические упражнения-10 мин.

Вечер - Разминка индивидуально-20 мин. Спарринги-3 по3 мин. Снаряды и лапы 3 по 3 мин. Теннисный мяч- 10 мин. Скалка-10 мин. Гимнастика -10мин.

#### *Четверг.*

Утро - Самостоятельно. Разминка-10 мин. Л/атл.бег-5 по 100м, 3 по 800м. Гимнастические и дыхательные упражнение-20 мин.

Вечер. Нет тренировки.

*Пятница.*

Утро - Разминка индивидуально-10 мин. Скоростная работа бег-10 по 10м, 15 по 15м, 15 по 20м- 30мин. Гимнастические упражнения-10 мин.

Вечер - ОРУ-10 мин. Набивной мяч стоя - 5 мин, лежа - 5 мин. Теннисный мяч- 3 мин. Скакалка- с ускорением 5 мин. Удары с отягощениями - 3 мин. СТТМ с партнером 10р. по 3 мин. Снаряды и лапы 5р. по 3 мин. Со штангой и гантелями -10 мин. Гимнастика-10 мин.

*Суббота.*

Утро - Самостоятельно – кросс - 15 мин. Школа бокса-15мин. Гимнастические и дыхательные упражнение-20 мин.

Вечер. Нет тренировки.

*Воскресенье.*

Нет тренировок.

*Понедельник.*

Утро - Разминка индивидуально-10 мин. Скоростная работа бег-10 по 10м,15 по 15м,15 по 20м- 30мин. Гимнастические упражнения-10 мин.

Вечер - ОРУ-15 мин. Удары с отягощениями, теннисный мяч, скакалка-10 мин.

Дыхательная гимнастика-3 мин. СТТМ с партнером 8р. по 3мин по индивидуальным заданиям. Снаряды и лапы 3р. по 3 мин. Гимнастика-15 мин.

*Вторник.*

Утро - Самостоятельно - Разминка-10 мин. Школа бокса-20 мин. Гимнастические и дыхательные упражнение-15 мин.

Вечер - Разминка индивидуально-20 мин. Снаряды и лапы-6 р.по3 мин. Футбол тен. мячом 1 по 20 мин. Гимнастические упражнения-15 мин.

*Среда.*

Утро - Самостоятельно – кросс - 15 мин. Работа на дороге 30 мин. Гимнастические и дыхательные упражнение-10 мин.

Вечер - ОРУ-15 мин. СПУ-15 мин. Удары с отягощениями -5 мин. Теннисный мяч- 5 мин. Скакалка-5 мин. СТТМ с партнером 8р. по 3 мин. Снаряды и лапы-3р.по3 мин. Со штангой и гантелями -10 мин. Гимнастические упражнения-10 мин.

*Четверг.*

Утро - Самостоятельно. Разминка-10 мин. Л/атл. бег - 5 по 100м, 3 по 800м. Гимнастические и дыхательные упражнение-20 мин.

Вечер. Нет тренировки.

*Пятница.*

Утро - Разминка индивидуально - 10 мин. Скоростная работа бег - 10 по 10 м, 10 по 15м, 10 по 20м - 20мин. Гимнастические упражнения-10 мин.

Вечер - ОРУ-10 мин. Теннисный мяч, скакалка-5 мин. Удары с отягощениями -6мин. СТТМ с партнером 8р. по 3 мин (совершенствование индивидуальных комбинаций). Снаряды и лапы 3р. по 3 мин. Гимнастика-15 мин

*Суббота.*

Утро - Самостоятельно – кросс - 20 мин. Школа бокса - 10мин. Гимнастические и дыхательные упражнение -10 мин.

Вечер. Нет тренировки.

*Воскресенье.*

Нет тренировок.

Самостоятельная работа на лето. Обязательно утренняя гимнастика. В течение дня- отжимание ,приседание, пресс, подтягивание.

### **Этап начальной подготовки до 1 года**

*Понедельник.*

Утро - Самостоятельно - Зарядка-20 мин.

Вечер. Нет тренировок.

*Вторник.*

Утро - Самостоятельно -Зарядка-20 мин.

Вечер -ОРУ-15 мин. СПУ-15 мин.Снаряды и лапы - 10 р.по 2 мин. Гимнастические упражнения-15 мин.

*Среда.*

Утро - Самостоятельно - Зарядка-20 мин.

Вечер. Нет тренировок.

*Четверг.*

Утро - Самостоятельно -Зарядка-20 мин.

Вечер ОРУ-15 мин. Школа бокса-10мин. Спортигры-2по30 мин. Гимнастические и дыхательные упражнение-5мин.

*Пятница.*

Утро - Самостоятельно – Зарядка - 20 мин.

Вечер - Нет тренировки.

*Суббота.*

Утро. ОРУ-10 мин. Теннисный мяч- 5 мин. Скалка-5 мин. Удары с отягощениями -2мин. Дыхательная гимнастика-3 мин. СТМ с партнером 8р. по 1,5 мин. Снаряды и лапы 5р. по 1,5 мин. Гимнастика-10 мин.

Вечер - Нет тренировки.

*Воскресенье.*

Нет тренировок.

*Понедельник.*

Утро - Самостоятельно - Зарядка-20 мин.

Вечер. Нет тренировок.

*Вторник.*

Утро - Самостоятельно - Зарядка-20 мин.

Вечер.- Разминка-10 мин. СПУ-15 мин. Снаряды и лапы с ускорением -10 р.по 2 мин.

Гимнастические упражнения-15 мин.

*Среда.*

Утро - Самостоятельно -Зарядка-20 мин.

Вечер. Нет тренировок.

*Четверг.*

Утро.- Самостоятельно. Разминка-10 мин. Л/атл.бег-5 по 100м, 3 по 800м. Гимнастические и дыхательные упражнение - 20 мин.

Вечер - Разминка индивидуально-20 мин. Спарринги- 3 по 2 мин. Снаряды и лапы 3 по 3 мин. Теннисный мяч - 10 мин. Скалка-10 мин. Гимнастика -10мин.

*Пятница.*

Утро - Самостоятельно - Зарядка-20 мин.

Вечер. Нет тренировок.

*Суббота.*

Утро - ОРУ-10 мин. Набивной мяч стоя-3 мин, лежа-3 мин. Теннисный мяч- 3 мин. Скалка- с ускорением 3 мин. Удары с отягощениями -1 мин. СТМ с партнером 8р. по 2 мин. Снаряды и лапы 5р. по 2 мин. Гимнастика-10 мин.

Вечер. Нет тренировки.

*Воскресенье.*

Нет тренировок.

*Понедельник.*

Утро - Самостоятельно -Зарядка-20 мин.

Вечер. Нет тренировки.

*Вторник.*

Утро - Самостоятельно -Зарядка-20 мин.

Вечер.- Разминка индивидуально-20 мин. Снаряды и лапы-6 р.по 2 мин. Футбол тен. мячом 1 по 20 мин. Гимнастические упражнения-15 мин.

*Среда.*

Утро - Самостоятельно - Зарядка-20 мин.

Вечер. Нет тренировки.

*Четверг.*

Утро - Самостоятельно - Зарядка-20 мин

Вечер. - Самостоятельно. Разминка-10 мин.Л/атл.бег-5 по 100м, 3 по 800м. СТМ с партнером 8р. по 2 мин. Снаряды и лапы 3р. по 2 мин. Гимнастика-15 мин

*Пятница.*

Утро - Самостоятельно - Зарядка-20 мин.

Вечер - Нет тренировки.

*Суббота.*

Утро - ОРУ-15 мин. Школа бокса-10мин. Спортигры- 2 по 30 мин. Гимнастические и дыхательные упражнение - 5мин.

Вечер. Нет тренировки.

*Воскресенье.*

Нет тренировок.

Самостоятельная работа на лето. Обязательно утренняя гимнастика. В течение дня- отжимание, приседание, пресс, подтягивание.

### **Этап начальной подготовки свыше 1 года**

*Понедельник.*

Утро - Самостоятельно -кросс- 15мин. Упражнение со скакалкой - 3 р.по 3 мин. Гимнастические упражнение-5 мин.

Вечер - ОРУ-15 мин. Удары с отягощениями - 4 мин. Теннисный мяч- 4 мин. Скакалка-4 мин.

Дыхательная гимнастика-3 мин. СТТМ с партнером 8р. по 3 мин. Ближний бой со сменой партнера-6 мин. Снаряды и лапы 5р. по 3 мин. Гимнастика-10 мин.

*Вторник.*

Утро - Самостоятельно – кросс - 15 мин. Школа бокса-20 мин. Гимнастические и дыхательные упражнение-10 мин.

Вечер - ОРУ-15 мин. СПУ-15 мин. Снаряды и лапы-10 р.по 3 мин. Гимнастические упражнения-15 мин.

*Среда.*

Утро - Самостоятельно. Силовые упражнение -15 мин. Прыжковые - 5 мин. Школа бокса-10 мин. Гимнастические и дыхательные упражнение-10 мин.

Вечер - ОРУ-15 мин. СПУ-15 мин. Удары с отягощениями -5 мин. Теннисный мяч- 5 мин. Скакалка-5 мин. СТТМ с партнером 10р. по 2,5 мин. Снаряды и лапы-5 р. По 2,5 мин. Со штангой и гантелями -10 мин. Гимнастические упражнения-10 мин.

*Четверг.*

Утро - Самостоятельно. Разминка-10 мин. Л/атл. бег-5 по 100м, 3 по 400м. Гимнастические и дыхательные упражнение-20 мин.

Вечер. Нет тренировки.

*Пятница.*

Утро - Самостоятельно – кросс - 20 мин. Школа бокса-10мин. Гимнастические и дыхательные упражнение-10 мин.

Вечер - ОРУ-10 мин. Теннисный мяч- 10 мин. Скакалка-10 мин. Удары с отягощениями -3мин. Дыхательная гимнастика-3 мин. СТТМ с партнером 8р.по 2,5 мин. Ближний бой со сменой партнера-6 мин. Вольный бой 2 по 2 мин. Снаряды и лапы 5р. по 2 мин. Гимнастика-10 мин

*Суббота.*

Утро - Самостоятельно – кросс - 20 мин. Школа бокса - 10мин. Гимнастические и дыхательные упражнение-10 мин.

Вечер. Нет тренировки.

*Воскресенье.*

Нет тренировок.

*Понедельник.*

Утро - Самостоятельно – кросс - 15 мин. ОРУ-10 мин. Теннисный мяч- 10 мин. Скакалка-10 мин. Гимнастика -10мин.

Вечер - ОРУ-15 мин. ССУ-15мин. Бой с тенью с ускорением (через 20 сек. 10сек. ускорение)-5 мин. Скакалка-10 мин с ускорением. Теннисный мяч - 5 мин. СТТМ с партнером 10р. по 2 мин. Снаряды и лапы 5р. по 2 мин. Со штангой и гантелями -10 мин. Гимнастические упражнения-10 мин.

*Вторник.*

Утро - Самостоятельно - Разминка-10 мин. Скоростная работа бег-10 по 10м, 15 по 15м, 15 по 20м-30мин. Гимнастические упражнения-10 мин.

Вечер - Разминка-10 мин. СПУ-15 мин. Снаряды и лапы с ускорением -10 р.по 2 мин. Гимнастические упражнения-15 мин.

*Среда.*

Утро - Самостоятельно Кросс- 15 мин. Работа на дороге 20 мин. Гимнастические упражнения-10 мин.

Вечер - Разминка индивидуально-20 мин. Спэринги-3 по 2 мин. Снаряды и лапы 3 по 3 мин. Теннисный мяч- 10 мин. Скалка-10 мин. Гимнастика -10мин.

*Четверг.*

Утро - Самостоятельно. Разминка-10 мин. Л/атл. Бег - 5 по 100м, 3 по 800м. Гимнастические и дыхательные упражнение-20 мин.

Вечер. Нет тренировки.

*Пятница.*

Утро - Разминка индивидуально-10 мин. Скоростная работа бег-10 по 10м, 15 по 15м, 15 по 20м-30 мин. Гимнастические упражнения-10 мин.

Вечер - ОРУ-10 мин. Набивной мяч стоя-5 мин, лежа-5 мин. Теннисный мяч- 3 мин. Скалка - с ускорением 5 мин. Удары с отягощениями - 3 мин. СТМ с партнером 10р. по 2 мин. Снаряды и лапы 5р. по 2 мин. Со штангой и гантелями -10 мин. Гимнастика-10 мин.

*Суббота.*

Утро - Самостоятельно - кросс- 15 мин. Школа бокса-15мин. Гимнастические и дыхательные упражнение-10 мин.

Вечер. Нет тренировки.

*Воскресенье.*

Нет тренировок.

*Понедельник.*

Утро - Разминка индивидуально-10 мин. Скоростная работа бег-10 по 10м, 15 по 15м, 15 по 20м -30мин. Гимнастические упражнения-10 мин.

Вечер - ОРУ-15 мин. Удары с отягощениями, теннисный мяч ,скакалка-10 мин.

Дыхательная гимнастика-3 мин. СТМ с партнером 8р. по 2 мин по индивидуальным заданиям. Снаряды и лапы Зр. по 2 мин. Гимнастика-15 мин.

*Вторник.*

Утро - Самостоятельно - Разминка-10 мин. Школа бокса-15мин. Гимнастические и дыхательные упражнение-10 мин.

Вечер - Разминка индивидуально-20 мин. Снаряды и лапы-6 р.по2 мин.Футбол тен. мячом 1 по20 мин.Гимнастические упражнения-15 мин.

*Среда.*

Утро - Самостоятельно - кросс- 15 мин. Работа на дороге 20 мин. Гимнастические и дыхательные упражнение-10 мин.

Вечер - ОРУ-15 мин. СПУ-15 мин. Удары с отягощениями -5 мин. Теннисный мяч- 5 мин. Скалка-5 мин. СТМ с партнером 8 р.по 2 мин. Снаряды и лапы-3р.по2 мин. Со штангой и гантелями -10 мин. Гимнастические упражнения-10 мин.

*Четверг.*

Утро - Самостоятельно. Разминка-10 мин.Л/атл.бег-5 по 100м, 3 по 800м. Гимнастические и дыхательные упражнение-20 мин.

Вечер. Нет тренировки.

*Пятница.*

Утро - Разминка индивидуально - 10 мин. Скоростная работа бег-10 по 10м, 10 по 15м, 10 по 20 м-20мин. Гимнастические упражнения-10 мин.

Вечер - ОРУ-10 мин. Теннисный мяч, скакалка-5 мин. Удары с отягощениями -6мин. СТМ с партнером 8р. по 3 мин (совершенствование индивидуальных комбинаций). Снаряды и лапы Зр. по 3 мин. Гимнастика-15 мин

*Суббота.*

Утро - Самостоятельно - кросс- 20 мин. Школа бокса-10мин. Гимнастические и дыхательные упражнение-10 мин.

Вечер. Нет тренировки.

*Воскресенье.*

Нет тренировок.

Самостоятельная работа на лето. Обязательно утренняя гимнастика. В течение дня -отжимание, приседание, пресс, подтягивание.