

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
Краснодарский край
Управление по образованию и науке г. Сочи
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 8» г. СОЧИ

Принята
на заседании педагогического совета
от «27» декабря 2019 г.
протокол № 03



Утверждено
Директор МБУДО ДЮСШ № 8
Резниченко С.А.
«27» декабря 2019 г.
Приказ № 40/1 от «27» декабря 2019 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
ПО ВИДУ СПОРТА
«БОКС»

Уровень: базовый, углубленный
ознакомительный, базовый, углубленный

Срок реализации программы: 8 лет
Возрастная категория: от 9 до 18 лет

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется на бюджетной основе

ID-номер программы в Навигаторе:

Разработчики программы:

Малацицкий Анатолий Владимирович – тренер-преподаватель
Торгашов Федор Викторович - тренер-преподаватель,
Малацицкий Владимир Анатольевич - тренер-преподаватель
Погосян Ваген Альбертович - тренер-преподаватель

Рецензент:

Мадельян Александр Леонидович – директор МБУДО ДЮСШ № 1 г. Сочи, кандидат педагогических наук.

Сочи, 2020 г.

1. Пояснительная записка.

Дополнительная образовательная предпрофессиональная программа по боксу составлена в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 23.07.2013) № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», с приказом Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 г. № 731 "Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта", приказом Министерства спорта РФ от 07 марта 2019 г. № 187 "О внесении изменений в Порядок приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта, утвержденный приказом Минспорта России от 12.09.2013 N 731", приказом Министерства спорта РФ от 15 ноября 2018 г. № 939 "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", положениями приказа Министерства спорта РФ от 30.10.2015 г. № 999 "Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд российской федерации", приказом министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. № 1125 "Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта", приказом Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам", с учетом федеральных стандартов спортивной подготовки по боксу (Приказ Минспорта России от 16.04.2018 N 348).

Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта «Бокс» - образовательная программа физкультурно-спортивной направленности, которая отражает единую систему подготовки спортсменов-боксёров в условиях детско-юношеской спортивной школы.

Характеристика вида спорта: Бокс – это контактный вид спорта, единоборство, в котором спортсмены наносят друг другу удары кулаками в специальных перчатках и один из самых сложных видов спорта, в котором от спортсмена требуется идеальное сочетание выносливости, силы и скорости.

Для этого вида спорта характерно непосредственное контактное противодействие спортсменов-соперников. Поединки - это физическое и психологическое противостояние, которое требует активного проявления волевых качеств, инициативности, самообладания. В процессе спортивного совершенствования развиваются общая и специальная выносливость, силовые качества основных групп мышц и их скоростные характеристики, улучшаются ориентировочные реакции, повышается эффективность и продуктивность психических процессов.

Настоящая учебная программа для ДЮСШ рассчитана:

- на 6 лет обучения на базовом уровне сложности (БУ),
- на 2 года обучения на углубленном уровне сложности (УУ).

В данной программе представлены модели построения начиная с базового уровня сложности до углубленного уровня сложности обучения, планы построения тренировочного процесса, продолжительность уровней спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на уровни спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку, соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на уровнях спортивной подготовки, режимы тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке. В программе определена общая последовательность изучения

программного материала, отражена методическая часть реализации программы и система контроля.

Цель программы: создание оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей обучающихся посредством систематических занятий боксом.

Основные задачи:

- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- удовлетворение потребностей в двигательной активности;
- подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;
- отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;
- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

Выполнение задач, поставленных программой, предусматривает:

- систематическое проведение практических и теоретических занятий;
- обязательное выполнение учебного плана, приёмных и переводных контрольных нормативов;
- регулярное участие в соревнованиях;
- осуществление восстановительно-профилактических мероприятий;
- просмотр учебных видеofilьмов, видеозаписей соревнований по боксу;
- прохождение судейской практики;
- привитие юным спортсменам навыков соблюдения спортивной этики, организованности, дисциплины, преданности своему коллективу;
- чёткую организацию учебно-тренировочного процесса, использование данных науки и передовой практики, как важнейших условий совершенствования спортивного мастерства и волевых качеств занимающихся;
- привлечение родительского актива к регулярному участию в организации учебно-воспитательной работы школы.

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

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

Раскрывает содержание тренировочной и воспитательной работы, приводятся планы распределения учебного материала по группам и разделам подготовки, базовый материал, система контрольных нормативов и требования для перевода обучающихся в

группы более высокой квалификации.

Особенности реализации программы

Программа рассчитана на 8-летний курс обучения.

Учебный год составляет 42 учебные недели.

Количество занятий в неделю – 3-6 занятий. Дозировка нагрузок и выбор заданий дифференцируется в зависимости от возраста и способностей учащегося. При необходимости меняется время на изучение конкретной темы.

На обучение зачисляются лица не моложе 9 лет, желающие заниматься боксом, не имеющие медицинских противопоказаний для освоения программы и успешно сдавшие нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на данный уровень.

Продолжительность уровней подготовки, возраст лиц для зачисления и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на уровнях спортивной подготовки по виду спорта «бокс»

Вид спорта	БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ						УГЛУБЛЕННЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ								
	Продолжительность (продолжительность в годах)	Возраст для зачисления (лет)	Наполняемость групп	Всего в часов неделю						Продолжительность (продолжительность в годах)	Возраст для зачисления (лет)	Наполняемость групп	Занятия в неделю	Всего часов в неделю	Итого в годах
				1 года	2 года	3 года	4 года	5 года	6 года						
Бокс	6	9	5-15	6	6	8	8	10	10	2	15	5-15	4	12	8

Уровень подготовки	Год обучения	Минимальный возраст учащихся	Количество учебных часов в год
Базовый	1	9	252
	2	10	252
	3	11	336
	4	12	336
	5	13	420
	6	14	420
Углубленный	1	15	504
	2	16	504

Формы и режим занятий.

Формы занятий:

- учебно-тренировочные;
- рекреационные;
- соревнования;
- учебно-тренировочные сборы;
- спортивно-оздоровительные лагеря;
- медицинский контроль;
- работа по индивидуальным планам в летний период.

Расписание занятий составляется с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся, графика обучения их в общеобразовательных, специальных (коррекционных) учреждениях.

Условия реализации программы:

- выполнение в полном объеме учебно-тренировочных работ;

- выполнение в полном объеме воспитательной работы;
- систематическое посещение учебно-тренировочных занятий, участие в соревнованиях рекреационных мероприятиях обучающимися;
- обеспечение учебно-тренировочного процесса соответствующей материально-технической базой, соответствующими условиями для проведения занятий.

Задачи базового уровня:

- привлечение максимально-возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом;
- формирование у подростков интереса к занятиям армейским рукопашным боем;
- укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся;
- разносторонняя физическая подготовка на базе освоения контрольных и переводных нормативов по ОФП.
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- изучение широкого круга техники и тактики армейского рукопашного боя;
- изучение теоретического материала.

Задачи углубленного уровня:

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

Планируемые результаты освоения образовательной программы обучающимися:

В предметной области "теоретические основы физической культуры и спорта" для базового уровня:

- знание истории развития спорта;
- знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- знание основ [законодательства](#) в области физической культуры и спорта;
- знания, умения и навыки гигиены;
- знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;
- знание основ здорового питания;
- формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

В предметной области "теоретические основы физической культуры и спорта" для углубленного уровня:

- знание истории развития бокса;
- знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;
- знание этических вопросов спорта;
- знание основ общероссийских и международных [антидопинговых правил](#);

- знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по боксу, а также условий выполнения этих норм и требований;
- знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий боксом;
- знание основ спортивного питания.

В предметной области "общая физическая подготовка" для базового уровня:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий боксом;
- формирование двигательных умений и навыков;
- освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;
- формирование социально-значимых качеств личности;
- получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);
- приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

В предметной области "общая и специальная физическая подготовка" для углубленного уровня:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки;
- развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по избранному виду спорта;
- специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта.

В предметной области "вид спорта" для базового уровня:

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой бокса;
- овладение основами техники и тактики бокса;
- освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;
- знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в боксе;
- знание требований техники безопасности при занятиях боксом;
- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;
- знание основ судейства по боксу.

В предметной области "вид спорта" для углубленного уровня:

- обучение и совершенствование техники и тактики бокса;
- освоение комплексов специальных физических упражнений;

- повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;
- знание требований [федерального стандарта](#) спортивной подготовки по боксу;
- формирование мотивации к занятиям боксом;
- знание официальных правил соревнований по боксу, правил судейства;
- опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

В предметной области "специальные навыки" для базового и углубленного уровней:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для бокса специальными навыками;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества по боксу;
- умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

В предметной области "спортивное и специальное оборудование" для базового и углубленного уровней:

- знание устройства спортивного и специального оборудования в боксе;
- умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;
- приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

Способы определения результативности:

- тестирование по общей и специальной физической подготовке;
- тестирование физиометрических показателей;
- выступление на соревнованиях;
- выполнение разрядных требований.

Формы подведения итогов реализации программы:

- - промежуточная и итоговая аттестация.

Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом наиболее благоприятных периодов развития физических качеств, совершенствующихся в данном возрасте.

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества	В О З Р А С Т (лет)								
	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост				+	+	+	+		
Мышечная масса				+	+	+	+		
Быстрота	+	+	+				+	+	+
Скоростно-силовые качества	+	+	+	+	+	+	+		
Сила					+	+		+	+
Выносливость (аэробные возможности)	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности							+	+	+
Гибкость	+	+		+	+				
Координация			+	+					
Равновесие	+	+	+	+	+	+			

2. Учебный план по образовательной программе

Режим занятий

Организация учебно-тренировочного процесса с обучающимися ведется в течение всего календарного года.

Учебно-тренировочные занятия проводятся в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 42 недели учебно-тренировочных занятий, календарно-тематическими планами по годам обучения непосредственно в условиях спортивной школы (приложение 1).

Режим тренировочной работы.

Основными формами занятий в спортивной школе являются: групповые практические занятия, самостоятельные тренировки по индивидуальным планам и заданию тренера, лекции и беседы, просмотр учебных видеофильмов и соревнований, участие в соревнованиях по рукопашному бою, а также по общей и специальной физической подготовке, проведение тренировочных сборов, организация спортивно-оздоровительного лагеря. Кроме внутренних соревнований, занимающиеся должны систематически участвовать в соревнованиях по рукопашному бою, согласно утверждённому календарному плану.

Программа предполагает для каждого года обучения определённые результаты, которые выражены контрольными нормативами по теоретической, общей и специальной физической подготовке.

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

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

- усиление индивидуальной работы по тактической подготовке, положив в основу индивидуальную манеру ведения боя;

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

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

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

Содержание тренировочного процесса определяется тренерским советом спортивной школы в соответствии с учебной программой, определяющей минимум содержания, максимальным объём тренировочной работы, требований к уровню подготовленности занимающихся.

Ответственность за создание условий учебы, тренировки, отдыха обучающихся несут должностные лица спортивной школы. Расписание учебно-тренировочных занятий утверждается администрацией по представлению тренера-преподавателя с учетом пожеланий родителей, а также с учетом возрастных особенностей и установленных санитарно-гигиенических норм.

Содержание тренировочного процесса определяется тренерским советом спортивной школы в соответствии с учебной программой, определяющей минимум содержания, максимальным объём тренировочной работы, требований к уровню подготовленности занимающихся.

Ответственность за создание условий учебы, тренировки, отдыха обучающихся

несут должностные лица спортивной школы. Расписание учебно-тренировочных занятий утверждается администрацией по представлению тренера-преподавателя с учетом пожеланий родителей, а также с учетом возрастных особенностей и установленных санитарно-гигиенических норм.

Учебный план разрабатывается из расчета 42 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы и по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха.

С увеличением общего годового объема часов изменяется по годам обучения соотношение времени на различные виды подготовки. Повышается удельный вес нагрузок на спортивно-техническую, специальную физическую, тактическую и психологическую подготовку.

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

3. Методическая часть

Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана по образовательной программе базового и углубленного уровня в области физической культуры и спорта углубленного уровня в области физической культуры и спорта

№ п/п	Наименование предметных областей	Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана базового уровня сложности программы	Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана углубленного уровня сложности программы
1.	Обязательные предметные области		
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	10 - 25	10 - 15
1.2.	Общая физическая подготовка	20 - 30	-
1.3.	Общая и специальная физическая подготовка	-	10 - 15
1.4.	Вид спорта	15 - 30	15 - 30
1.5.	Основы профессионального самоопределения	-	15 - 30
2.	Вариативные предметные области ¹		
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	5-15	5-10
2.2.	Судейская подготовка	-	5-10
2.7.	Специальные навыки	5-20	5-20
2.8.	Спортивное и специальное оборудование	5-20	5-20

¹ Вариативные предметные области выбираются организацией, осуществляющей образовательную деятельность, в зависимости от избранного вида спорта.

Структура годового цикла (название и продолжительность периодов, уровней, мезоциклов)

Успех планирования годового цикла подготовки зависит от рациональной последовательности микроциклов разной направленности, разного объема и интенсивности. Годичный цикл подготовки связан с её определённой структурой, в

которой выделяют, микроциклы, мезоциклы и макроциклы.

Микроциклом тренировки называют совокупность нескольких тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса. Как правило, длительность микроцикла составляет одну неделю.

В спортивных единоборствах по направленности тренировочных воздействий принято выделять шесть блоков построения недельных микроциклов: развивающий физический (РФ); развивающий технический (РТ); контрольный (К); подводящий (П); соревновательный (С) и восстановительный (В).

Мезоцикл - структура средних циклов тренировки, включающих относительно законченный ряд микроциклов. Строительными блоками мезоцикла служат микроциклы различного типа. В практике средний цикл тренировки содержит от двух до шести микроциклов.

Макроцикл тренировки предполагает три последовательных фазы - приобретения, сохранения (относительной стабилизации) и некоторой утраты спортивной формы. Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки.

Рекомендации по проведению тренировочных занятий

Учебно-тренировочный процесс в ДЮСШ проводится круглогодично. Учебный год начинается в сентябре и заканчивается в августе. Для группы БУ-1 учебный год целесообразно на периоды не делить, учитывая, что первый год занятий в целом носит подготовительный характер.

Учебный год в группах БУ-2, 3, 4, 5 и в группах УУ-1, 2 делится на подготовительный, соревновательный и переходный периоды. Планирование периодов подготовки зависит от календаря соревнований. В каждом периоде должны решаться конкретные задачи.

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

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

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

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

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

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

В основном периоде большее внимание уделяется повышению уровня тренированности и достижению занимающимися спортивной формы, тренировки

проводятся не к будущим соревнованиям (по времени и форме). Основное внимание уделяется совершенствованию технико-тактической и психологической подготовке.

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

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

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

Планируя тренировочные нагрузки, необходимо учитывать возрастные особенности физического развития спортсмена 11-12, 13-15 лет. В связи с этим, при перспективном планировании максимальные нагрузки должны приходиться именно на эти возрастные периоды.

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

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

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

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

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

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

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

Современный учебно-тренировочный процесс немыслим без использования тренажеров и научно-исследовательской аппаратуры. Тренер, в настоящее время - это специалист, имеющий четкое понятие об особенностях движений спортсменов различных видов спорта, а не только рукопашного боя, а это предполагает не только использование в учебном процессе, имеющихся в рукопашном бое тренажеров, но и поиск валидных для рукопашного боя приспособлений из других видов спорта, а также изобретения своих. Только творческое отношение к труду даст хорошие результаты и тем более в спорте.

Планирование тренировочных нагрузок неразрывно связано с коррекцией их, а это возможно лишь при использовании приборов точной информации. Широкие возможности для анализа технико-тактической подготовки даст применение видеосъемки, которая наиболее удобна в использовании, позволяя анализировать действия как в процессе тренировок, так и в ходе соревнований. Систематическое измерение показателей реакции у спортсменов, позволяет не только корректировать характер предлагаемых им нагрузок, но и определять готовность их к соревнованиям, что весьма важно, так как позволяет избежать получения психических травм, наносимых неподготовленным спортсменам в ответственных соревнованиях.

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

Методика и содержание работы по предметным областям

Теоретические основы физической культуры и спорта

Теоретическая подготовка.

Теоретическая подготовка — это целенаправленный педагогический процесс, направленный на приобретение обучающимися определенных знаний; ее цель — повышение интеллектуально-теоретического уровня и содействие повышению спортивного мастерства.

Теоретическая подготовка охватывает все то, что направлено на осмысление самой спортивной деятельности, непосредственно связанных с ней явлений, процессов и на развитие интеллектуальных способностей, без которых не мыслится достижение значительных целей.

Теоретическая подготовка является составной частью всей системы подготовки борца и осуществляется в ходе учебно-тренировочного процесса. Она проводится в виде специально организованных лекций, бесед и теоретических занятий. Кроме того, часть теоретических знаний может сообщаться обучающимся в ходе тренировочных занятий. Содержание теоретической подготовки значительно меняется в зависимости от подготовленности общего кругозора и возраста. Особое значение придается изучению теории избранного вида спорта.

При проведении теоретической подготовки следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной им форме. В ходе теоретических занятий и

бесед следует рекомендовать литературу для чтения об истории развития вида спорта, воспоминания известных спортсменов, учебные пособия по обучению и начальной тренировке по дзюдо, спортивные журналы и энциклопедии для детей и т.п. Весьма полезен коллективный просмотр и обсуждение телевизионных передач и статей в периодических изданиях на спортивную тематику, а также получение спортивной информации с помощью современных мультимедийных пособий и источников в Интернете.

Длительность теоретического занятия в форме бесед планируется продолжительностью 20-30 мин, в остальных формах (лекция, доклад, сообщение семинар) длительность занятия - от 45 до 90 мин.

Общая физическая подготовка.

Задачи общей физической подготовки состоят в том, чтобы обеспечить высокий уровень всесторонней физической подготовленности, поддерживать его в течение многих лет, содействовать тем самым сохранению крепкого здоровья и творческого долголетия.

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

Основные задачи:

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие учащихся;
- формирование устойчивого интереса к занятию спортом;
- освоение основ техники бокса;
- всестороннее развитие физических качеств;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий боксом.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

- недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;
- возрастные особенности физического развития;
- недостаточный общий объем двигательных умений.

Основные средства:

- подвижные игры и игровые упражнения;
- общеразвивающие упражнения;
- элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.);
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мечей и др.);
- скоростно-силовые упражнения (отдельные 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 выполнения упражнений: игровой; повторный; равномерный; круговой; контрольный; соревновательный.

Базовый уровень сложности физической подготовки является очень важным и ответственным, т.к. здесь закладывается основа для дальнейшего овладения спортивным мастерством в боксе. Здесь ни в коем случае нельзя физически перегружать детей. Основной упор надо сделать на подвижные игры, различные эстафеты, элементы акробатики. Постепенно познакомить и обучить всем необходимым боксерским специальным упражнениям. Из физических качеств необходимо сделать упор на развитие быстроты и ловкости, как самых важных в боксе.

Необходимо учесть, что боксом идут заниматься трудные подростки с определенной психикой (например: любители острых ощущений, часто обижаемые в классе и на улице). Поэтому тренер должен на этом этапе особенно внимательно подойти к каждому ребенку. На протяжении этого этапа, необходимо проводить соревновательную подготовку, но в легком игровом режиме, «возбуждая», но ни в коем случае не унижая

самолюбие занимающихся. За этот период надо повысить уровень уверенности в себе у занимающихся, стремиться сохранить контингент (70-80 %). Целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и целенаправленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

Одной из задач является обучение основам техники бокса. При этом процесс обучения должен проходить консервативно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Всего на обучение каждому техническому действию или их комплексу нужно отдавать 15-20 занятий (30-35 мин. в каждом). Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий необходимо юным боксерам овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

Общая и специальная физическая подготовка для углубленного уровня:

это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта), при этом она ориентирована на предельную степень развития данных способностей. По мере роста спортивного мастерства объем средств ОФП уменьшается, а объем средств СФП увеличивается.

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

Основные задачи:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступлений на официальных соревнованиях по боксу;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков;

Факторы, ограничивающие нагрузку: 1) функциональные особенности организма подростков в связи с половым созреванием; 2) диспропорции в развитии тела и сердечно – сосудистой системы; 3) неравномерность в росте и развитии силы.

Основные средства тренировки: 1) общеразвивающие упражнения; 2) комплексы специально подготовленных упражнений; 3) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения; 4) комплексы специальных упражнений из арсенала бокса; 5) упражнения со штангой (вес штанги 30-70 % от собственного веса); 6) подвижные и спортивные игры; 7) упражнения локального воздействия (на тренировочных устройствах и тренажерах); 8) изометрические упражнения.

Методы выполнения упражнений: повторный; переменный; повторно-переменный; круговой; игровой; контрольный; соревновательный.

Тренировочный этап характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работы в избранном виде спорта. В этом случае средства тренировки имеют сходство по форме и характеру выполнения с основными упражнениями. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической, технической и тактической подготовки. Тренировочный процесс приобретает черты углубленной спортивной специализации.

На данном этапе в большей степени увеличивается объем средств скоростно-силовой подготовки и специальной выносливости. Развивать скоростно-силовые качества различных мышечных групп целесообразно путем локального воздействия, т.е. применяя

в тренировочном процессе специально подобранные комплексы или тренажерные устройства. Последние позволяют моделировать необходимые сочетания режимов работы мышц в условиях сопряженного развития физических качеств и совершенствования спортивной техники. Кроме того, упражнения на тренажерах дают возможность целенаправленно воздействовать на отдельные мышцы и мышечные группы.

Вид спорта

Техническая подготовка

Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведения их до совершенства.

Роль спортивной техники в различных видах спорта неодинакова, она позволяет развить наиболее мощные и быстрые усилия в ведущих фазах соревновательного упражнения, экономить расход энергетических ресурсов в организме спортсмена, обеспечить спортсмену красоту, выразительность и точность движений, обеспечить высокую результативность, стабильность и вариативность действий спортсмена в постоянно изменяющихся условиях соревновательной борьбы.

Техническая подготовленность боксера характеризуется тем, что он умеет выполнять и владеть техникой освоенных действий. В процессе технической подготовки используется комплекс средств и методов спортивной тренировки.

Условно их можно подразделить на две группы: средства и методы словесного и наглядного воздействия.

К ним относятся: беседы, объяснения, рассказ, описание, показ техники изучаемого движения, демонстрация плакатов, схем, видеозаписей.

Средства и методы, в основе которых лежит выполнение спортсменом каких-либо физических упражнений:

Общеподготовительные упражнения. Они позволяют овладеть разнообразными умениями и навыками, являющимися фундаментом для роста технического мастерства в избранном виде спорта; специально-подготовительные и соревновательные упражнения. Они направлены на овладение техникой своего вида спорта;

Методы целостного и расчлененного упражнения. Они направлены на овладение, исправление, закрепление и совершенствование техники целостного двигательного действия или отдельных его частей, фаз, элементов; равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный и другие методы, способствующие главным образом совершенствованию и стабилизации техники движений.

Применение данных средств и методов зависит от особенностей техники избранного вида спорта, возраста и квалификации спортсмена, этапов технической подготовки в годичном и многолетних циклах тренировки.

На первом, втором и третьем году обучения базового уровня сложности Программы в процессе тренировки происходит обучение техническим приемам бокса. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой передвижений, ударов, приемов защиты, на развитие координации движений. Совершенствование технико-тактического арсенала, воспитание специальных психических качеств.

Для боксеров, занимающихся на четвертом, пятом, шестом годах базового уровня сложности основной задачей технической подготовки является всестороннее физическое развитие, совершенствование техники одиночных и двух последующих атакующих ударов, ответных и встречных контрударов, защитных действий от них и их тактического применения; развитие качеств быстроты, чувства дистанции и т. п.

В процессе обучения, в процессе овладения занимающимися техникой бокса, задачи и содержание упражнений будут изменяться. Позднее на первый план выдвигается задача развития специальных качеств и овладения простыми техническими приемами

ведения боя. По мере совершенствования спортивного мастерства боксеры приобретают свою индивидуальную манеру ведения боя и творчески видоизменяют формы движений, несколько отходят от типовой школы. Это в основном зависит от индивидуальных особенностей того или иного боксера (его роста, физической подготовки, психических особенностей).

При изучении и совершенствовании ударов важно научить боксера переносить тяжесть тела с одной ноги на другую в сочетании с вращательными движениями туловища и действиями рук из самых различных положений, которые боксер принимает в атаках и контратаках на той или иной дистанции.

Говоря об изучении защитных действий, то и здесь сохраняется принцип двусторонности. Правда, следует оговориться, что хотя боевая стойка (левосторонняя или правосторонняя) накладывает свой отпечаток на технику применения защит, однако боксер одинаково искусно должен владеть защитными действиями как правой, так и левой рукой, уметь уклоняться или нырять от обеих рук противника. Боксер должен научиться применять защиты от ударов противника в любом положении. Мастерство боксера определяется умением действовать из всех положений, приспособившись к обстановке боя и поведению противника.

Техника является основой спортивного мастерства. Боксер, владеющий большим арсеналом технических средств, сможет разнообразить свою тактику. Он сможет, меняя тактические действия, полноценно использовать свои технические возможности. Под тактикой следует понимать разнообразное применение технических средств в постоянно изменяющихся условиях боя, с учетом своих сил и возможностей, а также сил и возможностей противника.

Техника и тактика бокса между собой тесно связаны. Они определяют друг друга. Это следует учитывать при обучении боксу. Необходимо, чтобы в процессе обучения боксер осмысленно, а не механически осваивал технику бокса, учился контролировать свои действия и проявлять творчество в применении технических средств. Изучение техники начинается с механики движения ударов и защит, при различных положениях ног и туловища, и с выполнения упражнений в передвижении также при различных положениях ног, овладения техникой и тактикой ударов и защитных действий от них в атаках и контратаках с партнером. Закрепляются эти навыки в условных и вольных учебно-тренировочных боях. Весь комплекс упражнений, составляющий основу техники и тактики, должен проходиться таким образом, чтобы упражнения были связаны друг с другом. Так, если на занятии даются упражнения для освоения механики движения прямых ударов, то на том же занятии важно упражняться в соответствующих защитах от изучаемых прямых ударов.

Тактическая подготовка

Тактической подготовкой называется процесс овладения оптимальных методов ведения состязания.

Главное средство обучения тактики - повторное выполнение упражнений по задуманному плану. Тактическое мастерство, как известно, тесно связано с развитием физических и волевых качеств, с совершенствованием техники.

Порой, прежде чем попытаться осуществить задуманную тактическую комбинацию, необходимо повысить функциональные возможности спортсмена и его техническое мастерство. Спортивная тактика - искусство ведения борьбы с противником, ее главная задача - наиболее целесообразное использование физических и психических возможностей боксера для победы над соперником, для достижения максимальных для себя результатов. Тактическая подготовка боксера состоит из двух взаимосвязанных частей - общей (приобретение теоретических сведений по тактике) и специальной (практическое овладение тактикой).

Знания по тактике боксера получают во время специальных занятий, лекций и бесед, при наблюдении за соревнованиями с участием сильнейших боксеров. Практическое овладение достигается в ходе тренировочных занятий и соревнований путем применения технических приемов в разных боевых ситуациях.

По окончании соревнований необходимо тщательно проанализировать эффективность применяемой тактики и сделать выводы на будущее.

Тактическое мастерство боксера базируется на большом запасе знаний, умений и навыков, а также его физической, технической, морально-волевой подготовленности, что позволяет точно выполнить задуманный план, принять правильное решение для достижения победы или высокого результата.

Важным моментом в тактической подготовке является умение правильно распределить силы на всю дистанцию боя, которое приобретает в процессе тренировочных занятий, на которых контролируется темп работы в раундах.

В ходе тренировочных занятий необходимо проводить тактические учения, где боксеры овладевают приемами борьбы с соперником.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка боксера - это система психологического, педагогического, методического и социального воздействия на обучающегося с целью формирования и совершенствования свойств личности и психических качеств обучающегося, необходимых для подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них. Весь комплекс воздействия направлен не только на достижение высокого спортивного результата, но и на формирование личности.

Целью психологического сопровождения спортивной деятельности является разносторонняя психологическая подготовка спортсмена, направленная на улучшение спортивного результата, а также оказание психологической поддержки тренерам в решении проблем, связанных с тренировочным процессом. Специфика бокса, прежде всего, способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитанию воли.

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

- вербальные (словесные) - лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- комплексные - всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Методы психологической подготовки делятся на сопряженные и специальные.

Сопряженные методы включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной тренировочной деятельности.

Специальными методами психологической подготовки являются:

стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения. На базовом уровне сложности Программы важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, непроизвольного внимания, психосенсорных процессов. На углубленном уровне сложности Программы основной задачей психологической подготовки является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости. Цель, которую тренер ставит перед спортсменом, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для достижения запланированного результата.

Только при глубокой убежденности спортсмена в том, что у него есть все возможности достичь намеченной цели в заданный промежуток времени, при осознании ее важности у юного спортсмена возникает внутренняя готовность бороться за ее достижение. Тренер должен умело поддерживать стремление и внутреннюю готовность спортсмена к достижению поставленной цели.

Наиболее благоприятные возможности для практического овладения приемами, помогающими преодолеть развивающееся утомление усилиями воли, дает участие в соревнованиях. Готовность к преодолению неожиданных трудностей вырабатывается с помощью анализа возможных причин их возникновения. Иногда в процессе подготовки к соревнованиям следует специально создавать сложные ситуации, которые вынуждали бы боксера проявлять все волевые качества.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны быть включены во все этапы и периоды круглогодичной подготовки, постоянно повторяться и совершенствоваться. Некоторые из них на том или ином этапе годовых циклов обучения и тренировки, особенно в связи с подготовкой к соревнованиям, участием в них и восстановлением после значительных нагрузок, имеют преимущественное значение.

На базовом уровне сложности упор на тренировочных занятиях должен делаться на формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально психологических чертах характера (трудолюбие в тренировке и дисциплинированность при соблюдении режима, чувство ответственности за выполнение подготовки и результаты выступления, уважение к тренеру, требовательность к самому себе и др.), а также на установление положительных межличностных отношений в коллективе, развитие простейших сенсомоторных реакций, внимания, навыков самоконтроля.

На углубленном уровне сложности внимание акцентируется на воспитании спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, улучшении взаимодействия в команде, развитии оперативного мышления и памяти, специализированных восприятий, созданий общей психической подготовленности к соревнованиям.

Основы профессионального самоопределения для углубленного уровня:

- формирование социально-значимых качеств личности;
- развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе);
- развитие организаторских качеств ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;
- приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся;
- приобретение опыта проектной деятельности.

Различные виды спорта и подвижные игры (для базового уровня сложности)

Общеразвивающие и гимнастические упражнения

Эти упражнения, направлены преимущественно на совершенствование двигательных способностей занимающихся, развитие физических качеств. Упражнения на координацию, гибкость, силу, быстроту и смелость являются обязательными для боксеров во всех занятиях. Гимнастические упражнения применяются в разминке, а также во второй половине специализированных занятий для развития силы или гибкости отдельных групп мышц.

Упражнения с отягощениями (штангой, гантелями и предметами) — занимают большое место в физической подготовке боксеров. Всевозможные упражнения с небольшими отягощениями для отдельных групп мышц являются эффективным средством развития силовой выносливости и быстроты. Эти упражнения необходимо

сочетать с упражнениями на развитие быстроты без отягощений (например, наклоны, приседания или повороты туловища выполняют сначала без отягощений, потом с отягощениями и снова без отягощений). По количеству упражнения с отягощениями составляют третью часть упражнений без отягощений.

Упражнения с набивными мячами (медицинболами)

Перебрасывание набивного мяча является неотъемлемой частью тренировки боксера. Мяч перебрасывают с разных положений (стоя, сидя, лежа) одной и двумя руками; наиболее эффективными упражнениями является перебрасывание мяча в передвижении назад, вперед, в стороны и по кругу. Эти упражнения развивают скоростно-силовые качества (в том числе скоростную выносливость), ориентировку, способность к кратковременным большим силовым напряжениям и расслаблениям мышц.

Ходьба быстрая

При длительной и ритмичной ходьбе в работу вовлекается большинство мышечных групп тела, усиливается деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма, повышается обмен веществ, укрепляются внутренние органы, улучшаются их функции.

Ходьба положительно влияет на развитие выносливости, воспитывает волевые качества.

Бег - наиболее распространенный вид физических упражнений, составная часть многих видов спорта. Изменяя длину дистанции и скорость бега, можно дозировать нагрузку, влиять на развитие выносливости, быстроты и других качеств, необходимых боксеру. Длительный медленный бег, особенно в лесу, парке, имеет большое гигиеническое и психологическое значение.

Быстрый бег положительно влияет на развитие выносливости и быстроты. Во время бега воспитываются также волевые качества, умение рассчитывать свои силы. В тренировке боксера бег занимает значительное место.

Бег с препятствиями. В беге на 500-1000 м боксер преодолевает препятствия с целью повышения ловкости, силы и быстроты, равновесия, способности к кратковременным напряжениям большинства мышечных групп и развития общей выносливости.

Ходьба на лыжах хорошо развивает все группы мышц, положительно влияют на системы и органы организма, вырабатывают общую выносливость (скоростную и силовую). Особо следует выделить бег на лыжах по пересеченной местности, при котором активно работают все группы мышц с рациональным чередованием напряжений и расслаблений. Ходьба на лыжах положительно влияет на психическое состояние спортсмена, является прекрасным средством активного отдыха.

Упражнения из легкой атлетики, такие как толкание ядра, метание гранаты, прыжки в длину и высоту с разбега, развивают скорость, силу отдельных групп мышц и быстроту. Эти упражнения популярны среди боксеров, входят в систему общей физической подготовки.

Спортивные и подвижные игры являются неотъемлемой частью подготовки боксеров. Игры (особенно гандбол, баскетбол, футбол, эстафеты на быстроту и ловкость) по характеру действий, быстроте и выносливости во многом сходны с боксом (быстрые передвижения, остановки, повороты, активное сопротивление противника). Игры развивают скорость, ловкость, выносливость. Спортивные и подвижные игры служат также хорошим средством активного отдыха.

Специальная физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка является специализированным развитием общей физической подготовленности. Задачи ее более узки и более специфичны:

1. Совершенствование физических качеств (скоростно-силовых, силовых,

координационных и выносливости), наиболее необходимых и характерных для бокса.

2 Преимущественное развитие тех двигательных навыков, которые наиболее необходимы для успешного технико-тактического совершенствования в боксе.

3.Избирательное развитие отдельных мышц и групп мышц, несущих основную нагрузку при выполнении соревновательных нагрузок.

Основными средствами СФП являются:

- упражнения с отягощениями;
- упражнения для боксеров со специальными снарядами;
- бой с тенью;

- упражнения с отягощениями используются во всех периодах подготовки боксеров в зависимости от задач периода и каждого занятия в отдельности. Следует выделить специально-подготовительные, способствующие развитию силовой и скоростной выносливости у боксеров упражнения с небольшими гантелями (0,5-2 кг). С гантелями проводят бой с тенью, отрабатывают действия, связанные с защитами.

- упражнения для боксеров со специальными снарядами.

Неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса являются упражнения со специальными боксерскими снарядами, развивающие необходимые физические качества и совершенствующие технические навыки.

Упражнения со скакалкой. Длительные подскоки и прыжки через скакалку укрепляют мышцы ног, развивают координацию, легкость движений. В каждой тренировке, в особенности специализированной, упражнения со скакалкой уделяется 5-15 мин.

Упражнения с мешком вырабатывают навык правильно держать кулак при ударе, рационально использовать мышечные усилия в ударах на разных дистанциях, рассчитывать силу удара, особенно если наносятся быстро несколько ударов. Мешок служит хорошим снарядом также для развития силовой и скоростной выносливости.

Стремление нанести как можно больше сильных ударов в определенный промежуток времени способствует развитию специальной выносливости. Для занятий используются мешки различной формы. Продолговатый небольшого диаметра мешок удобен для нанесения ударов прямых и сбоку, более короткие мешки - прямых и снизу. В большинстве залов имеется универсальный мешок.

Мешки подвижные, на них боксер совершенствует навыки в нанесении ударов при поступательном движении вперед и назад, развивает чувство дистанции. Обычно начинают с одиночных ударов, потом-два последовательных в разном сочетании и, наконец, серии с отдельными акцентированными ударами. На мешке, который движется по кругу, совершенствуются удары при движении боксера вперед и по кругу. Удары по мешку наносятся прямые, боковые и снизу, длительные и короткие (как при боковом положении боксера, так и при фронтальном).

Упражнения с грушей. По характеру применяемых упражнений насыпные груши имеют много общего с мешками. Груши с песком и опилками-тяжелые и жесткие; наполненные горохом - легче и мягче, подвижные, с большей амплитудой движений, по ним можно наносить более сильные одиночные, двойные и серии ударов, развивают чувство дистанции. Удары по грушам боксер наносит со всех боевых положений. Упражнения с настенной подушкой. Используются в занятиях чаще всего с группой начинающих боксеров. На этом снаряде наносятся преимущественно прямые удары. Неподвижность и плоская поверхность снаряда облегчают расчет длины ударов. По настенной подушке наносят удары с места и с шагом вперед.

Упражнения с пневматической грушей. Упражнения с пневматической грушей развивают у боксера умение наносить точно и быстро следующие один за другим удары, а также развивают чувство внимания и ритма движений. Длительные ритмические удары по

груше являются хорошим средством для развития скоростной выносливости пояса верхней конечности и умения расслабить мышцы в момент взмаха для последующего удара.

Упражнения с мячом на резинах (пинчбол). Развивается чувство дистанции, точность и быстрота нанесения удара, ориентировка и координация. Мяч можно использовать и для развития быстроты выполнения уклонов назад и в стороны (например, ударами по мячу придать ему достаточную амплитуду движений, сделать уклон туловищем, после чего снова ударить по мячу).

Упражнения с малым подвесным мячом (пунктбол). Теннисный мяч подвешивается к горизонтальной платформе (или на кронштейне у стены) на уровне головы и по нему наносят одиночные удары — прямые, сбоку и снизу. Нужно попадать головками пястных костей указательного и среднего пальцев.

Упражнения на этом снаряде помогают выработать точность попадания. Упражнения с боксерскими лапами. При помощи боксерских лал совершенствуют удары, развивают быстроту реакции, точность и ориентировку. Лапы применяются на всех этапах подготовки боксера.

Комбинации совершенствуют до автоматизма с акцентированием какого-нибудь удара. Тренер может предложить занимающимся выполнить несколько комбинаций в определенной последовательности.

Судейская подготовка (для углубленного уровня сложности)

Приобретение навыков судейства проводится с целью получения учащимися звания инструктора-общественника и судьи по спорту и последующего привлечения их к судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение. У занимающихся воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу и уважение к решениям судьи.

В ходе контрольных тренировочных занятий (спаррингов) определяя победителей, боксеры приобретают навыки, необходимые судьям. На тренировках, семинарах, по итогам участия в соревнованиях спортсмены продолжают изучение правил соревнований по боксу.

Большое значение для формирования судейских навыков на 1-м году обучения углубленного уровня сложности имеет участие в организации и проведении соревнований школьников в качестве бокового судьи, секунданта

Специальные навыки

Сила. Развитие мышечной силы достигается общеразвивающими упражнениями и упражнениями с отягощением, а силы всего тела — преимущественно упражнениями с сопротивлением.

Общеразвивающие упражнения обеспечивают укрепление всей костно-мышечно-связочной системы, развивают силу, гибкость и т. д., способствуют освоению более сложных упражнений боксера.

К общеразвивающим упражнениям относятся:

упражнения без снарядов для рук, туловища, ног и шеи, всевозможные сгибания и разгибания, вытягивания, поворачивания и т. п.;

упражнения со снарядами — с резиной, гантелями, штангой, набивными мячами, булавами и др., служащими в качестве отягощений для большего воздействия на мышцы.

Весьма действенными являются упражнения на снарядах — на гимнастической стенке, скамейке, кольцах, канате и др.

В раздел упражнений с сопротивлением входят простейшие формы борьбы, толкание, так называемый «пуш-пуш» и др.

Для боксера должно стать обязательным ежедневное отжимание от пола в упоре на двух или одной руке с постепенным увеличением нагрузки за счет количества

движений и изменения угла соприкосновения рук с полом.

Быстрота. Часто боксер обладает достаточно сильными мышцами, но быстрота сокращения мышц при работе у него явно недостаточна. Выявляется необходимость заняться выработкой быстроты. Быстрота сокращения мышц зависит от быстроты передачи нервных импульсов из головного мозга к работающим мышцам, а это требует и способности и навыка и, что надо ясно усвоить, поддается совершенствованию.

Сущность развития быстроты действия у боксера состоит в многократном повторении упражнений с необходимой быстротой и силой. Это вырабатывает у боксера нужное умение и навык при выполнении ударов, защит и остальных элементов техники. Выработка быстроты движений должна идти одновременно с выработкой силы мышц, так как в двигательной деятельности боксера эти два качества тесно связаны друг с другом.

Тренируя быстроту, надо научиться делать движения экономно, без излишнего напряжения работающих мышц и полного расслабления остальных. Все это требует длительной и осознанной тренировки, умение и навык вырабатываются многократной тренировкой однотипных движений. В конце концов движения становятся уверенными, быстрыми и точными. Отличным методом для выработки быстроты реакции в приемах атаки и контратаки служит работа с тренером на лапах, также бой с тенью.

Ловкость Качество ловкости неразрывно связано с качествами силы и быстроты — сильные и «быстрые» мышцы помогают лучше овладеть ловкими движениями.

Ловкость в отношении двигательной деятельности боксера характеризует его способность к осуществлению сложных в координационном отношении двигательных актов, способность переключения от одних, точно координированных движений к другим, способность быстрого выполнения новых двигательных актов в соответствии с внезапно возникшими задачами в связи с меняющейся обстановкой.

Чтобы стать ловким, необходимо в тренировке выполнять всевозможные упражнения на координацию из различных исходных положений. Ловкость — это совершенное владение своим телом, управление им и мышцами.

Наиболее ценными упражнениями, вырабатывающими ловкость, являются акробатика, в первую очередь, игры типа баскетбол, прыжки легкоатлетические и в воду.

Но в боксе, кроме общей ловкости, нужна специальная ловкость — специфическая ловкость в нанесении ударов, применении защит и передвижений в сложных динамических условиях и обстановке. Упражнения, вырабатывающие боксерскую ловкость, исходят из самих технико-тактических приемов, которыми боксер овладевает в процессе тренировочных занятий и чем настойчивее он будет осваивать технические и тактические приемы бокса, тем он будет ловчее в бою на ринге.

Специальную ловкость у боксера хорошо вырабатывает бой с тенью, условный и вольный бой, где ловкость воспитывается в конкретных условиях боя. Неожиданно возникающие в бою положения требуют от боксера способности быстро ориентироваться в них и реагировать на поведение противника ловкими, технически организованными и сознательными действиями.

Точность. В боксе точность движения является решающим условием действенности нанесения одиночных ударов или применения защиты и зачастую главным фактором в результате всего боя в целом. Выработке и воспитанию этого важного качества боксер должен уделять внимание с первого дня своих занятий. Все упражнения общеразвивающего и специального характера необходимо выполнять не только быстро, но и точно. Несоблюдение последнего требования не замедлит дать свои результаты: боксер привыкает выполнять удары и защиту наугад. А это значит, что прием либо пройдет, либо нет, либо он будет действенным, либо пустым. Здесь надо сказать, что зрительный контроль, т. е. взгляд должен сопутствовать каждому движению — тренировочному или боевому. Удары и другие приемы с закрытыми глазами — это

действия вслепую, ожидать в них точности нельзя.

При работе боксера в комбинациях на «лапах» или в условном и вольном бою тренер должен следить за тем, чтобы ученики выполняли приемы с открытыми глазами, сопровождали до конца удар или другое действие взглядом. Если боксер, нанося удары, не соблюдает нужной дистанции, «мажет» или промахивается, тренер должен уменьшить темп выполнения упражнения, ускоряя его лишь по мере того, как будет достигаться необходимая точность. Начинать отработку точности ударов по цели лучше всего упражнениями на «лапе», переходя затем на подвесные снаряды (пневматическая, насыпная груши, пунктбол). Во время упражнений на точность надо избегать больших мышечных напряжений.

Выносливость. При физических нагрузках характеризуется длительность времени, в течение которого спортсмен может поддерживать мышечную работоспособность на определенном уровне. Ясно, что выносливость находится в теснейшей связи с темпом работы и величиной нагрузки. Чем выше темп работы, . чем больше нагрузка, тем большие требования предъявляются к организму в отношении выносливости.

Как и в каждом виде спорта, в боксе важно выработать специальную (боксерскую) выносливость, которая отвечала бы специфическим особенностям действий на ринге. Но специальная выносливость вырабатывается на базе общей выносливости, т. е. такой выносливости, которая приобретается организмом в результате повторной длительной работы с большой нагрузкой, причем работа эта носит преимущественно динамический характер — ходьба, бег, гребля, плавание, ходьба на лыжах, катание на коньках и т. д.

В боксе общая выносливость вырабатывается упражнениями в подготовительной части урока — ходьбою, бегом, общеразвивающими и специальными упражнениями. Следует помнить, что при тренировке на выносливость тренируются и нервные центры, обеспечивающие возможность в течение длительного времени поддерживать на высоком уровне функции не только мышц, но и органов кровообращения, дыхания, выделения и терморегуляции.

Условия спортивной деятельности боксера требуют подготовленности организма к резкому и быстрому повышению мощности работы до крайних пределов, например, это бывает необходимо при увеличении темпа боя в середине или конце раундов, когда ставится целью закончить их в свою пользу. Особенно важна боевая активность в третьих — последних раундах, так как они часто решают вопрос победы. Следовательно, специальную выносливость нужно вырабатывать в условных и вольных боях в предельном темпе и с различными партнерами.

Настойчивость и стойкость. В тесной методической и целевой увязке с физической подготовкой боксера — приобретением им разобранных выше качеств и способностей — должна идти и его моральная подготовка, т. е. воспитание в себе необходимых для выступлений на ринге качеств — таких как инициатива, решительность, стойкость, не говоря уже о смелости, переходящей часто в подлинную отвагу. Физическая подготовка боксера является базой для развития им своих волевых качеств. Голая отвага и стойкость, например, мало принесут пользы в бою на ринге, если боксер не подготовлен в отношении силы и выносливости. Физические и моральные качества боксера должны сопутствовать друг другу, взаимно содействовать и обеспечивать свое развитие.

Настойчивость и стойкость есть проявление воли боксера, абсолютно необходимые для него качества. В какой-то степени спортсмен обладает ими еще до начала занятий боксом. Но в боксе требуется максимальное проявление их, что вызывает необходимость большой, порой очень сложной работы боксера над воспитанием в себе этих волевых качеств.

Стойкость выражается в способности боксера упорно и настойчиво добиваться победы, мужественно переносить самые тяжелые моменты боя, оставаться собранным для

боя до последней минуты. Если боксер бездумно идет на обмен ударами или терпеливо переносит их, не обращая внимания ни на что, то это не значит, что он является настойчивым и стойким.

В боксе нужна разумная стойкость и настойчивость, сочетающиеся с полным контролем боксера над своими действиями, с неизменным его стремлением не только устоять, но найти и реализовать пути к победе.

Выработка настойчивости и стойкости осуществляется самим построением занятий. Кроме того, большую роль в воспитании морально-волевых качеств играет коллектив и те спортивные традиции, которые сложились в процессе жизни и деятельности коллектива боксеров с самого начала. Сама нагрузка урока по боксу и чувство ответственности перед товарищами укрепляют и вырабатывают у боксера морально-волевые качества. Для того, чтобы добиться какого-то результата, приходится упорно и настойчиво работать над собой.

Для выработки настойчивости могут применяться различные упражнения, но в основе каждого из них должно лежать обязательное условие: неукоснительное выполнение преследуемых данным упражнением задач в отношении количества раз упражнения, темпа, точности, степени напряжения и т. п. Несоблюдение этого требования ведет не к воспитанию, а к ослаблению настойчивости и стойкости у боксера.

Инициатива. Мы уже сказали, что только «держаться» в бою, только стойко переносить атаки противника, как бы это не было важно, для успеха на ринге мало. Вместе со всем этим надо уметь и привыкнуть настойчиво брать инициативу боя в свои руки, подчинять своим тактическим замыслам действия, а подчас и все поведение противника на ринге. Опытные боксеры говорят, что взять инициативу боя в свои руки — значит наполовину уже выиграть его. Инициатива должна выражаться в умении навязывать противнику выгодную для себя тактику ведения боя.

Воспитанию инициативы служит самостоятельное решение боксером различных тактических задач в вольном бою с различными противниками. Своеобразное ведение боя каждым партнером ставит боксера в самые разнообразные условия, заставляет его критически оценивать создавшуюся обстановку, самостоятельно и инициативно находить средства для победы.

Решительность. Как важное неотъемлемое психическое качество боксера решительность должна быть разумной и осмысленной. Безрассудные, беспорядочные и случайные действия боксера, как бы они не казались решительными и смелыми, хорошего результата не дадут.

Внешне решительность проявляется в быстроте действий боксера. Решительность боксера тесно связана с прочным умением выполнять им приемы техники и тактики бокса в боевой обстановке. Если технические навыки им прочно усвоены, то применение их в бою всегда будет решительным, быстрым и уверенным.

Иногда боксеры не решаются атаковать противника, видя, что тот приготовился к защите. Вот здесь и следует проявить решительность, ибо это часто так действует на противника в моральном отношении, что он невольно раскрывается, облегчая атаку.

Уверенность боксера в своих силах и действиях содействует и воспитанию решительности.

Высокая техника, привычка немедленно действовать, используя любую возможность для атаки или удара, умение бить быстро и точно, соединять защиты с контратакой — все это помогает формированию у боксера решительности. Тактическое ее осваивание и осмысливание находится лучше всего в условных и вольных боях, проводимых с определенными целевыми установками и с соответствующими партнерами.

Спортивное и специальное оборудование (для базового и углубленного уровней сложности)

Современная спортивная индустрия дает возможность широчайшего выбора вспомогательных средств подготовки боксеров любого уровня, что в свою очередь требует от тренерского состава грамотного и объективного выбора при планировании тренировочного процесса.

Несмотря на то, что само по себе наличие того, или иного инвентаря не является лимитирующим фактором успешности в спортивной деятельности, при решении ряда часты задач как собственно физической подготовки, так и коррекции технических приемов двигательного действия боксера, наличие в арсенале тренера самых простых предметов способно положительным образом повлиять на решение данной проблемы.

Понимание значимости материально-технической составляющей при планировании и осуществлении многолетнего тренировочного и соревновательного процесса в боксе является одним из основных компонентов обучения по Программе.

Цель и задачи предметной области: ознакомление и формирование у обучающихся

Необходимых для качественного осуществления профессиональной деятельности знаний, умений и навыков работы на различном спортивном оборудовании, соблюдение правил техники безопасности и ухода за различным оборудованием и инвентарем.

Рабочие программы по предметным областям.

Теоретические основы физической культуры и спорта.

Темы для изучения по предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта»

Тема 1 Вводное занятие

История спортивной школы, достижения и традиции. Бокс как вид спорта.

Права и обязанности учащегося спортивной школы. Школьные традиции.

Лучшие достижения учащихся отделения бокса.

Традиции бокса в городе и области.

Правила поведения в спортивной школе.

Правила поведения на тренировочном занятии.

Правила поведения в спортивном зале.

Инструктаж по технике безопасности при занятии боксом.

Тема 2 Физическая культура и спорт в РФ

Понятие о физической культуре и спорте.

Спорт как средство воспитания характера, укрепление здоровья человека.

Спорт и его роль в обществе, развитие современного спорта.

Спорт как средство воспитания характера, укрепление здоровья человека.

Органы управления физкультурным движением, организация работы федерации бокса.

Конкретные примеры улучшения показателей быстроты, силы, ловкости у юных боксеров, приступивших к тренировкам в прошлом году.

Перспективы роста этих показателей у новичков через год занятий.

Тема 3 Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта

Федеральный стандарт спортивной подготовки по боксу.

ЕВСК по боксу, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий.

Почетные звания и спортивные разряды.

Федерация бокса России. Правила соревнований по боксу.

Тема 4 История развития бокса в России и за рубежом

История развития бокса в России и за рубежом.

Выдающиеся боксеры прошлого и настоящего.

Успехи российского бокса на международной арене, традиции бокса в городе и области.

Участие советских и российских боксеров на Олимпийских играх и первенствах мира. Чемпионы и призеры первенств мира, Европы.

Всероссийские соревнования по боксу.

Тема 5 Антидопинговые правила

Определения понятия «допинг», основные разновидности допинга.

Биологически активные добавки. Всемирный антидопинговый кодекс.

Антидопинговый контроль в спорте. Общероссийские допинговые правила.

Ответственность спортсменов. Запрещенный список.

Санкции за нарушение антидопинговых правил.

Международные антидопинговые правила.

Тема 6 Техника безопасности при занятиях боксом

Причины, вызывающие травматизм при занятиях спортом и боксом.

Профилактика травматизма: требования к местам проведения занятий, инвентарю, одежде, обуви. Требования техники безопасности на тренировочном занятии.

Меры обеспечения безопасности во время соревнований.

Тема 7 Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Влияние физических упражнений на организм человека.

Общее представление о строении тела человека, его тканях, органах и физиологических системах.

Основные сведения об опорно-двигательной, пищеварительной, нервной, кровеносной, дыхательной, выделительной, эндокринной, иммунной системах.

Возрастные изменения показатели развития (рост, вес, окружности головы, туловища).

Влияние физических упражнений на организм.

Понятия об утомлении и переутомлении.

Субъективные и объективные признаки утомления.

Восстановительные мероприятия в спорте. Активный отдых.

Тема 8 Здоровый образ жизни. Режим дня, гигиена, закаливание и питание спортсменов

Составляющие здорового образа жизни.

Понятие о гигиене и санитарии при спортивных занятиях. Общие гигиенические требования к режиму дня, питанию, отдыху, одежде и обуви, сну. Режим дня школьников, занимающихся спортом.

Гигиенические основы закаливания.

Средства закаливания и методика их применения. Питание.

Понятие об основном обмене и энергетических тратах при физических нагрузках. Питьевой режим. Контроль за весом тела.

Основы профилактики инфекционных заболеваний.

Вредные привычки и их профилактика.

Режим дня в период соревнований.

Тема 9 Спортивная тренировка как основная форма подготовки спортсменов

Тренировка как непрерывный педагогический процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, воспитания физических качеств, повышения уровня функциональных возможностей организма.

Периодизация тренировочного процесса боксеров.

Структура и содержание: микроциклов, мезоциклов, макроциклов.

Задачи и средства подготовки по периодам и этапам подготовки.

Принципы спортивной тренировки.

Средства и методы спортивной тренировки.

Виды подготовки боксеров: физическая (общая и специальная), технико-тактическая, психологическая.

Взаимосвязь между физической и технико-тактической подготовкой боксеров. Воспитание волевых качеств спортсмена.

Тренированность.

Функциональные изменения, обеспечивающие повышение работоспособности.

Нагрузка и отдых как компоненты тренировочного процесса.

Характеристика двигательных умений и навыков, закономерности их формирования.

Основные волевые качества, их воспитание. Понятие о психологической подготовке спортсменов.

Содержание специальной психологической подготовки.

Методические приемы, обеспечивающие психическую готовность к соревнованиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения перед боем.

Тема 10 Основы техники и тактики бокса. Спортивная терминология.

Основные спортивные термины, применяемые в процессе занятий боксом.

Определение понятий. Роль спортивной техники в боксе.

Задачи, содержание, методика технической подготовки в процессе спортивного мастерства.

Основное содержание тактики и тактической подготовки.

Тема 11 Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.

Основные понятия о врачебном контроле. Медицинский допуск к занятиям спортом, Медицинские осмотры: необходимость, периодичность.

Ограничение спортивных нагрузок после перенесенных заболеваний.

Профилактика травм и заболеваний.

Физические упражнения как средство профилактики нарушения осанки.

Основные способы контроля и самоконтроля за физической нагрузкой.

Показатели самоконтроля: сон, аппетит, вес.

Дневник самоконтроля

Понятие об утомлении и переутомлении.

Условия допуска к соревнованиям.

Тема 12 Установка перед соревнованиями и разбор проведенных боев

Виды и уровни соревнований.

Сведения о противнике: тактике ведения поединка, его слабые и сильные стороны.

Тактический план предстоящих соревнований.

Разбор проведенных поединков.

Анализ поединков, положительные и отрицательные моменты в ходе соревнований. Причины успеха или неуспеха.

Проявление морально-волевых качеств.

Тема 13 Правила соревнований по боксу.

Места занятий, оборудование, инвентарь

Виды соревнований.

Значение, задачи соревнований, порядок их организации.

Положение о соревнованиях.

Правила соревнований и их организация.

Обязанности и права участников соревнований.

Правила поведения на соревнованиях.

Экипировка и спортивная форма боксера, правила ухода за ними.

Место для проведения занятий и соревнований по боксу.

Оборудования и тренажеры.

Уход за спортивным оборудованием и инвентарем.

Общая физическая подготовка.

Общеподготовительные упражнения

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция.

Перестроится: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег и с бега на шаг.

Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и одновременно, тоже во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения, приведения и махи ногой вперед и в боковом направлении; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; седы из положения лежа на спине, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей). Упражнения для развития силы. Упражнения для преодоления собственного веса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах.

Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажерах.

Борьба. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места. Многоскоки с ног на ногу, и на двух ногах, многократные прыжки с ног на ногу и на двух ногах. Бег и прыжки в гору и с горы, по лестнице, чехарда, бег и прыжки на воде, песке, снегу с предельной интенсивностью и отягощениями, прыжки по прямой и повороту, бег со старта, эстафета на 1/2 круга с командой 2 - 4 человека.

Общеразвивающие упражнения

Эти упражнения должны быть направлены на всестороннее физическое развитие занимающихся: равномерное развитие мышечной системы, укрепление костно-связочного аппарата, развитие большой подвижности в суставах, координации движений и умения сохранять равновесие, а также улучшение функции сердечнососудистой системы и органов дыхания.

Упражнения без предметов и с предметами

Для рук. Движения руками в различных плоскостях и направлениях в различном темпе. В различных положениях (стоя, сидя, лежа) одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и запястных суставах (сгибание и разгибание, отведение и приведение, маховые и круговые движения). В упоре лежа сгибание рук, отталкивание и др.

Упражнения с эспандером и эластичной резиной.

Для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных стойках наклоны вперед, в стороны, назад. Круговые движения туловищем. В положении лежа лицом вниз - прогибание с различными положениями и движениями руками и ногами. Из положения лежа на спине - поднимание рук и ног поочередно и одновременно, поднимание и медленное опускание прямых ног, поднимание туловища, не отрывая ног от пола.

В различных стойках - наклоны вперед, в стороны, назад с различными положениями и движениями руками, с использованием отягощений (предметов). Круговые движения туловищем. В положении лежа лицом вниз прогибание с использованием отягощений. Из положения лежа на спине, ноги закреплены, поднимание туловища.

Для ног. Из основной стойки - различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на двух и одной ноге. Маховые движения, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями, поднимание на носки.

Различные прыжки и многоскоки на месте и в движении на одной и двух ногах.

Прыжки через гимнастическую скамейку на месте и продвижением вперед в равномерном и переменном темпе.

Упражнения для развития силы мышц рук, ног, туловища и шеи:

выполняются на месте, стоя, видя, лежа и в движении индивидуально или с партнером, без предмета и с различными предметами (гантелями, штангой, набивными мячами, скакалками). К ним также относятся упражнения в прыжках в длину с места тройные, пятерные, десятерные, прыжки в высоту.

Задачи: развитие способности к проявлению максимальных усилий, развитие способности к концентрации внимания и усилия, повышение быстроты движений. Упражнения со штангой с интенсивностью 80-100%, то же с интенсивностью 75-80%, упражнения изометрического характера, прыжковые упражнения с предметной нацеленностью (дотянуться до подвешенного предмета, вспрыгнуть на максимальную высоту, перепрыгнуть через препятствие, преодолеть дистанцию а минимальное время или за наименьшее количество шагов и т.д. с максимальной интенсивностью. Метание снарядов (набивной мяч, граната, ядро, камень и т.д.) весом 1 - 7 кг в цель, метание снарядов на дальность.

Упражнения для развития быстроты: подвижные и спортивные игры, эстафеты, акробатические и гимнастические прыжки, легкоатлетические виды - бег на короткие дистанции (старты, ускорения и рывки), прыжки с разбега в длину и высоту, различные метания.

Общеразвивающие упражнения, выполняемые с максимальной быстротой, повторный бег с хода и со старта а дистанциях от 10 до 50 м, эстафетный бег и с гандикапом, спортивные игры (баскетбол, футбол на уменьшенном поле и т.п.), бег в гору и с горы, бег за лидером, старты из различных положений (спиной вперед, правым и левым боком).

Упражнения для развития выносливости. Задачи: воспитание воли к преодолению утомления, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие способности к расслаблению. Равномерный бег при ЧСС 130-140 уд/мин до 2 ч, катание на лыжах, длительные походы, кроссовый бег, комплексы общеразвивающих упражнений, выполняемые круговым методом.

Эпизодически используется плавание и гребля, марш-броски, спортивные и подвижные игры.

Наиболее распространенными средствами, используемыми для развития выносливости, служат разнообразные движения циклического характера, т.е. ходьба, бег, лыжи, туризм, спортивные игры.

Упражнения для развития ловкости: одновременные разнохарактерные движения конечностями и туловищем; упражнения с мячами, скакалками; спортивные игры и сложные эстафеты; тройной прыжок, прыжок в высоту, метания.

Упражнения на гибкость и на растягивание. Задачи: повышение эластичности мышц, связочного аппарата, улучшение координации движений.

Общеразвивающие упражнения с максимальной амплитудой во всех направлениях и суставах, на снарядах, с предметами и без них. Упражнения с помощью партнера: пассивные наклоны, отведения ноги, рук максимально в переднезаднем направлении и в сторону, наружу, шпагаты (поперечный и продольный), мост.

Упражнения с гимнастической палкой с изменением ширины хвата или со сложенной вчетверо гимнастической скакалкой: наклоны, повороты туловища с различным положением предметов (вверху, впереди, внизу, за головой, за спиной), перешагивание и перепрыгивание, круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Динамические упражнения - увеличение и уменьшение амплитуды движения в ритмическом чередовании, комбинированные упражнения одновременные и поочередные маховые движения руками вверх, вниз - назад, вращения руками в локтевых и плечевых суставах, вращения кистями; одновременные и поочередные маховые движения ногами лежа, сидя и стоя - вперед, назад и в стороны. Поочередные и одновременные сгибания ног лежа, сидя и стоя. Большие выпады вперед, назад, в стороны. Наклоны вперед, назад, в стороны и вращения туловища. Прыжки вверх, прогибаясь, с маховыми движениями рук вверх - назад и ног назад.

Упражнения на расслабление:

стоя на полу в наклоне вперед, приподнимать и опускать плечи, полностью расслабляя руки, свободно ими покачивая и встряхивая; поднять руки в стороны или вверх, затем свободно их опустить и покачать расслабленными руками. Размахивание свободно опущенными руками, одновременно поворачивая туловище. Лежа на спине, полностью расслабить мышцы ног, встряхивание их. Стоя на одной ноге, делать свободные маховые движения другой ногой, полностью расслабив ее.

Увеличение мышечной массы

Задачи: повышение способности в проявлении силы, повышение силовой выносливости, улучшение подвижности суставов и эластичности мышц. Упражнения с отягощениями (штанга, гири, гантели, эспандер, амортизаторы, жим стоя и лежа, рывок, толчок, приседания, наклоны, повороты, выпрыгивания, упражнения с набивными мячами, метания).

Упражнения с преодолением собственного веса и веса партнера: отжимание из упора лежа, подтягивание на высокой перекладине, приседания на одной и двух ногах, лазанье по канату, шесту, лестнице, упражнения в парах. Прыжковые упражнения: с ног на ногу, на одной ноге и на двух, прыжки в сторону, назад, выпрыгивание с одной и двух ног, прыжки в длину с места и с разбега (одинарный, тройной, пятерной, десятерной) в высоту.

Координация движений и развитие ловкости

Задачи: развитие способности к проявлению взрывной силы, воспитание смелости и решительности, развитие гибкости, укрепление мускулатуры, воспитание ловкости на основе координационной сложности и точности движений.

Разнонаправленные движения рук и ног. Акробатические упражнения.

Кувьрки вперед и назад, в стороны с места, разбега, с прыжка через препятствие. Перевороты вперед и назад, в стороны. Стойки на голове, руках, лопатках. Упражнения на снарядах (размахивания, перевороты, подъемы и т.д.).

Другие виды спорта. Из других видов спорта необходимо применять следующие упражнения:

Легкая атлетика: бег на короткие дистанции, средние дистанции, кроссы, прыжки в высоту, длину, тройные.

Наибольший эффект дает интервальная тренировка в беге на отрезках от 300 до 1000 м, направленная на развитие общей выносливости.

Кроссовый бег в большом объеме с учетом только времени пробежки, но не длины дистанции. Начинать бег можно с одной минуты и довести до 60 минут, а затем и до двух часов.

Гимнастика: подтягивание на перекладине, упражнения с отягощениями, сгибание и разгибание рук на скорость, поднимание туловища из положения лежа, ноги согнуты, лазанье по канату с помощью ног и без помощи ног.

Спортивные игры: обучение технике, ознакомление с тактикой и правилами игр - баскетбол, волейбол, футбол и другие. Участие в товарищеских встречах.

Подвижные игры: эстафеты с мячом, с обручами, эстафеты пригибным шагом и т.п.

Общая и специальная физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка является специализированным развитием общей физической подготовленности. Задачи ее более узки и более специфичны:

1. Совершенствование физических качеств (скоростно-силовых, силовых, координационных и выносливости), наиболее необходимых и характерных для бокса.

2. Преимущественное развитие тех двигательных навыков, которые наиболее необходимы для успешного технико-тактического совершенствования в боксе.

3. Избирательное развитие отдельных мышц и групп мышц, несущих основную нагрузку при выполнении соревновательных нагрузок.

Основными средствами СФП являются:

- упражнения с отягощениями;
- упражнения для боксеров со специальными снарядами;
- бой с тенью;

- упражнения с отягощениями используются во всех периодах подготовки боксеров в зависимости от задач периода и каждого занятия в отдельности. Следует выделить специально-подготовительные, способствующие развитию силовой и скоростной выносливости у боксеров упражнения с небольшими гантелями (0,5-2 кг). С гантелями проводят бой с тенью, отрабатывают действия, связанные с защитами.

- упражнения для боксеров со специальными снарядами.

Неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса являются упражнения со специальными боксерскими снарядами, развивающие необходимые физические качества и совершенствующие технические навыки.

Упражнения со скакалкой. Длительные подскоки и прыжки через скакалку укрепляют мышцы ног, развивают координацию, легкость движений. В каждой тренировке, в особенности специализированной, упражнения со скакалкой уделяется 5-15 мин.

Упражнения с мешком вырабатывают навык правильно держать кулак при ударе, рационально использовать мышечные усилия в ударах на разных дистанциях, рассчитывать силу удара, особенно если наносятся быстро несколько ударов. Мешок служит хорошим снарядом также для развития силовой и скоростной выносливости.

Стремление нанести как можно больше сильных ударов в определенный промежуток времени способствует развитию специальной выносливости. Для занятий используются мешки различной формы. Продолговатый небольшого диаметра мешок удобен для нанесения ударов прямых и сбоку, более короткие мешки - прямых и снизу. В

большинстве залов имеется универсальный мешок.

Мешки подвижные, на них боксер совершенствует навыки в нанесении ударов при поступательном движении вперед и назад, развивает чувство дистанции. Обычно начинают с одиночных ударов, потом-два последовательных в разном сочетании и, наконец, серии с отдельными акцентированными ударами. На мешке, который движется по кругу, совершенствуются удары при движении боксера вперед и по кругу. Удары по мешку наносятся прямые, боковые и снизу, длительные и короткие (как при боковом положении боксера, так и при фронтальном).

Упражнения с грушей. По характеру применяемых упражнений насыпные груши имеют много общего с мешками. Груши с песком и опилками-тяжелые и жесткие; наполненные горохом - легче и мягче, подвижные, с большей амплитудой движений, по ним можно наносить более сильные одиночные, двойные и серии ударов, развивают чувство дистанции. Удары по грушам боксер наносит со всех боевых положений. Упражнения с настенной подушкой. Используются в занятиях чаще всего с группой начинающих боксеров. На этом снаряде наносятся преимущественно прямые удары. Неподвижность и плоская поверхность снаряда облегчают расчет длины ударов. По настенной подушке наносят удары с места и с шагом перед.

Упражнения с пневматической грушей. Упражнения с пневматической грушей развивают у боксера умение наносить точно и быстро следующие один за другим удары, а также развивают чувство внимания и ритма движений. Длительные ритмические удары по груше являются хорошим средством для развития скоростной выносливости пояса верхней конечности и умения расслабить мышцы в момент взмаха для последующего удара.

Упражнения с мячом на резинах (пинчбол). Развивается чувство дистанции, точность и быстрота нанесения удара, ориентировка и координация. Мяч можно использовать и для развития быстроты выполнения уклонов назад и в стороны (например, ударами по мячу придать ему достаточную амплитуду движений, сделать уклон туловищем, после чего снова ударить по мячу).

Упражнения с малым подвесным мячом (пунктбол). Теннисный мяч подвешивается к горизонтальной платформе (или на кронштейне у стены) на уровне головы и по нему наносят одиночные удары — прямые, сбоку и снизу. Нужно попадать головками пястных костей указательного и среднего пальцев.

Упражнения на этом снаряде помогают выработать точность попадания. Упражнения с боксерскими лапами. При помощи боксерских лал совершенствуют удары, развивают быстроту реакции, точность и ориентировку. Лапы применяются на всех этапах подготовки боксера.

Комбинации совершенствуют до автоматизма с акцентированием какого-нибудь удара. Тренер может предложить занимающимся выполнить несколько комбинаций в определенной последовательности.

Вид спорта (для базового и углубленного уровней сложности)

Техническая подготовка боксера. Для изучения и совершенствования технических действий используются следующие методы:

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

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

Передвижения. Перемещение по рингу может осуществляться либо шагами

(обычный, приставной), либо скачками (толчком одной или двумя ногами).

Перемещение обычным шагом наиболее удобно, если противник находится на значительном расстоянии (до 3-х и более шагов). Этот способ применяется как в атаке, так и в защите.

Перемещение приставными шагами выполняется скользящими шагами без переноса веса тела на одну из ног. Стоящая сзади нога приставляется к ноге, выполнившей шаг на расстоянии, сохраняющее положение боевой стойки.

При перемещении вперед шаг выполняется левой (для левши – правой) ногой, приставляется правая нога (у левши – левая), при перемещении назад роли ног меняются. При перемещении в стороны, начальный шаг выполняется ногой, одноименной направлению движения.

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

Перемещение толчком двух ног осуществляется за счет активного разгибания ног в голеностопных суставах и, как правило, на небольшое расстояние. Это вид передвижений наиболее удобен, т.к. обеспечивает высокую мобильность в атаке и защите и воздает 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 тоже в другую сторону (8-ки); передвижения по кругу приставными скользящими шагами правым и левым боком вперед; передвижения с поворотами два-три приставных шага; «челночное» передвижение; передвижение в боевой стойке в различных направлениях.

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

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

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

влево:

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

- прямой удар правой 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 защита 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.

Трех и четырехударные комбинации прямыми ударами и защиты от них.

Одиночные удары снизу и защита от них:

- удар снизу левой 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. Трех и четырехударные комбинации ударами снизу и защиты от них.

Серии ударов снизу и защиты от них. Одиночные боковые удары и защиты от них:

- боковой удар левой в голову и защита от него подставкой тыльной стороны правой кисти, нырком вправо, уходом назад;

- боковой удар правой в голову и защита подставкой правой ладони левой руки, левого плеча, нырком влево, уходом назад;

- боковой удар правой в туловище, защита подставкой согнутой левой, уходом назад;

Двойные боковые удары в голову и туловище и защиты от них.

Трех и четырехударные комбинации боковыми ударами в голову и туловище и защиты от них.

Серии боковыми ударами в голову и туловище и защиты от них.

Двойные удары снизу и прямые, снизу и боковые, боковые и прямые.

Защита от них. Трех, четырехударные комбинации и серии разнообразными ударами в голову и туловище и защиты от них.

Контрудары. Тактическое обоснование контрударов. Встречные и ответные контрудары и защиты от них.

Боевые дистанции.

Дальняя дистанция: боевая стойка; передвижение, удары и защиты на дальней дистанции.

Средняя дистанция: боевая стойка, передвижение, удары и защиты на дальней дистанции.

Ближняя дистанция: боевая стойка, вход и выход из ближней дистанции, удары и защиты на ближней дистанции.

Основные положения и движения.

Фронтальная и боевая стойка, разновидности стоек. Основные передвижения в боевой стойке: приставными шагами, в «челноке», вперед, назад, в стороны.

а) Прямые удары в голову, в корпус на месте. Прямые удары в движении.

Серии прямых ударов.

б) Боковые удары на месте и в движении. Серии ударов сбоку.

в) Удары снизу на месте и в движении. Серии ударов снизу.

г) Защитные действия: отбив, уклон, нырок, оттягивания, подставка: на месте и в передвижении, во фронтальной и боевой стойках.

Упражнения в парах.

Атакующие действия на дальней и средней дистанциях:

- а) одиночные, двойные удары;
- б) удары в сериях – однотипные (прямые, боковые, снизу);
- в) комбинированные удары в сериях (прямые с боковыми, удары снизу в сочетании с боковыми и прямыми).

Защитные действия на дальней и средней дистанциях:

- а) от одиночных ударов;
- б) ударов серией.

Действия в контратаке на дальних и средних дистанциях:

- а) контратака одним ударом;
- б) контратака серией ударов.

Действия в ближнем бою:

а) клинч, захват, накладки руками, различные положения в ближнем бою, удары с различных положений.

б) ознакомление с тактическим действием «Финт» (ложный удар, отвлекающий внимание противника от начала атаки). Закрепление в условных заданиях.

в) учебно-тренировочные и вольные бои.

Ожидаемым результатом по технической подготовке обучающихся в группе на базовом этапе является:

Знать и уметь выполнять основные элементы техники в соответствии с программным материалом.

Выполнить на оценку прием, защиту, контрприем, комбинации технических действий в соответствии с программным материалом каждого года обучения.

Уметь проводить учебный и соревновательный бой с выполнением заданий и установок тренера.

Данные, полученные в результате теоретического исследования, рекомендуется использовать в практической работе тренеров и учителей физической культуры.

Для совершенствования технической подготовки боксеров в группе базового уровня сложности в учебно-тренировочном процессе рекомендуется использовать разработанные комплексы упражнений. Совершенствование технической подготовки боксеров происходит путем использования в занятиях упражнений, при которых осуществляется:

- изучение и отработка положения кулака при нанесении ударов;
- изучение видов боевых стоек и их совершенствование;
- отработка различных техник передвижения;
- изучение различных видов удара и защиты от них;
- изучение основных положений и движений боксера;
- изучение приемов атакующих, защитных действий, а также действий в контратаке на разных дистанциях.

Основы профессионального самоопределения для углубленного уровня:

Для изучения данной предметной области используются практические занятия, семинары, беседы, самостоятельное изучение литературы. Такая работа проводится в единстве с теоретической подготовкой. Занимающиеся должны периодически привлекаться тренером-преподавателем в качестве помощников при проведении разминки и основной части тренировки со спортсменами более младших возрастов. Определенная помощь тренеру-преподавателю ими может быть оказана и при проведении тестирования новичков во время набора в группы 1-го года обучения на базовом уровне сложности. Спортсмены должны уметь подбирать комплексы упражнений для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технику приемов бокса, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими занимающимися, помогать тренеру-преподавателю в работе с младшими возрастными

группами.

Учащиеся групп 4-го года обучения являются помощниками тренера-преподавателя в работе с начинающими спортсменами. Они должны уметь самостоятельно провести все тренировочное занятие в группах 1-го и 2-го годов обучения базового уровня сложности, составив при этом программу тренировки, отвечающую поставленной задаче. Наряду с хорошим показом упражнений учащиеся обязаны знать и уметь охарактеризовать методические закономерности развития быстроты, силы, выносливости, объяснить, при каком уровне ЧСС следует выполнять работу соответствующей направленности.

Отметим, что наблюдения за проведением занятий позволяет тренеру-преподавателю выделить из них тех, кто обладает склонностями к педагогической работе и может быть рекомендован для учебы в педагогическом или физкультурном ВУЗе.

Различные виды спорта и подвижные игры (для базового уровня сложности)

Общеразвивающие и гимнастические упражнения

Эти упражнения, направлены преимущественно на совершенствование двигательных способностей занимающихся, развитие физических качеств. Упражнения на координацию, гибкость, силу, быстроту и смелость являются обязательными для боксеров во всех занятиях. Гимнастические упражнения применяются в разминке, а также во второй половине специализированных занятий для развития силы или гибкости отдельных групп мышц.

Упражнения с отягощениями (штангой, гантелями и предметами) — занимают большое место в физической подготовке боксеров. Всевозможные упражнения с небольшими отягощениями для отдельных групп мышц являются эффективным средством развития силовой выносливости и быстроты. Эти упражнения необходимо сочетать с упражнениями на развитие быстроты без отягощений (например, наклоны, приседания или повороты туловища выполняют сначала без отягощений, потом с отягощениями и снова без отягощений). По количеству упражнения с отягощениями составляют третью часть упражнений без отягощений.

Упражнения с набивными мячами (медицинболами)

Перебрасывание набивного мяча является неотъемлемой частью тренировки боксера. Мяч перебрасывают с разных положений (стоя, сидя, лежа) одной и двумя руками; наиболее эффективными упражнениями является перебрасывание мяча в передвижении назад, вперед, в стороны и по кругу. Эти упражнения развивают скоростно-силовые качества (в том числе скоростную выносливость), ориентировку, способность к кратковременным большим силовым напряжениям и расслаблениям мышц.

Ходьба быстрая

При длительной и ритмичной ходьбе в работу вовлекается большинство мышечных групп тела, усиливается деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма, повышается обмен веществ, укрепляются внутренние органы, улучшаются их функции.

Ходьба положительно влияет на развитие выносливости, воспитывает волевые качества.

Бег - наиболее распространенный вид физических упражнений, составная часть многих видов спорта. Изменяя длину дистанции и скорость бега, можно дозировать нагрузку, влиять на развитие выносливости, быстроты и других качеств, необходимых боксеру. Длительный медленный бег, особенно в лесу, парке, имеет большое гигиеническое и психологическое значение.

Быстрый бег положительно влияет на развитие выносливости и быстроты. Во время бега воспитываются также волевые качества, умение рассчитывать свои силы. В тренировке боксера бег занимает значительное место.

Бег с препятствиями. В беге на 500-1000 м боксер преодолевает препятствия с целью повышения ловкости, силы и быстроты, равновесия, способности к кратковременным напряжениям большинства мышечных групп и развития общей выносливости.

Ходьба на лыжах хорошо развивает все группы мышц, положительно влияют на системы и органы организма, вырабатывают общую выносливость (скоростную и силовую). Особо следует выделить бег на лыжах по пересеченной местности, при котором активно работают все группы мышц с рациональным чередованием напряжений и расслаблений. Ходьба на лыжах положительно влияет на психическое состояние спортсмена, является прекрасным средством активного отдыха.

Упражнения из легкой атлетики, такие как толкание ядра, метание гранаты, прыжки в длину и высоту с разбега, развивают скорость, силу отдельных групп мышц и быстроту. Эти упражнения популярны среди боксеров, входят в систему общей физической подготовки.

Спортивные и подвижные игры являются неотъемлемой частью подготовки боксеров. Игры (особенно гандбол, баскетбол, футбол, эстафеты на быстроту и ловкость) по характеру действий, быстроте и выносливости во многом сходны с боксом (быстрые передвижения, остановки, повороты, активное сопротивление противника). Игры развивают скорость, ловкость, выносливость. Спортивные и подвижные игры служат также хорошим средством активного отдыха.

Судейская подготовка (для углубленного уровня сложности)

Осуществляется путём проведения специальных инструкторско-методических занятий, инструкторской и судейской практики на отдельных занятиях, выполнения заданий тренеров по организации, проведению и судейству соревнований, сдаче зачётов в соответствии с требованиями программы:

Углубленный уровень сложности 1 года обучения

- Составление комплексов упражнений по общей физической подготовке, а также по обучению передвижениям.

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

- Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке.

- Судейство на соревнованиях в группе, выполнение роли секундометриста.

Углубленный уровень сложности 2 года обучения

- 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.

Специальные навыки

На базовом уровне сложности 1 года обучения

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

голову в парах, упражнение для разучивания тактических вариантов применения прямого удара правой в голову упражнения в ударах по снаряду.

На базовом уровне сложности 2, 3 годов обучения

Совершенствование специальных и специально-вспомогательных упражнений, изученных на этапе начальной подготовки 1 года обучения.

На базовом уровне сложности 4-5 года обучения

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

- Подводящие упражнения и упражнения для разучивания уклонов.

- Упражнения на совершенствования уклонов.

- Упражнения для разучивания тактических вариантов применения уклонов и контруклонов.

- Подводящие упражнения и упражнения к прямому удару левой в туловище.

- Упражнения на разучивание прямого удара левой в туловище.

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

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

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

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

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

На базовом уровне сложности 6 года обучения

Совершенствование упражнений, изученных на тренировочном этапе 1 года обучения.

На углубленном уровне сложности 1 года обучения

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

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

- Разучивание двойного удара прямой правой, боковой в голову.

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

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

- Применение изучаемого материала в условных и вольных боях.

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

- Совершенствование боковых ударов в голову и защита от них.

- Применение боковых ударов в голову в условных и вольных боях.

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

- Изучение серий из прямых и боковых ударов.

- Применение изученного материала в условных и вольных боях.

- Совершенствование коротких ударов снизу в туловище.

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

- Совершенствование техники и тактики боя, на средней и дальней дистанциях, в условных и вольных боях.

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

На углубленном уровне сложности 2 года обучения

Совершенствование изученных упражнений.

Технико-тактическая подготовка

На базовом уровне сложности 1 года обучения

- Изучение и совершенствование боевой стойки и передвижений.
- Изучение прямых ударов левой и правой в голову и защиты от них.
- Применение изученного материала в условных и вольных боях.
- Изучение и совершенствование прямых ударов в туловище (одиночных, двойных и серий) и защит от них.

- Дальнейшее совершенствование прямых ударов в голову (особенно двойных ударов и серий) и защит от них.

- Применение изучаемого материала в условных и вольных боях.

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

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

Применение боковых ударов в голову в условных и вольных боях.

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

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

- Изучение коротких ударов снизу в туловище.

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

- Совершенствование техники и тактики боя, на средней и дальней дистанциях, в условных и вольных боях.

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

- Изучение техники и тактики боя на средней дистанции. Простейшие подготовительные движения для ближнего боя. Например, уклон влево или вправо с приседанием для нанесения боковых ударов в голову, приседание и поворот туловища направо для нанесения удара снизу правой рукой в голову или в туловище, или бокового удара правой в голову, приседание и поворот туловища налево для нанесения удара снизу левой рукой в голову и туловище или бокового удара левой в голову.

На базовом уровне сложности 2 года обучения

- Совершенствование боковых ударов в голову и защита от них.

- Применение боковых ударов в голову в условных и вольных боях.

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

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

- Совершенствование прямых ударов в туловище и защит от них.

- Дальнейшее совершенствование прямых ударов в голову и защит от них.

Применение изучаемого материала в условных и вольных боях.

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

- Совершенствование коротких ударов снизу в туловище. Короткие удары снизу в

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

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

- Простейшие подготовительные движения для ближнего боя. Например, уклон влево или вправо с приседанием для нанесения боковых ударов в голову, приседание и поворот туловища направо для нанесения удара снизу правой рукой в голову или в туловище, или бокового удара правой в голову, приседание и поворот туловища налево для нанесения удара снизу левой рукой в голову и туловище или бокового удара левой в голову.

На базовом уровне сложности 3, 4 года обучения

- Совершенствование боевой стойки и передвижений, изучение прямых ударов левой и правой в голову и защиты от них. Применение изученного материала в условных и вольных боях.

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

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

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

- Совершенствование боковых ударов в голову и защита от них.

- Применение боковых ударов в голову в условных и вольных боях.

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

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

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

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

На базовом уровне сложности 5, 6 годов обучения

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

- Дальнейшее совершенствование прямых ударов в голову (особенно двойных ударов и серий) и защит от них.

- Применение изучаемого материала в условных и вольных боях.

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

- Совершенствование боковых ударов в голову и защита от них.

- Применение боковых ударов в голову в условных и вольных боях.

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

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

На углубленном уровне сложности 1, 2 годов обучения

Осуществляется дальнейшее совершенствование изученных техник и тактик боя.

Спортивное и специальное оборудование

Проводится в форме практических и теоретических занятий. Теоретические занятия включают в себя беседы и лекции.

Объемы учебных нагрузок

Говоря о нагрузке, можно сказать, что нагрузка является одним из важнейших факторов, стимулирующих течение адаптационных (приспособительных) процессов в организме, лежащих в основе повышения работоспособности систематически тренирующегося обучающегося, в силу закономерностей восстановительных процессов нагрузка всегда оказывается неразрывно связанной с отдыхом.

В спортивной практике под нагрузкой понимают величину воздействия на организм тренирующегося различных физических упражнений и режимов их выполнения. Нагрузка, которую спортсмен выполняет, измеряется суммой затраченного на тренировочные занятия времени. Таким образом, суммарный объем нагрузки в часах является первой, наиболее общей, характеристикой методики подготовки спортсмена. Естественно, что у суммарного объема нагрузки должны быть разумные пределы. Эти пределы зависят от подготовленности спортсмена и диктуются постоянной продолжительностью суток.

Ту часть нагрузки, которую спортсмен выполняет на тренировке принято называть общим объемом. Общий объем упражнений измеряется как в часах, так и в подходах. Это позволяет определять не только количественную, но и качественную сторону процесса подготовки спортсмена любой квалификации.

Все это говорит о «напряженности» тренировки спортсмена.

Величины «напряженности» отражают не только уровень подготовленности, но и в какой-то мере характеризуют состояние реализуемой методики. Кропотливое изучение «напряженности» по годам обучения вооружит тренера дополнительными и весьма объективными данными, опираясь на которые он сумеет подобрать более эффективные режимы выполнения упражнений.

Объем тренировочной нагрузки еще не определяет величины ее воздействия на организм. Освоение одинаковой по показателям объема и «напряженности» тренировочной работы сопрягается с далеко не одинаковыми трудностями (реакцией организма) у спортсменов различной квалификации и подготовленности. Поэтому величина тренировочной нагрузки измеряется не часами, подходами, а уровнем реакции организма спортсмена на строго

регламентированное выполнение каких-то определенных упражнений.

Методические материалы

Основными формами проведения учебно-тренировочного процесса являются:

- учебно-тренировочное занятие с группой, проводимое в соответствии с утвержденным расписанием;

- индивидуальные учебно-тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими обучающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях;

- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам;
- тренировочные мероприятия;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

Многолетнюю подготовку следует рассматривать как единый педагогический процесс, который осуществляется на основе следующих методических положений:

Строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;

Непрерывное совершенствование спортивной техники;

Неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;

Правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;

Осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех уровнях многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды

Методы выявления и отбора одаренных детей

В современном спорте распространен метод ранней специализации, причем нередко без учета анатомо-физиологических особенностей, подготовленности и физического развития ребенка, хотя известно, что интенсификация тренировочных занятий ведет к травмам и заболеваниям юного спортсмена.

Одной из важных предпосылок для начала занятий спортом является отбор детей в спортивные секции и ориентация их, исходя из индивидуальных особенностей, на занятия тем или иным видом спорта.

Основными методами отбора являются антропометрические обследования, медико-биологические исследования, педагогическое наблюдение, педагогические контрольные испытания (тесты), психологические исследования, социологические исследования. В ходе антропометрических обследований необходимо определить, насколько кандидаты для зачисления в спортивную школу соответствуют тому морфотипу, который характерен для выдающихся представителей данного вида спорта.

В спортивной практике выработались определенные представления о морфотипах спортсменов (рост, масса тела, тип телосложения и т.д.).

Например, в баскетболе, легкоатлетических метаниях, академической гребле необходим высокий рост, а марафонском беге рост не имеет существенного значения и т.п.

На основе медико-биологических исследований дается оценка состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности школьников. Выявляются дети и подростки, имеющие противопоказания к занятиям определенным видом спорта. В процессе медико-биологических исследований особое внимание должно быть обращено на продолжительность и качество восстановительных процессов в организме детей после выполнения значительных тренировочных нагрузок. Врачебное обследование необходимо и для того, чтобы в каждом случае уточнить, в какие лечебно-профилактических мероприятиях нуждаются дети и подростки.

Большую роль в системе отбора играют педагогические контрольные испытания (тесты), по результатам которых обычно судят о наличии необходимых физических качеств и способностей индивида, для успешной специализации в том или ином виде спорта. Среди физических качеств и способностей, определяющих достижение высоких

спортивных результатов, существуют так называемые консервативные, генетически обусловленные качества и способности, которые с большим трудом поддаются развитию и совершенствованию в процессе тренировки. Эти физические качества и способности имеют важное прогностическое значение при отборе детей и подростков в спортивные школы. К их числу следует отнести быстроту, относительную силу, некоторые антропометрические показатели (строение и пропорции тела), способность к максимальному потреблению кислорода, экономичность функционирования вегетативных систем организма, некоторые психические особенности личности спортсмена.

В системе отбора контрольные испытания должны проводиться с таким расчетом, чтобы определить не столько то, что уже умеет делать поступающий, а то, что он сможет сделать в дальнейшем, то есть, выявить его способности к решению двигательных задач, проявлению двигательного творчества, умению управлять своими движениями. Одноразовые контрольные испытания в подавляющем большинстве случаев говорят лишь о сегодняшней готовности кандидата выполнить предложенный ему набор тестов и очень мало говорят о его перспективных возможностях. А потенциальный спортивный результат спортсмена зависит не только от исходного уровня развития физических качеств, сколько от темпов прироста этих качеств в процессе специальной тренировки. Именно темпы прироста свидетельствуют о способности или неспособности человека к обучению в том или ином виде деятельности. В процессе психологических обследований особое внимание уделяется проявлению таких качеств, как активность и упорство в спортивной борьбе, самостоятельность, целеустремленность, спортивное трудолюбие, способность мобилизоваться во время соревнований и т.п.

Сила, подвижность и уравновешенность нервных процессов являются в значительной мере природными свойствами центральной нервной системы человека. Они с большим трудом поддаются совершенствованию в процессе многолетней тренировки. Особое внимание обращается на проявление у спортсменов самостоятельности, решительности, целеустремленности, способности мобилизовать себя на проявление максимальных усилий в соревновании, реакцию на неудачное выступление в нем, активность и упорство в спортивной борьбе, способность максимально проявить свои волевые качества на финише и др. Учитывается также спортивное трудолюбие. С целью выявления волевых качеств, спортсменам целесообразно давать контрольные задания, лучше в соревновательной форме. Показателем интенсивности проявления волевых усилий спортсмена служит успешное выполнение упражнений с кратковременным напряжением, показателем настойчивости - выполнение относительно сложных в координационном отношении упражнений для освоения специальных упражнений и т.п. Следует подчеркнуть необходимость всестороннего изучения личности спортсмена, а не отдельных его способностей. Поэтому их оценка должна даваться в процессе тренировки, соревнований, а также в лабораторных условиях.

В ходе социологических обследований выявляются интересы детей и подростков к занятиям тем или иным видом спорта, эффективные средства и методы формирования этих интересов, формы соответствующей разъяснительной и агитационной работы среди детей школьного возраста. Окончательное решение о привлечении детей к занятиям тем или иным видом спорта должно основываться на комплексной оценке всех перечисленных данных, а не на учете какого-либо одного или двух показателей. Особая важность комплексного подхода на первых ступенях отбора обусловлена тем, что спортивный результат здесь практически не несет информации о перспективности юного спортсмена. Процесс отбора тесно связан с этапами спортивной подготовки и особенностями вида спорта (возраст начала занятий, возраст углубленной специализации в избранном виде классификационные нормативы и т.д.).

Требования к технике безопасности в процессе реализации образовательной программы:

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

Требования безопасности перед началом занятий:

- Надеть спортивную форму, соответствующую действующим требованиям;
- Проверить готовность учебного места к занятиям;
- Провести разминку;
- Надеть необходимые средства защиты;
- Провести инструктаж по мерам безопасности.

Требования безопасности во время занятий:

- При выполнении заданий находиться только на указанном месте;
- Во избежание столкновений с занимающимися соблюдать безопасную дистанцию;
- Не выполнять упражнения на неровном, скользком покрытии, не приземляться при падении на руки;
- Перед выполнением упражнений посмотреть, нет ли посторонних людей в секторе действий;
- Не начинать каких-либо действий без команды тренера-преподавателя;
- Не покидать место занятий без разрешения тренера-преподавателя.

Требования безопасности в аварийных ситуациях:

- При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю;
- При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом руководству школы, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

Требования безопасности по окончании занятий:

- Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь;

- Снять спортивную форму, принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Соревнования в целях безопасности зрителей и участников проводятся на спортивных сооружениях, принятых к эксплуатации государственными комиссиями, при условии наличия актов технического обследования готовности спортсооружения к проведению мероприятия. Главный судья несет ответственность за соблюдением участниками соревнований требований техники безопасности, которые должны соответствовать правилам проведения соревнований по данному виду спорта и принимает меры по профилактике травматизма (медицинское обеспечение). Главный судья контролирует обязанности коменданта соревнований по соблюдению правил техники безопасности для зрителей. Представители команд несут ответственность за безопасность и поведение участников команды во время проведения соревнований, а также за достоверность предоставленных документов на участников.

4. План воспитательной и профориентационной работы.

Возрастание роли физической культуры как средства воспитания юных спортсменов обуславливает повышение требований к воспитательной работе с обучающимися. При этом важным условием успешной работы является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности, комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, общеобразовательной школы, коллектива педагогов.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои функции лишь руководством поведения обучающегося во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания во многом определяется способностью тренера - преподавателя повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и воспитания. С первых занятий следует начинать воспитывать дисциплинированность. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое выполнение указаний педагога, 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 - способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах необходимо убеждать начинающего боксера, что Успех в современном спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия. Вместе с тем, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок. В процессе занятий с юными спортсменами приобретает огромное значение интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

В целях эффективности воспитания тренеру - преподавателю необходимо так организовать тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед учениками задачи осязаемого двигательного и интеллектуального совершенствования. И на базовом уровне сложности должна быть обеспечена преимущественная направленность на успешное обучение и совершенствование основных двигательных умений и навыков, изучение основ спортивной тренировки. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения. Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным. Для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена – выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения и похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Одним из методов воспитания является дисциплинарное взыскание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий ученика. Виды взысканий разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков. Проявление слабоволия, снижение активности вполне естественны у спортсмена, как естественны и колебания его работоспособности. В этих случаях большее мобилизирующее значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабость воли проявляется спортсменом систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабоволия является привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками.

При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет и спортивных листков, организовывать походы и тематические вечера, вечера отдыха и конкурсы самодеятельности, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

Воспитание волевых качеств - одна из важнейших задач в деятельности тренера-преподавателя. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований. Систематические занятия и выступления на соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена. Достижение любой воспитательной цели, как правило, связано с решением трёх тесно связанных задач:

- формирование нравственного сознания;
- формирование поведения: умений, навыков, привычек нравственного и дисциплинированного поведения, соответствующих черт характера;
- формирование личностных качеств: волевых (смелости, настойчивости, решительности), нравственных (честности, доброжелательности, скромности), трудовых (трудолюбия, добросовестности, исполнительности).

Эти задачи коротко могут быть выражены следующим образом: чтобы достичь поставленной воспитательной цели, тренер-преподаватель должен добиться, чтобы воспитанник знал, умел, хотел и мог поступать должным образом. Основные принципы, характеризующие условия, в которых должен протекать воспитательный процесс:

- связь воспитания с реальной жизнью и трудом;
- воспитание в коллективе;
- единство требований и воспитательных воздействий со стороны всех взрослых,

контактирующих с ребёнком;

- сочетание требовательности с уважением к личности воспитанника;
- учёт индивидуальных особенностей каждого;
- систематичность и непрерывность воспитательного процесса;
- единство слова и дела в жизни спортивной группы;
- сплочённость коллектива, его ориентация на спортивные и нравственные идеалы.

Основное содержание психологической подготовки боксера состоит в следующем:

- формирование мотивации к занятиям боксом;
- развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю;
- совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, мышления, что будет способствовать быстрому восприятию информации и ее переработке, принятию решений;
- развитие специфических чувств - «чувство партнера», «чувство ритма движений», «чувство момента атаки»;
- формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру, работающему с юными спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности.

Организация профессиональной ориентации с учащимися (4-6 годы обучения по Программе)

Задачи: формирование положительного отношения к физической культуре и спорту, труду тренера-преподавателя; выявление первоначальных профессиональных намерений, склонностей и интересов у юных спортсменов; воспитание основ нравственного, идейного и трудового характера при выборе школьниками-спортсменами профессионального жизненного пути.

Для решения этих задач планируется проведение учебно-тренировочных занятий на высоком методическом уровне; экскурсии в институт физической культуры; встречи с ветеранами спорта; заслуженными тренерами, учителями физической культуры, лучшими спортсменами города, страны; обсуждение прочитанных книг, просмотренных фильмов, телепередач о спорте; беседы о значении физической культуры и др.

План воспитательной и профориентационной работы.

№	Мероприятие	Задачи	Сроки проведения
1.	Проведение родительских собраний в учебных группах	Воспитательная	октябрь, март
2.	Проведение бесед с учащимися учебных групп по технике безопасности (на занятиях, на спортплощадках, в лесу, на воде и т.д.)	Воспитательная, образовательная	сентябрь, декабрь, май
3.	Проведение бесед о дисциплине, самодисциплине, культуре речи, этике поведения на учебных занятиях	Воспитательная, познавательная	в течение учебного года
4.	Проведение бесед о гигиене,	Воспитательная,	в течение

	выборе спортивной одежды, спортивной обуви для занятий спортом	образовательная	учебного года
5.	Проведение бесед о здоровом образе жизни, о негативном влиянии вредных привычек на здоровье человека)	Воспитательная, образовательная	в течение учебного года
6.	Беседа с учащимися «Самоконтроль при занятиях спортом»	Воспитательная, познавательная, образовательная	ноябрь
7.	Просмотр учебных фильмов, соревнований различного уровня	Познавательная, образовательная, воспитательная	в течение учебного года
8.	Участие в соревнованиях различного уровня	Воспитательная (товарищество, коллективизм)	в течение учебного года
9.	Мониторинг успеваемости занимающихся	Воспитательная (привитие чувства ответственности)	ежеквартально
10.	Организация встреч с известными спортсменами, ветеранами спорта	Познавательная, воспитательная (патриотизм, гражданственность, целеустремленность, духовная нравственность, сила воли)	в течение учебного года
11.	Посещение музеев, выставок. Участие в соревнованиях различного ранга в качестве зрителей	Воспитательная (нравственная, эстетическая, коллективизм, товарищество, ответственность)	в течение учебного года
12.	Проведение конкурсов, эстафет, внутришкольных соревнований.	Воспитательная (нравственная, эстетическая, коллективизм, товарищество, ответственность)	в течение учебного года

5. Система контроля и зачетные требования

Текущий подготовленности обучающихся в период обучения.

Текущий контроль успеваемости проводится с целью определения показателей учебно-тренировочной и соревновательной деятельности; состояния здоровья, физического развития, функциональных возможностей занимающихся.

Основными задачами проведения текущего контроля являются:

1. Осуществление контроля состояния здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача.
2. Определение уровня физической и технико-тактической подготовленности

обучающихся.

3. Осуществление контроля, определяющего эффективность подготовки спортсменов на всех годах обучения.

Текущий контроль успеваемости осуществляется:
- во время проведения учебно-тренировочных занятий тренерами-преподавателями;
- с целью административного контроля – инструкторами-методистами, заместителем директора по учебной воспитательной работе.
В качестве результатов текущего контроля анализируются следующие показатели:
- уровень посещаемости учебно-тренировочных занятий;
- соответствие количества практических и теоретических занятий, соревновательных дней учебному плану;
- уровень освоения материала образовательной программы, выраженный в выполняемых объемах учебно-тренировочной работы в период обучения. Контроль освоения обучающимися материала образовательных программ осуществляется систематически тренерами-преподавателями и отражается в “Журнале учета групповых занятий”.

Основными формами текущего контроля успеваемости являются:
- контрольные учебно-тренировочные занятия;
-соревнования;
- контрольные тесты по ОФП;
-теоретическое тестирование.

Текущий контроль проводится качественно, без установления баллов (отметок).

Промежуточная аттестация - форма оценки освоения Программы. Промежуточная аттестация обучающихся позволяет оценить текущий уровень (за один учебный год) освоения Программы, с возможностью внесения корректив в учебный процесс, в целях успешного прохождения итоговой аттестации в дальнейшем.

Итоговая аттестация позволяет оценить уровень освоения полного курса Программы.

Аттестация проводится в форме выполнения обучающимися комплекса контрольных упражнений (нормативов), тестов (вопросов) по теоретической части, определяющими уровень освоения Программы по основным средствам подготовки.

Виды контроля общей физической и специальной физической, технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и уровням спортивной подготовки, сроки проведения контроля.

Контроль физической подготовки используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях. Осуществляется один раз в год, в конце учебного года.

- Контроль на базовом уровне сложности проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств. При планировании контрольных испытаний по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок: в первый день — испытания на скорость, во второй — на силу и выносливость. Особое внимание уделяют соблюдению одинаковых условий в контроле. Имеются в виду время дня, приема пищи, предшествующая нагрузка, погода, разминка и т.д. Контрольные испытания лучше всего проводить в торжественной соревновательной обстановке.

- Система контроля на углубленном уровне сложности должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки юных спортсменов. Она включает

основные виды контроля: текущий, этапный и в условиях соревнований. В процессе тренировок рекомендуются следующие формы контроля: самоконтроль юных спортсменов за частотой пульса в покое, качество сна, аппетит, вес тела, общее самочувствие. Педагогический контроль применяется для текущего, этапного и соревновательного контроля. Определяется эффективность технической, физической, тактической и интегральной подготовленности юных боксеров. Проводятся педагогические наблюдения, контрольно-педагогические испытания, на основе контрольно-переводных нормативов и обязательных программ.

Контроль уровня технической подготовленности

- Визуальный контроль проводится двумя основными способами:
 - в ходе непосредственных наблюдений за действиями спортсмена;
 - с помощью видеоманитофонной техники.

Второй способ более распространен, так как можно документально зафиксировать движения спортсмена, иметь видеотеку движений и анализировать технику в динамике, использовать стоп-кадр, рассматривать медленно и тем самым повышать достоверность анализа, а также устранить влияние соревновательной обстановки на процесс анализа (эмоциональное возбуждение, увлеченность каким-то моментом и т.д.).

- Инструментальный контроль предназначен для измерения биомеханических характеристик техники. Регистрируются время, скорость, ускорение, усилия, развиваемые при выполнении движений, положение тела или его сегментов. Зарегистрированные показатели подвергаются графоаналитическому и математико-статистическому анализу, результаты которого используются как критерии эффективности спортивной техники. Здесь точность оценки техники спортсмена оценивается точностью измерения биомеханических характеристик движения.

Контроль уровня тактической подготовленности

Тактические ходы и комбинации выполняются в ходе двигательной деятельности, но их выбор – результат мыслительной деятельности спортсмена. Поэтому при контроле за тактикой проверяется и тактическое мышление – способность быстро оценивать ситуацию и принимать решение. Осуществляется с помощью анализа соревновательной деятельности.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на уровень базовой сложности

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)
Скорость	Бег на 30 м (не более 5,4 с)
	Бег 100 м (не более 16 с)
Выносливость	Бег 3000 м (не более 15 мин)
Сила	Подтягивания из виса на перекладине (не менее 6 раз)
	Подъем ног к перекладине

	(не менее 6 раз)
	Жим штанги лежа (весом не менее веса собственного тела)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 35 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)
	Толчок набивного мяча (медицинбола) 4 кг (сильнейшей рукой не менее 6 м, Слабейшей рукой не менее 4 м)

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на углубленный уровень сложности**

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)
Скорость	Бег на 30 м (не более 5,1 с)
	Бег 100 м (не более 15,8 с)
Выносливость	Бег 3000 м (не более 14 мин 40 с)
Сила	Подтягивания из виса на перекладине (не менее 8 раз)
	Подъем ног к перекладине (не менее 8 раз)
	Жим штанги лежа (весом не менее веса собственного тела)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 40 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 188 см)
	Толчок набивного мяча (медицинбола) 4 кг (сильнейшей рукой не менее 6,5 м, Слабейшей рукой не менее 5 м)

Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования

• Комплекс контрольных упражнений для оценки общей физической и специальной физической подготовки:

- ✓ бег 60м, челночный бег 3x10м, бег 500м и 1000м;
- ✓ подъем туловища, лежа на спине;
- ✓ прыжок в длину с места;
- ✓ подтягивание на перекладине,
- ✓ сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

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

Челночный бег 3x10м выполняется с максимальной скоростью. Испытуемый встает у стартовой линии, стоя лицом к стойкам, по команде обегает препятствие. Время фиксируется до десятой доли секунды. Разрешается одна попытка.

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

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

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

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

Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа выполняется максимальное количество раз (девочки). И.п. - вис лежа, руки полностью выпрямлены в локтевом суставе, туловище и ноги составляют одну единую линию. Подтягивание засчитывается, когда испытуемый, коснувшись грудью перекладины, возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

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

• Контрольные упражнения для оценки технико-тактической подготовки

Сила	Количество ударов по мешку за 3 мин.	до 48 кг	284
		50-64 кг	292
		66-80 кг и выше	244
Быстрота	Количество ударов	до 48 кг	28

	по мешку за 8 сек.	50-64 кг	30
		66-80 кг и выше	26

• **Методические указания по организации тестирования.**

Промежуточная аттестация проводится ежегодно в апреле-мае, для приема контрольных нормативов создается аттестационная комиссия и утверждается план проведения промежуточной аттестации. Практическая часть аттестации проводится в виде сдачи контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП. Нормативы принимаются во время тренировочного занятия в соответствии с планом проведения аттестации. Учащиеся БУ-4,5,6 годов обучения и УУ-2,3 годов обучения кроме практической части сдают зачет по теоретической подготовке в виде тестирования. Темы для тестирования выбираются на основании учебных планов по теоретической подготовке. Учащиеся, успешно выполнившие все требования, переводятся на следующий год обучения или зачисляется на следующий уровень обучения (при условии прохождения обучения на предыдущем уровне в полном объеме). Учащиеся, не выполнившие переводные требования, на следующий уровень не переводятся, продолжают повторное обучение в группе этого же года.

Требования к результатам реализации Программы на каждом уровне спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий уровень спортивной подготовки.

- Требования при приеме в группу базового уровня сложности:

На базовый уровень сложности зачисляются все желающие заниматься боксом, успешно сдавшие контрольные нормативы по спортивной подготовке и имеющие письменное разрешение врача-педиатра.

- Требования при переводе на углубленный уровень сложности:

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

- учащиеся должны пройти необходимую подготовку на базовом уровне или СОГ не менее 1-го года.

- учащиеся должны выполнить контрольно-переводные нормативы по 4 видам ОФП, согласно требованиям к оценке показателей развития физических качеств и двигательных способностей.

- учащиеся должны иметь технико-тактическую подготовку:

- ✓ одиночные прямые, боковые удары снизу в голову и туловище и защиты от них,
- ✓ двойные боковые, прямые удары и снизу в голову и туловище и защиты от них,
- ✓ трех- и четырех-ударные серии разнотипными ударами в голову и туловище и защиты от них,

- ✓ действия на дальней и средней дистанции - боевая стойка, передвижения, удары и защиты,

- ✓ действия в атакующей и контратакующей форме (встречной и ответной).

Примечание: продолжительность боя - 3 раунда по 1 минуте.

6. Перечень информационного обеспечения

Список литературы

1. Антонюк М.В. Бокс: взгляд тренера / М.В. Антонюк, О.В. Светлаков. – Краснодар: Совет. Кубань», 2010. – 128 с.
2. Бокс: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. Ред. И.П. Дегтярева. -М.:ФиС, 1979.-287 с.
3. Бокс. Энциклопедия // Составитель Н.Н. Тараторин. - М: Терра спорт
4. 4. Бокс. Правила соревнований. - М.: Федерация бокса России, 2004 - 344 Булычев А.И.
5. Бокс: Учебное пособие для секций коллективов физической культуры. Изд. Третье для занятий с начинающими. — М.: ФиС, 1965 — 200 с.
6. Все о боксе / Сост. Н.А. Худадов, И.В. Циргиладзе; под ред. Л.Н. Сальникова. - М, 1995-212 с.
7. Градополов К. В. Бокс: Учебное пособие для институтов физической культуры. Изд. четвертое. - М: ФиС, 1965 - 338 с.
8. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). – М.: Олимпия Пресс, 2004 - 40 с.
9. Нормативно-правовые основы, регулирующие спортивных школ. - М.: 1995.-37 с.
10. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. - М.: ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2004 - 863 с.
11. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов / Сост. Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. - М: СпортАкадемПресс, 2001 - 480 с.

Перечень Интернет-ресурсов

1. <https://www.minsport.gov.ru/>
2. <https://kubansport.krasnodar.ru/>
3. <http://rusboxing.ru/>
4. <http://www.garant.ru/>

Приложения

Приложение 1. Календарно-тематические планы по годам обучения

1.1. Календарно-тематический план базового уровня 1-2 года обучения (6 часов в неделю)

Содержание	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	К-во часов всего
1.Теоретическая подготовка - Гигиена спортсмена. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. - Закаливание организма. - История развития вида спорта - Правила и организация соревнований - Самоконтроль в процессе занятий спортом	1	1	-	-	1	-	-	1	1	-	1	6
2. ОФП	15	15	16	14	15	16	10	15	15	14	15	160
3. СФП	4	6	6	6	6	6	4	6	6	6	6	62
4.Технико-тактическая подготовка		2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
5.Контрольные испытания (зачетные и переводные требования) + соревнования	-	-	-	-	2	-	-	-	2	-	-	4
6.Общее количество часов	20	24	24	22	26	24	16	24	26	22	24	252

**1.2. Календарно-тематический план базового уровня 3-4 года обучения
(8 часов в неделю)**

Содержание	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	К-во часов всего
1. Теоретическая подготовка - Гигиена спортсмена. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. - Закаливание организма. - История развития вида спорта - Правила и организация соревнований - Самоконтроль в процессе занятий спортом	1	1	-	-	1	-	-	1	1	-	1	6
2. ОФП	10	13	16	17	12	17	10	16	16	16	14	157
3. СФП	6	7	7	8	7	8	6	7	7	7	7	77
4. Техничко-тактическая подготовка	9	9	9	9	8	9	-	8	10	11	10	92
5. Контрольные испытания (зачетные и переводные требования) + соревнования	-	-	-	-	2	-	-	2	-	-	-	4
6. Общее количество часов	26	30	32	34	30	34	16	34	34	34	32	336

**1.3. Календарно-тематический план базового уровня 5-6 года обучения
(10 часов в неделю)**

Содержание	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	К-во часов всего
1. Теоретическая подготовка - Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека - Гигиена спортсмена. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. - Закаливание организма. - История развития вида спорта - Правила и организация соревнований - Самоконтроль в процессе занятий спортом - Общая характеристика спортивной тренировки - Основные средства спортивной тренировки - Физическая подготовка - Единая всероссийская спортивная классификация	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	22
2. ОФП	12	12	12	12	12	12	10	12	12	12	12	130
3. СФП	11	11	11	10	10	11	9	11	8	10	10	112
4. Техничко-тактическая подготовка	12	14	13	12	12	11	5	15	14	13	15	136
5. Контрольные испытания (зачетные и переводные требования) + соревнования	-	-	1	2	1	1	-	-	2	2	-	9
6. Инструкторская и судейская практика	1	-	1	1	1	-	-	-	1	1	-	6
7. Восстановительные мероприятия	-	1	-	1	-	1	-	-	1	-	1	5
8. Общее количество часов	38	40	40	40	38	38	2	40	40	40	40	420

**1.4. Календарно-тематический план углубленного уровня 1-2 года обучения
(12 часов в неделю)**

Содержание	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	К-во часов всего
1. Теоретическая подготовка - Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека - Гигиена спортсмена Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. - Закаливание организма. - История развития вида спорта - Правила и организация соревнований - Самоконтроль в процессе занятий спортом - Общая характеристика спортивной тренировки - Основные средства спортивной тренировки - Физическая подготовка - Единая всероссийская спортивная классификация	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	22
2. ОФП	14	15	17	16	17	18	12	18	16	15	19	177
3. СФП	10	11	11	11	12	13	8	12	12	10	13	124
4. Техничко-тактическая подготовка	12	13	14	14	14	15	10	14	14	13	15	148
5. Контрольные испытания (зачетные и переводные требования) + соревнования	-	-	4	4	2	-	-	-	4	4	-	18
6. Медицинский контроль	-	-	-	2	-	-	-	2	-	-	-	4
7. Инструкторская и судейская практика	1	-	1	-	-	-	-	-	1	1	-	4
8. Восстановительные мероприятия	1	1	1	1	1	-	-	-	1	1	1	8
9. Общее количество часов	42	42	50	48	48	48	32	48	50	46	50	504