



Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Кингисеппская детско-юношеская спортивная школа «Ямбург»

Рассмотрена
на педагогическом совете
Учреждения Протокол № 1
от 22.08.2019г.

«Утверждено»
приказ директора
№ 62-ОД от 29.08.2019 г

Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта по боксу

Программа разработана на основе федерального стандарта
спортивной подготовки по виду спорта бокс

возраст учащихся – 10 – 18 лет
срок реализации программы – 8 лет

Автор:

- Исаев Николай Петрович,
тренер-преподаватель по боксу Заслуженный тренер РСФСР, отличник физической культуры и спорта

Рецензенты:

- Доктор биологических наук, академик Петровской академии наук и искусств, Почетный доктор Санкт-Петербургской государственной академии физической культуры им. П.Ф.Лесгафта, судья международной категории по боксу – Ловелиус Н.В.
- Заместитель директора по УВР и безопасности МБУДО «ДЮСШ» г. Ивангород – Ткачук К.В.

*«Ни бог, ни природа, ни человечество
не придумали более эффективного средства
для воспитания настоящего мужчины, чем бокс»
Дж. Лондон*

Пояснительная записка

«Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта по боксу» разработана на основе:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- Федерального закона от 14.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»,
- Приказ Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 г. № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»,
- Приказ Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»,
- Приказ Министерства спорта РФ от 20 марта 2013 года N 123 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта бокс».

Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта по боксу является дополнительной образовательной программой физкультурно-спортивной направленности.

Программа Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Кингисеппская ДЮСШ «Ямбург» отделения бокса призвана объединить в себе интересы ребенка, семьи, общества и государства, выступающим основным социальным заказчиком. Программа составлена с учетом потребностей детей, родителей, образовательных учреждений, социума.

С одной стороны, подростки и юноши хотят быть сильными, независимыми, пользоваться авторитетом у товарищей и поэтому приходят в спорт и бокс, в частности. С другой стороны – с такими ребятами становится все сложнее и потому, что они не готовы к преодолению своих негативных привычек, волевым усилиям, осмыслению необходимости ежедневной повседневной работы для достижения поставленной цели. Именно поэтому большое внимание в программе уделяется воспитательным аспектам работы со спортсменами. Развитие морально-волевых и нравственных качеств, развитие интеллекта и общей культуры – неотъемлемая часть подготовки боксера, проводимая как в свободное от тренировочных занятий время, так и в процессе занятий.

Актуальность и новизна данной программы связаны с пониманием необходимости специальной педагогической работы по решению задач развития общей культуры юношества, развития интеллекта спортсмена как необходимых

условий достижения, как высоких спортивных результатов, так и успешности жизненного самоопределения. Программа направлена не только на освоение предметного содержания, но и на развитие морально-волевых и нравственных качеств и, что особенно важно. На интеллектуальное развитие и повышение уровня общей культуры занимающихся, развитие коммуникативных навыков. Вероятно, также значимы авторские рекомендации по содержанию и реализации программы.

Универсальность данной программы связана с тем, что она разрабатывалась в условиях самых различных организационных форм физкультурно-спортивной работы – кружковой работы по месту жительства при ЖЭКе, в заводской секции бокса, секции бокса общеобразовательной школы, ПТУ, ДЮСШ при объединении АО «Фосфорит», КШВСМ г. Санкт-Петербурга. СДЮШОР № 1 «СПбГДТЮ», многолетней работы в сборной команде СССР по боксу с 1983г. по 1994г., а также с 2004 по 2010 гг. в юношеской сборной команде России.

Результативность работы по программе – подготовлено 36 мастеров спорта СССР и России, три мастера спорта международного класса. Среди достижений – подготовка двукратного обладателя Кубка СССР, Чемпиона СССР, победителя многих международных соревнований, единственного боксера в СССР, кто побеждал «великого» абсолютного Чемпиона Мира среди профессионалов – Константина Цю – Роберта Имамова, а также бронзового призера Игр доброй Воли в 1990г., (г. Сиэтл, США) и Чемпиона мира среди военнослужащих (1992г. Дания).

По данной программе проходил подготовку один из достаточно перспективных боксеров страны: России, Европы, Мира. Это шестикратный победитель первенства России, двукратный победитель первенства Европы и победитель первенства мира среди кадетов (старших юношей 15-16 лет) 2006года (г.Стамбул, Турция), победитель первенства России, Европы, мира среди молодежи, Чемпион России) Дмитрий Бивол.

Цель программы – посредством занятий боксом содействовать становлению личности юноши, способной решить жизненные проблемы на основе таких ценностей как: ответственность, образование и культура, здоровье, гражданственность.

Задачи программы:

1. Поэтапное физическое развитие учащихся, достижение высокого уровня тренированности и закаливания организма;
2. Развитие самопознания личности, воспитание чувства самоуважения, формирование адекватной самооценки;
3. Интеллектуальное развитие учащихся, формирование мировоззренческих позиций и представлений;
4. Воспитание морально-волевых и нравственных качеств;
5. Содействие теоретическому и практическому освоению техники и приемов бокса;
6. Создание условий для достижения уровня высшего спортивного мастерства учащихся.

Программа разработана для учащихся 10 – 18 лет, период освоения программы составляет 8 лет.

Этапы освоения образовательной программы:

- этап начальной подготовки – 3 года;
- тренировочный этап – 5 лет.

Основные формы учебно-тренировочного процесса:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапе совершенствования спортивного мастерства;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

В программе последовательно отражены этапы подготовки боксера от новичка до Кандидата в Мастера спорта России.

Период освоения программы составляет 8 лет. В группы начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, достигшие 10 летнего возраста, желающие заниматься боксом и не имеющие медицинских противопоказаний. Рекомендуемый максимальный возраст обучающихся – 18 лет.

На тренировочный этап, как правило, зачисляются только практически здоровые обучающиеся, прошедшие необходимую подготовку на этапе начальной подготовки не менее одного года. При условии выполнения ими контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, указанных в программе.

Краткая характеристика вида спорта. Бокс является индивидуальным спортивным единоборством, в котором удары в боксе наносятся кулаками. Формула боя на соревнованиях меняется в зависимости от возраста и квалификации боксеров. Официальные соревнования по боксу проводятся в спортивных дисциплинах (весовых категориях) согласно Всероссийскому реестру видов спорта (далее – ВРВС).

Система спортивной подготовки в боксе должна обеспечивать комплексное решение специальных для данного вида спорта задач: развитие разносторонних навыков в мгновенной оценке пространственных, временных характеристик и градаций усилий, выработку четкой ответной реакции и точности координированных движений в условиях их вариативного применения и сложной обстановки.

Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по физической и специальной подготовке на начало учебного года
Группы начальной подготовки				

1-й	10	16	6	Выполнение нормативов ОФП, СФП
2-й	11	16	8	
3-й	12	16	9	
Тренировочные группы				
1-й	13	12	10	Выполнение нормативов ОФП, СФП, ТТП, участие в соревнованиях, выполнение разрядных требований
2-й	14	12	12	
3-й	15	10	14	
4-й	16	9	16	
5-й	17	9	18	

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки							
	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
	НП-1	НП-2	НП-3	1	2	3	4	5
Кол-во часов в неделю	6	8	9	10	12	14	16	18
Общее кол-во часов в год	252	343	387	442	515	616	690	771

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта бокс

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

I. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

	Год обучения	НП-1	НП-2	НП-3	Т-1	Т-2	Т-3	Т-4	Т-5
	Количество часов в неделю	6 часов	8 часов	9 часов	10 часов	12 часов	14 часов	16 часов	18 часов
1	Теоретическая подготовка	11	18	20	23	27	32	36	41
2	Общая физическая подготовка (другие виды спорта и подвижные игры)	34	47	52	48	58	72	79	92
3	Специальная физическая подготовка	29	44	51	47	51	81	85	100
4	Технико-тактическая подготовка	34	48	60	59	68	91	94	114
5	Бокс	110	123	135	213	250	270	316	340
6	Контрольно-переводные нормативы	4	4	4	4	4	4	4	4
7	Участие в соревнованиях	Согласно календарю соревнований							
8	Инструкторская и судейская практика	10	21	22	18	21	24	29	32
9	Психологическая подготовка	10	11	16	18	21	25	29	30
10	Медицинский контроль	4	4	4	4	4	4	4	4
11	Самостоятельная работа обучающихся	6	8	23	8	11	13	14	14
	ВСЕГО	252	343	387	442	515	616	690	771

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий

Сроки проведения	Мероприятия
ноябрь	Открытое Первенство ВЦБК "Динамо" памяти воина-интернационалиста Ф.Гареева
декабрь	Открытое первенство НГУ им. П.Ф.Лесгафта по боксу, посвященное памяти заслуженного тренера СССР, доцента А.Н.Кудрина
декабрь	Всероссийский турнир по боксу класса "Б" среди юниоров и мужчин и Открытое первенство Пскова среди юношей
январь	Первенство Ленинградской области по боксу среди юношей
февраль	Первенство Ленинградской области среди юниоров
март	Первенство СЗФО по боксу среди юниоров
март	Международный турнир по боксу, посвященный памяти МС СССР Ю.Кудряшова
март	Первенство ВС РФ по боксу среди юниоров
апрель	Всероссийские соревнования по боксу на призы Спортивной федерации бокса Санкт-Петербурга
апрель	Всероссийский турнир по боксу класса Б "Малиновый звон"
апрель - май	Открытое Первенство МБОУ ДОД ДЮСШ г.Ивангород по боксу
май	Традиционный турнир по боксу, посвященный Дню г.Кингисеппа, Кубок губернатора Ленинградской области по боксу

Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства в боксе.

Подвижные игры:

- игры с мячом;
- игры, развивающие скоростные качества, силовые качества,
- игры, развивающие выносливость,
- эстафеты

Гимнастика и акробатика:

- Группировка сидя, в приседе, лежа на спине.
- Кувырки на месте и в движении,
- Подтягивание на перекладине,
- Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях,
- Лазание по канату.

Спортивные игры:

- футбол,
- баскетбол,
- волейбол
- ручной мяч.

Легкая атлетика:

- бег на 30, 60 и 100 м,
- кросс от 500 до 3000 м,
- прыжки в длину и высоту,

- специальные беговые и прыжковые упражнения,
- метание набивных мячей и ядер различными способами.

Атлетическая гимнастика:

- упражнения со штангой,
- занятия на тренажерных снарядах.

Соотношение
объемов тренировочного процесса по видам подготовки
на этапах спортивной подготовки по виду спорта бокс (%)

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	1 год	свыше года	до двух лет	свыше двух лет
Теоретическая подготовка (%)	4	5	5	5
Общая физическая подготовка (другие виды спорта и подвижные игры) (%)	16	16	11	11
Специальная физическая подготовка (%)	12	11	10	12
Технико-тактическая подготовка (%)	14	15	14	15
Избранный вид спорта Бокс (%)	45	45	50	47
Контрольно-переводные нормативы (%)	-	-	-	-
Психологическая подготовка (%)	4	3	4	4
Восстановительные мероприятия (%)	2	2	2	2
Инструкторская и судейская практика (%)	1	1	2	2
Участие в соревнованиях (%)	Согласно календарю соревнований			
Медицинский контроль (%)	-	-	-	-
Самостоятельная работа обучающихся (%)	2	2	2	2

II. Методическая часть

Основная задача групп начальной подготовки – создать фундамент для разностороннего физического развития спортсменов: воспитание общей выносливости, ловкости, гибкости, овладение основами техники бокса, приобретение необходимых теоретических знаний.

НП-1 (6 часов в неделю)

№ п/п	Содержание занятий	всего часов	Месяцы											
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1	Теоретическая подготовка	11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1
2	Общая физическая подготовка (другие виды спорта и подвижные игры)	34	3	4	3	3	3	3	3	4	4	2	3	2
3	Специальная физическая подготовка	29	3	3	3	3	2	3	3	4	3	1		1
4	Технико-тактическая подготовка	34	3	3	4	4	3	4	3	3	3	2		2
5	Бокс	110	10	12	13	10	8	11	11	9	8	13		5
6	Контрольно-переводные нормативы	4									4			
7	Участие в соревнованиях		Согласно календарю соревнований											
8	Инструкторская и судейская практика	10	1	1	2	1	1	1	1	1		1		
9	Психологическая подготовка	10	1	1	1	1	1		1	1	1	1		1
10	Медицинский контроль	4	2						2					
11	Самостоятельная работа обучающихся	6		1	1	1	1	1		1				
	ВСЕГО	252	24	26	28	24	20	24	26	24	22	22		12

НП-2 (8 часов)

№ п/п	Содержание занятий	всего часов	Месяцы											
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1	Теоретическая подготовка	18	1	2	2	2	1	2	2	1	2	2		1
2	Общая физическая подготовка (другие виды спорта и подвижные игры)	47	5	5	5	5	3	4	5	5	3	5		2
3	Специальная физическая подготовка	44	4	5	4	5	4	5	5	4	3	3		2
4	Технико-тактическая подготовка	48	4	5	5	4	4	4	6	4	3	6		3

5	Бокс	123	12	13	11	12	11	11	11	12	11	14		5
6	Контрольно-переводные нормативы	4									4			
7	Соревнования		Согласно календарю соревнований											
8	Психологическая подготовка	21	2	2	2	2	2	1	2	3	2	2		1
9	Инструкторская и судейская практика	14	2	2	1	1	1	1	1	2		1		2
10	Медицинский контроль	4	2						2					
11	Самостоятельная работа обучающихся	20	2	2	2	3	2	2		3	2	1		1
	ВСЕГО	343	34	36	32	34	28	30	34	34	30	34		17

НП-3 (9 часов)

№ п/п	Содержание занятий	всего часов	Месяцы											
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1	Теоретическая подготовка	20	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2		1
2	Общая физическая подготовка (другие виды спорта и подвижные игры)	52	6	6	4	5	4	5	5	5	5	4	6	2
3	Специальная физическая подготовка	51	4	5	5	6	5	5	6	4	3	5		3
4	Технико-тактическая подготовка	60	6	7	6	6	5	6	6	6	4	5		3
5	Бокс	135	12	13	13	13	11	14	13	13	11	15		7
6	Контрольно-переводные нормативы	4									4			
7	Соревнования		Согласно календарю соревнований											
8	Психологическая подготовка	22	2	2	2	2	2	1	3	3	2	2		1
9	Инструкторская и судейская практика	16	2	2	1	1	1	1	1	1	2	2		2
10	Медицинский контроль	4	2						2					
11	Самостоятельная работа обучающихся	23	2	2	2	3	2	2		4	2	3		1
	ВСЕГО	387	38	39	35	38	31	36	38	38	34	40		20

Тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Основная задача тренировочных групп - обеспечение разносторонней физической подготовленности начинающего боксера на основе планомерного увеличения объема тренировочных нагрузок и подбора средств и методов тренировки, позволяющих осуществить эту подготовку целенаправленно, с учетом специфики вида спорта.

Основное направление в работе – развитие общей выносливости, ловкости, гибкости, воспитания силовой выносливости, изучение и закрепление основ техники бокса, приобретение тактического опыта.

Т-1 (10 часов в неделю)

№ п/п	Содержание занятий	всего часов	Месяцы											
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1	Теоретическая подготовка	23	3	2	2	3	2	2	3	2	2	1		1
2	Общая физическая подготовка (другие виды спорта и подвижные игры)	48	3	6	4	5	4	4	5	5	4	4		4
3	Специальная физическая подготовка	47	4	5	5	4	4	4	4	5	3	5		4
4	Технико-тактическая подготовка	59	7	7	7	5	4	6	6	5	4	4		4
5	Бокс	213	18	23	21	20	18	23	20	20	18	26		6
6	Контрольно-переводные нормативы	4									4			
7	Участие в соревнованиях		Согласно календарю соревнований											
8	Инструкторская и судейская практика	18	2	2	2	2	1	1	2	2	1	2		1
9	Психологическая подготовка	18	2	2	2	2	1	1	2	2	1	2		1
10	Медицинский контроль	4	2						2					
11	Самостоятельная работа обучающихся	8	1	1	1	1		1		1	1			1
	ВСЕГО	442	42	48	44	42	34	42	44	42	38	44		22

Т-2 (12 часов в неделю)

№ п/п	Содержание занятий	всего часов	Месяцы											
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1	Теоретическая подготовка	27	3	3	3	3	3	2	3	3	2	1		1
2	Общая физическая подготовка (другие виды спорта и подвижные игры)	58	5	5	6	6	5	6	5	5	5	6		4
3	Специальная физическая подготовка	51	5	4	5	4	4	5	4	5	3	8		4
4	Технико-тактическая подготовка	68	6	7	7	6	5	7	7	6	4	8		5
5	Бокс	250	24	24	24	24	21	25	24	24	24	27		9
6	Контрольно-переводные нормативы	4		2							2			
7	Участие в соревнованиях		Согласно календарю соревнований											

8	Инструкторская и судейская практика	21	2	3	2	3	1	1	2	3	2	1		1
9	Психологическая подготовка	21	2	3	2	3	1	1	2	3	2	1		1
10	Медицинский контроль	4	2						2					
11	Самостоятельная работа обучающихся	11	1	1	2	1		1	1	1	2			1
	ВСЕГО	515	50	52	51	50	40	48	50	50	46	52		26

Т-3 (14 часов в неделю)

№ п/п	Содержание занятий	всего часов	Месяцы											
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1	Теоретическая подготовка	32	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2		2
2	Общая физическая подготовка (другие виды спорта и подвижные игры)	72	6	7	6	7	6	7	7	7	7	8		4
3	Специальная физическая подготовка	81	6	8	8	8	7	8	8	8	7	8		5
4	Технико-тактическая подготовка	91	7	10	8	8	8	9	8	9	9	9		6
5	Бокс	270	25	24	25	25	24	29	25	26	24	32		11
6	Контрольно-переводные нормативы	4									4			
7	Участие в соревнованиях		Согласно календарю соревнований											
8	Инструкторская и судейская практика	24	3	3	3	3	1	1	3	3	2	1		1
9	Психологическая подготовка	25	3	4	3	4	2	1	2	3	1	1		1
10	Медицинский контроль	4	2						2					
11	Самостоятельная работа обучающихся	13	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1		1
	ВСЕГО	616	57	60	58	59	52	59	59	60	59	62		31

Т-4 (16 часов в неделю)

№ п/п	Содержание занятий	всего часов	Месяцы											
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1	Теоретическая подготовка	36	4	4	4	4	3	3	4	3	3	2		2
2	Общая физическая подготовка (другие виды спорта и подвижные игры)	79	8	8	8	8	6	7	8	8	7	7		4

3	Специальная физическая подготовка	85	8	9	9	9	6	8	8	8	7	8		5
4	Технико-тактическая подготовка	94	8	8	9	11	6	10	8	11	7	10		6
5	Бокс	316	30	31	31	31	28	31	30	30	26	38		10
6	Контрольно-переводные нормативы	4									4			
7	Участие в соревнованиях		Согласно календарю соревнований											
8	Инструкторская и судейская практика	29	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2		2
9	Психологическая подготовка	29	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2		2
10	Медицинский контроль	4	2						2					
11	Самостоятельная работа обучающихся	14	1	2	2	1	1	1	1	1	2	1		1
	ВСЕГО	690	67	68	69	70	54	64	67	67	62	70		32

Т-5 (18 часов в неделю)

№ п/п	Содержание занятий	всего часов	Месяцы											
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1	Теоретическая подготовка	41	4	4	5	5	3	3	5	5	3	2		2
2	Общая физическая подготовка (другие виды спорта и подвижные игры)	92	9	9	9	9	7	8	9	9	8	10		5
3	Специальная физическая подготовка	100	9	10	9	10	9	10	9	10	7	10		7
4	Технико-тактическая подготовка	114	10	12	10	13	9	9	13	10	10	10		8
5	Бокс	340	34	34	34	34	27	34	34	34	27	38		10
6	Контрольно-переводные нормативы	4									4			
7	Участие в соревнованиях		Согласно календарю соревнований											
8	Инструкторская и судейская практика	32	3	4	3	3	2	2	3	3	4	2		3
9	Психологическая подготовка	30	3	3	3	3	2	2	2	3	4	2		3
10	Медицинский контроль	4	2						2					
11	Самостоятельная работа обучающихся	14	1	2	2	1	1	1	1	1	2	1		1
	ВСЕГО	771	75	78	75	78	60	69	78	75	69	75		39

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ НА ЭТАПАХ ПОДГОТОВКИ

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Группы начальной подготовки 1, 2 и 3 года обучения (НП-1, НП-2, НП-3)

Учебно-тренировочные занятия проводятся в соответствии с учебно-тематическим планом, рассчитанным на 46 недель учебно-тренировочных занятий в условиях спортивной школы и дополнительно 6 недель в условиях оздоровительного лагеря по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха. Учебно-тематические планы по этапам подготовки приведены в соответствующих этапах полготовки разделах программы.

Задачи

1. Гармоническое развитие физических качеств, укрепление здоровья.
2. Привитие желания заниматься боксом, вести здоровый образ жизни.
3. Привитие интереса к боксу, его истории.
4. Целенаправленное развитие специальных физических качеств.
5. Отбор перспективных спортсменов для дальнейших занятий на учебно-тренировочном этапе.
6. Изучение основ техники и тактики боя.
7. Ознакомления с основами анатомии и физиологии человека.
8. Изучение гигиенических требований к занятиям боксом.
9. Ознакомление с боксерскими соревнованиями, организацией их проведения.
10. Формирование благоприятного отношения к преодолению тренировочных нагрузок.
11. Воспитания спортивного трудолюбия.
12. Формирование потребности в соблюдении режима дня, гигиенических процедур, режима питания.
13. Развитие способности адекватно реагировать на неудачи.
14. Воспитание ответственного отношения к учебе.
15. Создание условий для формирования заинтересованности в повышении общей культуры, расширении кругозора.
16. Формирование дружелюбных, уважительных отношений в группе.

Продолжительность этапа – 3 года, минимальный возраст зачисления в группу НП-1 - 10 лет, в группу НП-2 – 11 лет, в группу НП-3 – 12 лет. Зачисляются дети, имеющие письменное разрешение врача-педиатра.

В предметное содержание образовательной деятельности этапа начальной подготовки входят следующие разделы:

- общая физическая подготовка,
- специальная физическая подготовка,
- технико-тактическая подготовка,
- теоретическая подготовка,

- контрольно-переводные испытания (участие в соревнованиях),
- медицинское обследование,
- психологическая подготовка,
- инструкторская и судейская практика,
- восстановительные мероприятия

Теоретические занятия проводятся в виде непродолжительных бесед с учащимися в начале или конце занятия.

Разделы интеллектуального развития и повышения общей культуры, а именно интеллектуальное развитие и развитие коммуникативных качеств вынесены за пределы сетки учебных часов. Образовательная деятельность этого направления ведется во внеучебное время, до и после занятий.

Содержание этапа начальной подготовки

1. Освоение предметного содержания

Теоретическая подготовка (темы теоретических занятий)

НП-1

- Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры.
- Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом.
- Значение и основные правила закаливания.
- История бокса.
- Чемпионы и призеры первенств мира, Европы и России.
- Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом.

НП-2

- Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков.
- Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений.
- Основные понятия боксерской терминологии.
- Развитие физических качеств боксера.
- История бокса.

НП-3

- Оздоровительные и гигиенические мероприятия в подготовке боксера.
- Основы техники бокса.
- Чемпионы и призеры первенств мира, Европы и России.
- Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом.
- Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков.
- Правила и организация соревнований по боксу.

Общая физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения – (ОРУ)

Общеразвивающие упражнения без предметов – упражнения для рук и плечевого пояса, движения руками из различных исходных положений, сгибания, разгибания, вращения, махи.

Упражнения с партнером на сопротивление.

Упражнения для мышц головы и туловища. Наклоны, вращения и повороты головы, наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища.

Поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, упоры лежа.

Упражнения для ног. Приседы на одной и обеих ногах. Выпады, подскоки из различных положений ног. Прыжки и перемещения на одной ноге, на обеих, ноги врозь, скрестно и т.д.

Упражнения для всех частей тела. Сочетания движений различными частями тела.

Упражнения на координацию движений, упражнения на расслабление, упражнения с сопротивлением.

Эстафеты.

Занятия другими видами спорта – гимнастика, легкая атлетика (бег на короткие дистанции, прыжки в длину с места).

Подвижные игры.

Специальная физическая подготовка

Упражнения в ударах по боксерским снарядам

Упражнения в ударах по лапам

Упражнения со скакалкой

Упражнения с набивным мячом

Упражнения с теннисным мячом

Контрольно-переводные испытания

Технико-тактическая подготовка. Бокс.

Основные положения боксера (стойки)

Подводящие упражнения к прямым ударам в голову

Одиночные шаги вперед-назад

Слитные шаги вперед-назад

Изучение боевой стойки

Упражнения для разучивания прямого удара в голову без перчаток

Упражнения 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 ногой в голову и защита от него

Упражнения для разучивания двойного прямого удара левой рукой в голову в парах

Упражнения для разучивания прямого удара правой в голову без перчаток

Упражнения для разучивания прямого удара в голову в парах

Упражнения для разучивания тактических вариантов применения прямого удара правой в голову

Упражнения для разучивания двойного прямого удара левой, правой в голову

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

Упражнения для разучивания двойного прямого удара правой, левой в голову

Упражнения для разучивания тактических вариантов двойного прямого удара правой, левой в голову

Упражнения для разучивания серии из тройных прямых ударов левой, правой, правой в голову и туловище

Упражнения для разучивания тактических вариантов применения серии из тройных прямых ударов левой, правой, правой в голову

Упражнения для разучивания серии из тройных прямых ударов: левой, правой, левой в голову

Упражнения для разучивания тактических вариантов применения серии из тройных прямых ударов левой, правой, левой в голову

Упражнения для разучивания серии прямых ударов в голову: правой, левой, правой

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

Подводящие упражнения для разучивания

Упражнения для разучивания тактических вариантов применения уклонов и контрударов

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

Упражнения для разучивания 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

Упражнения для разучивания тактических вариантов применения двойных прямых ударов левой в голову и 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 в голову и в туловище, прямой удар правой в голову

Подводящие упражнения для разучивания прямого удара правой в туловище

Упражнения для разучивания двойного прямого удара левой в голову, правой в туловище

Упражнения для разучивания двойного прямого удара правой в туловище.левой в голову

Подводящие упражнения и упражнения для разучивания бокового удара левой в голову без перчаток

Упражнения для разучивания бокового удара левой в голову и защита от него в парах

Упражнения для разучивания двойного удара прямой правой, боковой в голову

Упражнения для разучивания двойного удара прямой правой в туловище. Боковой левой в голову

Упражнения для разучивания двойного удара: прямой, боковой левой в голову

Упражнения для разучивания серии из тройных ударов в голову: прямой левой, правой боковой левой в голову

Упражнения для разучивания серии из тройных ударов: прямой боковой, боковой левой, прямой правой в голову

Подводящие упражнения к боковому удару правой в голову

Упражнения для разучивания бокового удара правой в голову без перчаток

Упражнения для разучивания бокового удара правой в голову и защита от него в парах

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

Изучение наступательной позиции ближнего боя

Упражнения для разучивания бокового удара левой в голову и защита от него в парах

Упражнения для разучивания удара снизу правой в туловище и защиты от него подставкой согнутой левой руки

Подводящие упражнения для разучивания удара снизу левой в туловище

Упражнения для разучивания удара снизу левой в туловище и защита подставкой правой согнутой руки

Упражнения для разучивания коротких боковых ударов в голову

Упражнения для разучивания коротких боковых ударов в голову и защита подставкой тыльной стороны перчатки

Упражнения для разучивания коротких боковых ударов в голову и защита присоединением

Упражнения для разучивания двойного удара: снизу правой в туловище, боковой левой в голову

Упражнения для разучивания двойного удара: снизу левой в туловище, боковой правой в голову

Судейская практика

Обучающиеся учебно-тренировочных групп 2,3 годов обучения, а также групп ССМ регулярно привлекаются в качестве тренеров для проведения учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки. Для проведения разминки, занятий по физической подготовке. Обучающиеся учебно-тренировочных групп должны хорошо знать правила соревнований и требования к выполнению технических элементов. Систематически привлекаться к судейству внутришкольных, городских, областных соревнований в качестве судей при участниках, помощников секретаря. Спортсмену, который показал хорошие результаты в судейской практике присваивается судейская квалификация «Юный спортивный судья».

Психологическая подготовка

Строевая подготовка:

строевые упражнения – выполнение команд: «становись», «равняйся», «смирно», «отставить», «вольно», «бегом марш». Ходьба строевым шагом.

Беседы о стойкости, самообладании, целеустремленности, инициативности, о значении сознательного и самостоятельного отношения к работе.

Контрольно-переводные испытания

Проводятся в соревновательной обстановке по тестам (таблица в разделе «Методическое обеспечение»)

Медицинское обследование

Предварительное медицинское обследование
Врачебно-педагогическое наблюдение в процессе тренировочного занятия
Контроль соблюдения режима дня
Обследование после заболеваний и травм

Развитие интеллекта и общей культуры

Беседы об известных боксерах, спортсменах;
Организация жизнедеятельности спортсмена в условиях учебно-тренировочных сборов в загородном центре (летний период) как образца культуры быта, досуга, самообразования;
Чтение специальной и художественной литературы о боксе;
Просмотр фильмов о боксе, известных спортсменах (художественных и документальных);
Просмотр и обсуждение видеоматериалов о боксе.
Участие в массовых мероприятиях, проводимых в коллективе, школе.

Самостоятельная работа обучающихся

Задания на самостоятельную работу обучающимся могут даваться тренером-преподавателем во время учебно-тренировочного процесса на отработку того или иного элемента при достаточных знаниях об отрабатываемом элементе, правилах выполнения, мерах безопасности, а также в качестве домашнего задания. При этом обязателен всесторонний контроль качества выполнения домашнего задания с последующим анализом и разбором допущенных неточностей и ошибок в выполнении данного задания.

Авторские рекомендации по содержанию и организации данного этапа

Этап начальной подготовки (НП) 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, «униженные и оскорбленные» в классе и на улице). Поэтому тренер должен на этом этапе особенно бережливо и чутко подойти к каждому ребенку, «бороться за каждую детскую душу», чтобы ребенок, но уже личность, смог почувствовать в тренере родного человека, а в ДЮСШ – родной дом.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям необходимо проводить «зачеты», принимать контрольные нормативы, оценивать, что возбуждает некоторый соревновательный дух. 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 %).

Теоретическая подготовка преследует главную цель – привить интерес к боксу, используя различные методы (рассказ о великих боксерах, показ видео фильмов о соревнованиях и т.д.). Посещаемость контролировать, но не жестко, учитывая передвижения по городу (от дома до зала и обратно).

Все должны сдать и быть переведены, важный критерий – сохранность контингента. Врачебно-медицинский контроль проходит по месту жительства и по месту учебы.

Занимающиеся 2 раза в год приносят медицинские справки с допуском врача. Восстановительные мероприятия на первом этапе имеют характер педагогического воздействия в процессе занятия. Это: рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности, оптимальные интервалы отдыха, специальные восстановительные упражнения (дыхательные, на расслабление), повышение эмоционального фона занятий.

Учебно-тематический план
ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП
Учебно-тренировочные группы
(Т-1, Т-2, Т-3, Т-4, Т-5)

Задачи

1. Совершенствование основных физических качеств учащегося, укрепление его здоровья;
2. Содействие совершенствованию выполнения специальных боксерских упражнений;
3. Продолжение изучения техник и тактик боя;
4. Ознакомление учащихся с физиологическими основами подготовки боксера;
5. Обучение и совершенствование техники.
6. Организация проведения первых поединков, участия в соревнованиях;
7. Углубленное изучение истории бокса, его современного состояния, биографий знаменитых боксеров;
8. Развитие морально-волевых и нравственных качеств;
9. Развитие коммуникативных качеств;
10. Целенаправленная работа с юношами, желающих и способных продолжить занятия на уровне спортивного совершенствования по определению дальнейшей стратегии занятий спортом;
11. Определение выбора жизненного и профессионального пути.
12. Воспитание воли, дисциплинированности, настойчивости, целеустремленности.

На этап учебно-тренировочной подготовки переводятся учащиеся, успешно прошедшие контрольно-переводные испытания и набравшие необходимую минимальную сумму баллов (раздел «Методическое обеспечение»).

Продолжительность освоения учебно-тренировочного этапа 5 лет, минимальный возраст зачисления 12 лет. Перевод по годам обучения в группах УТ осуществляется при условии выполнения контрольно-переводных испытаний по общей физической и специальной подготовке.

На данном этапе тренировочный процесс приобретает черты углубленной специализации. По сравнению с этапом начальной подготовки в содержание деятельности вводятся такие разделы, как:

- соревновательная практика,
- инструкторская и судейская практика,
- восстановительные мероприятия.

Физическая подготовка становится более целенаправленной в сторону развития специальной выносливости, ловкости и быстроты. Этот этап характеризуется повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок. На учебно-тренировочном этапе юные боксеры изучают весь основной арсенал бокса и активно целенаправленно совершенствуют весь необходимый технический набор для боя. На данном этапе в большей степени увеличивается объем средств скоростно-силовой подготовки и специальной выносливости. Учитываются индивидуальные способности учащихся.

На этом этапе создаются условия для приобретения соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов. Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности спортсмена, календаря соревнований, выполнения разрядных норм и т.д. основной задачей соревновательной практики является реализация индивидуальных двигательных навыков и функциональных возможностей в сложных условиях соревновательного противоборства.

Этот этап является базовым и окончательным для отбора будущих чемпионов.

Содержание тренировочного этапа

1. Освоение предметного содержания

Теоретическая подготовка (темы теоретических занятий)

Т-1

- Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли.
- Закаливание воздухом, водой и солнцем.
- Вредные привычки, борьба с ними.
- Чемпионы и призеры первенств мира, Европы и России.
- Дневник самоконтроля, его форма и содержание.
- Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание.
- Основные средства спортивной тренировки.
- Понятие о физической подготовке.

Т-2

- Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли.
- Закаливание воздухом, водой и солнцем.
- Вредные привычки, борьба с ними.
- Чемпионы и призеры первенств мира, Европы и России.
- Дневник самоконтроля, его форма и содержание.
- Общая и специальная физическая подготовка.
- Физические упражнения (подготовительные, общеразвивающие и специальные).
- Краткая характеристика физических качеств, особенности их развития.
- Единая всероссийская спортивная классификация.

Т-3

- Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли.
- Влияние закаливания на здоровье человека.
- История бокса, знаменитые боксеры.
- Способы самоконтроля спортсмена.
- Травмы, первая помощь при травме, контроль пульса во время тренировочного занятия.
- Роль спортивного режима и питания.
- Средства интегральной подготовки.
- Методика проведения соревнований по боксу.

Т-4

- Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков.
- Влияние физических упражнений на развитие и состояние различных органов и систем организма.
- Понятие о здоровье и болезни. Наиболее общие причины заболеваний, меры профилактики.
- Правила построения и проведения комплексов по общей и специальной физической подготовке.
- Понятие о спортивной форме и этапах ее становления. Календарь спортивных соревнований и деление годичного цикла подготовки на периоды.
- Разбор боев основных соперников и установки боксерам и секундантам перед соревнованиями.
- Значение и методика морально-волевой подготовки.
- Правила соревнований, организация и проведение.

Т-5

- Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков.
- Общая характеристика задач учебно-тренировочных занятий. Структура занятия.

- Сущность психологической подготовки, ее значение, задачи, виды. Характеристика видов предстартовых состояний.
- Понятие о гигиене труда, отдыха и занятий спортом. Личная гигиена.
- Правила соревнований, организация и проведение.
- Единая всероссийская спортивная классификация.

Общая физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения – (ОРУ)

Общеразвивающие упражнения без предметов – упражнения для рук и плечевого пояса, движения руками из различных исходных положений, сгибания, разгибания, вращения, махи.

Упражнения с партнером на сопротивление.

Упражнения для мышц головы и туловища. Наклоны, вращения и повороты головы, наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища.

Поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, упоры лежа.

Упражнения для ног. Приседы на одной и обеих ногах, выпады, подскоки из различных положений ног. Прыжки и перемещения на одной ноге, на обеих, ноги врозь, скрестно и т.д.

Упражнения для всех частей тела. Сочетания движений различными частями тела.

Упражнения на координацию движений, упражнения на расслабление, упражнения с сопротивлением.

Эстафеты.

Бег на длинные дистанции по пересеченной местности. Периодический контроль уровня общей физической подготовки, особенно за 2 недели до соревнований проводить тест (11 минут бега по стадиону).

Подвижные игры.

Специальная физическая подготовка

Упражнения в ударах по боксерским снарядам

Упражнения в ударах по лапам

Упражнения со скакалкой

Упражнения с набивным мячом

Упражнения с теннисным мячом

Технико-тактическая подготовка. Бокс.

Подводящие упражнения и упражнения для разучивания бокового удара левой в голову без перчаток

Упражнения для разучивания бокового удара левой в голову и защита от него в парах

Упражнения для разучивания в парах тактических вариантов применения бокового удара левой в голову и защита от него

Упражнения для разучивания двойного удара прямой правой, боковой в голову

Упражнения для разучивания в парах тактических вариантов применения двойного удара: прямой правой в голову, боковой левой в голову

Упражнения для разучивания двойного удара прямой правой в туловище. Боковой левой в голову

Упражнения для разучивания в парах тактических вариантов применения двойного удара

прямого правой в туловище, бокового левой в голову

Упражнения для разучивания двойного удара: прямой, боковой левой в голову

Упражнения для разучивания в парах тактических вариантов применения двойного удара прямой, боковой в голову

Упражнения для разучивания серии из тройных ударов в голову: прямой левой, правой боковой левой в голову

Упражнения для разучивания в парах тактических вариантов применения серии тройных ударов прямой левой боковой в голову или туловище

Упражнения для разучивания серии из тройных ударов: прямой правой, боковой левой, прямой правой в голову

Упражнения для разучивания тактических вариантов применения серии тройных ударов: прямой правой, боковой левой, прямой правой в голову или туловище

Подводящие упражнения к боковому удару правой в голову

Упражнения для разучивания бокового удара правой в голову без перчаток

Упражнения для разучивания бокового удара правой в голову и защита от него в парах

Упражнения для разучивания в парах тактических вариантов применения бокового удара правой в голову

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

Тактические варианты применения двойного удара: боковой левой и правой в голову

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

Изучение наступательной позиции ближнего боя

Упражнения для разучивания бокового удара левой в голову и защита от него в парах

Упражнения для разучивания удара снизу правой в туловище и защиты от него подставкой согнутой левой руки

Подводящие упражнения и упражнения для разучивания удара снизу левой в туловище

Упражнения для разучивания удара снизу левой в туловище и защита подставкой правой согнутой руки

Упражнения для разучивания коротких боковых ударов в голову

Упражнения для разучивания коротких боковых ударов в голову и защита подставкой тыльной стороны перчатки

Упражнения для разучивания коротких боковых ударов в голову и защита приседанием

Упражнения для разучивания двойного удара: снизу правой в туловище, боковой левой в голову

Упражнения для разучивания двойного удара: снизу левой в туловище, боковой правой в голову

Индивидуальная работа тренера с боксером на «лапах», которая занимает 40% от общего объема работы

Упражнения с партнером в перчатках (совершенствование излюбленных приемов)

Контрольно-переводные испытания

Проводятся в соревновательной обстановке по тестам (таблица в разделе «Методическое обеспечение»)

Соревновательная практика

Психологическая подготовка юных спортсменов к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счёт адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований, в частности. Для таких современных единоборств, как бокс, характерен очень высокий уровень тренировочных и соревновательных нагрузок. Пройти жёсткий отбор на всех этапах подготовки может лишь спортсмен, обладающий хорошим здоровьем и умеющий предельно мобилизовать свои возможности в случае необходимости. Это возможно лишь при высокой мотивации достижения результата. Мотив - это побуждение к деятельности, связанное с удовлетворением определённых потребностей. Потребность - состояние человека, в котором выражена его зависимость от определённых условий существования. Высочайшая мотивация достижений, определяемая как желание добиться результата, вскрывает творческий потенциал, заставляет искать и находить интересные варианты поведения, даёт чувство меры, ответственности и всё необходимое для высокого результата Средства и методы психологической подготовки: - психо - педагогическое убеждение; - социально-игровые; - психофизиологические, дыхательные, психофармакологические; 16 - средства, направленные на коррекцию психомоторной сферы; - средства воздействия на интеллектуальную сферу; - средства воздействия на эмоциональную сферу; - средства воздействия на волевую сферу; - средства воздействия на нравственную сферу.

Первые поединки

Выполнение массовых разрядов

Инструкторская и судейская практика

Поочередное выполнение инструкторских функций в тренировочном занятии

Участие в качестве судьи в контрольно-переводных испытаниях боксеров групп начальной подготовки

Восстановительные мероприятия

Рациональный режим дня (достаточный ночной сон, в период интенсивной подготовки – дневной сон)

Создание четкого ритма и режима учебно-тренировочного процесса

Гигиенические процедуры, посещение сауны, массаж

«Стретчинг»: упражнения на растягивание

Активный отдых, упражнения на расслабление и восстановление дыхания, упражнения психической и мышечной релаксации
Создание положительного эмоционального фона тренировок
Идеомоторная тренировка
Прогулки, чтение книг, просмотр видеоматериалов, слушание музыки
Сбалансированное питание с использованием витаминов, соков, питательных смесей, орехов, меда и др.

Медицинское обследование

Углубленное медицинское обследование, комплексная клиническая диагностика (2 раза в год).

Врачебно-педагогическое наблюдение в процессе тренировочного занятия

Медицинское обследование перед соревнованиями

Морально-волевая подготовка

Упражнения на преодоление дополнительных трудностей или помех в тренировках (дополнительные раунды боя, неудобный противник и др.)

Игра «Выдержка».

Интеллектуальное и общекультурное развитие

Содействие успешному обучению в школе или в других учебных заведениях;

Организация жизнедеятельности спортсмена в условиях учебно-тренировочных сборов (на выездах в течение учебного года и в загородном центре (летний период) как образца культуры быта, досуга, самообразования;

Рассказы об известных боксерах, рекомендации по чтению художественной литературы;

Обсуждение прочитанной художественной литературы. Рекомендации по просмотру телепередач и видеоматериалов;

Беседы о смысле жизни, жизненных ценностях, о выборе профессии, смысле искусства бокса и его значении;

Просмотр фильмов о спорте, боксе (художественных и документальных);

Просмотр видеоматериалов о боксе.

Участие в мероприятиях, проводимых в коллективе, в школе, в учебно-тренировочных сборах, на городском уровне.

Самостоятельная работа обучающихся

Задания на самостоятельную работу обучающимся могут даваться тренером-преподавателем во время учебно-тренировочного процесса на отработку того или иного элемента при достаточных знаниях об отрабатываемом элементе, правилах выполнения, мерах безопасности, а также в качестве домашнего задания. При этом обязателен всесторонний контроль качества выполнения домашнего задания с последующим анализом и разбором допущенных неточностей и ошибок в выполнении данного задания.

Авторские рекомендации по содержанию и организации данного этапа

Тренировочный – это обширный, важный, социально значимый этап. Он в первую очередь решает государственную задачу – укрепление здоровья, гармоничное развитие организма подрастающего поколения, формирование стойкого интереса к занятиям спортом (боксом) вообще. Достижения физического. Морально-волевого, технико-тактического совершенствования. Необходимых для подготовки к общественно-полезной деятельности, отбор перспективной молодежи для серьезных занятий «большим», «настоящим» спортом в группе спортивного совершенствования.

На этом этапе одна из главных задач – произвести отбор (негласный, чтобы не обидеть оставшуюся большую часть учащихся) тех подростков, кто может и хочет всерьез заниматься боксом. А также имеют к этому физические и психологические предпосылки. На этом этапе квалифицированные нормы ограничиваются диапазоном с 3 по 1 разряды. И только особо одаренные и желающие заниматься боксом, выполнившие нормы КМС в возрасте 15 лет могут быть переведены в группу спортивного совершенствования. Количество таких ребят может составлять 3-5 человек из группы. Остальные учащиеся продолжают регулярно заниматься по программе этапа до достижения нормативно предельного возраста, выполняя задачи оздоровления, развития физических, специально-боксерских качеств, воспитания морально-волевых качеств и интеллектуального развития.

Методы выполнения упражнений на этом этапе аналогичны предыдущему: повторный метод, переменный, круговой, игровой, контрольный, соревновательный.

Регулярно проводится медицинский контроль: 2 раза в год боксеры проходят углубленный медицинский контроль в городском врачебно-физкультурном диспансере.

Основы техники безопасности на занятиях боксом в ДЮСШ, на выездах (спортивно-оздоровительный лагерь, учебно-тренировочные сборы, соревнования)

1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям по боксу допускаются учащиеся с 10 лет и старше, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий по боксу соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при выполнении упражнений с неисправным спортивным оборудованием (снарядами, инвентарем), а также при выполнении упражнений без страховки;
- травмы при выполнении упражнений без соответствующей экипировки;
- травмы при падении на скользком или твердом покрытии;
- травмы при нанесении ударов.

1.4.В спортивном зале должна быть аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

1.5.При проведении занятий по боксу в спортивном зале соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

1.6.При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации МБОУДОД КДЮСШ «Ямбург». При неисправности спортивного оборудования прекратить занятия и сообщить об этом директору МБОУДОД КДЮСШ «Ямбург».

1.7.В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок выполнения упражнений и правила личной гигиены.

1.8.Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

1.9.Инструкция по охране труда находится в спортивном зале на стенде.

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1.Проверить наличие спортивного костюма и спортивной обуви, соответствующую экипировку (шлем, назубную шину, бинты под перчатки, перчатки, паховая «раковина» - во время соревнований).

2.2.Проверить надежность крепления боксерских мешков, груш, исправить ограждения боксерского ринга, другого спортивного оборудования.

2.3.Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу в тренировочной зоне.

2.4.Провести разминку, тщательно проветрить спортивный зал.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1.Для защиты лица и других частей тела проверить наличие каждого элемента экипировки (см. п. 2.1.).

3.2.Для защиты лица от мелких ссадин и царапин использовать вазелин.

3.3.Не допускать выполнение упражнения без тренера-преподавателя, а также без страховки.

3.4.Не перевешивать произвольно спортивные снаряды, не менять высоту их подвеса.

3.5.Обеспечить чистоту, исправность и своевременность применения экипировки.

3.6.При специфической работе на боксерских снарядах в боевых или снарядных перчатках проверить заблаговременно забинтованные кисти.

3.7.При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы между учащимися, чтобы не было столкновений.

3.8.При выполнении упражнений со штангами, на турнике, стенке использовать страховку тренера-преподавателя или партнера.

3.9. При выполнении специфических упражнений с отягощениями, ставить их только на плоскую поверхность, выполнять упражнения сухими руками только на огороженном участке зала и вдали от зеркала.

3.10. При выполнении специфических упражнений на гимнастических скамейках проверить поверхность пола вокруг них: пол должен быть сухой, вокруг не должно быть посторонних предметов.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия. Эвакуировать обучающихся из спортивного зала, сообщить о пожаре администрации ДЮСШ и в ближайшую пожарную часть по телефону 01 и приступить к тушению очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения.

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

Материально-техническое обеспечение

Материально-техническое обеспечение в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта бокс.

Перечень тренировочных сборов

N п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников сбора
		Этапы высшего спортивного мастерства	Этап совершенствования спортивного мастерства	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки	
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям						
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	21	18	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	18	14	-	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	18	14	-	

1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14	-	
2. Специальные тренировочные сборы						
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	18	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней			-	Участники соревнований
2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год			-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	-	-	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год	-	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	До 60 дней		-	В соответствии с правилами приема

**Оборудование и спортивный инвентарь,
необходимые для прохождения спортивной подготовки**

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование, спортивный инвентарь			
1.	Груша боксерская набивная	штук	3
2.	Груша боксерская пневматическая	штук	3

					тации (лет)		тации (лет)
1.	Боксерки (обувь для бокса)	пара	на занимающегося	-	-	1	1
2.	Боксерская майка	штук	на занимающегося	-	-	2	1
3.	Боксерские трусы	штук	на занимающегося	-	-	1	1
4.	Носки утепленные	пара	на занимающегося	-	-	-	-
5.	Футболка утепленная (толстовка)	штук	на занимающегося	-	-	1	1
6.	Халат	штук	на занимающегося	-	-	-	-
7.	Протектор-бандаж для паха	штук	на занимающегося	-	-	1	1
8.	Перчатки боксерские снарядные	пара	на занимающегося	-	-	1	1
9.	Перчатки боксерские	пара	на занимающегося	-	-	1	1
10.	Эластичные бинты	штук	на занимающегося	-	-	2	0,5
11.	Капа (зубной протектор)	штук	на занимающегося	-	-	1	1
12.	Шлем боксерский	штук	на занимающегося	-	-	1	1

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,4 с)
	Бег 100 м (не более 16,0 с)
Выносливость	Бег 3000 м (не более 15 мин. 00 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)
	Поднос ног к перекладине (не менее 6 раз)
	Жим штанги лежа (весом не менее веса собственного тела), кг
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 35 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)
	Толчок ядра 4 кг (сильнейшей рукой не менее 6 м, слабейшей рукой не менее 4 м)

Диагностические методики и контрольные нормативы (по ОФП и СФП)

Контрольные нормативы этапа начальной подготовки

№	Наименование упражнения	Количество баллов	Всего баллов
1.	Упражнение на скакалке (прыжки на двух ногах за 30 секунд)	3-5 (оценка техники владения скакалкой)	3-5
2.	Подтягивание на перекладине	3 балла – 8 раз 4 балл – 10 раз 5 баллов – 12 раз	3-5
3.	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	3 балла – 10 раз 4 балла – 15 раз 5 баллов – 20 раз	3-5
4.	«Школа» бокса -стойки -защиты -удары	3-5 (оценка техники выполнения)	3-5
5.	Эстафеты	3-5 (оценка техники выполнения этапов эстафеты)	3-5
6.	Внутренние соревнования «Мой первый бой»	3-5 (оценка техники ведения боя)	3-5
	Итого		18-30 баллов

Для перевода на этап учебно-тренировочной подготовки достаточно набрать 18 баллов.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	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	Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз)
	Поднос ног к перекладине (не менее 8 раз)
	Жим штанги лежа (весом не менее веса собственного тела), кг
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 40 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 188 см)
	Толчок ядра 4 кг (сильнейшей рукой не менее 6,5 м, слабейшей рукой не менее 5 м)

Контрольные нормативы тренировочного этапа подготовки

№	Наименование упражнения единица измерения	Отметки			Количество баллов (отметка)
		3	4	5	
1.	Подтягивание на перекладине (раз)	10	15 раз	20 раз	3-5
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	25	40	50	3-5
3.	Бег на 100 м (с)	14,5	13,8	13,0	3-5
4.	Бег 11 минут (м)	2400 м (6 кругов)	2600 м (6,5 кругов)	2800 м (7кругов)	3-5
5.	Внутренние соревнования или «спарринги», состоящие из 2-3 боев	Показать технико-тактическую подготовку III-II разрядов (бой на дальней дистанции)			
	Итого				12-20

УТ-1,2 – 12-17 баллов; УТ-3,4,5 – 17-21 балл.

Контрольные нормативы на этапе спортивного совершенствования

№	Наименование норматива	Границы (мин-макс)
1.	Бег 100 м (с)	13,5 сек – 12,0 сек
2.	Бег 11 минут по стандартному кругу стадиона (400 м)	8 кругов – 8,5 кругов (3200 м – 3500 м)
3.	Подтягивание на перекладине	20 раз – 30 раз
4.	Разгибание рук в упоре лежа на кулаках с толчком	30 раз – 50 раз

Протокол контрольных нормативов на этапе начальной подготовки

№ п/п	Фамилия, имя	Отжимание на руках	Прыжки на скакалке	Подтягивание на перекладине	«Школа бокса»	Эстафеты	Боевая практика

Протокол контрольных нормативов на учебно-тренировочном этапе

№ п/п	Фамилия, имя	Подтягивание на перекладине	Отжимание на руках	Бег на 100м	Бег 11мин	Боевая практика

Протокол контрольных нормативов на этапе спортивного совершенствования

№ п/п	Фамилия, имя	Подтягивание на перекладине	Разгибание рук в упоре лежа на кулаках с толчком	Бег 100м	Бег 11 мин

Весовые категории для юношей старшего возраста, юниоров и взрослых

Старшие юноши	Юниоры	Взрослые
до 46 кг	до 46 кг	-
до 48 кг	до 48 кг	до 48 кг
до 50 кг	до 51 кг	до 51 кг
до 52 кг	до 54 кг	до 54 кг
до 54 кг	-	-
до 57кг	до 57 кг	до 57 кг
до 60 кг	до 60 кг	до 60 кг
до 63 кг	до 64 кг	до 64 кг
до 66 кг	до 69 кг	до 69 кг
до 70 кг	до 75 кг	до 75 кг
до 75 кг	-	-
до 80 кг	до 81 кг	до 81 кг
до 86 кг	до 91 кг	до 91 кг
свыше 86 кг	свыше 91 кг	свыше 91 кг

У юношей среднего возраста весовые категории отсутствуют, группы формируются из учащихся с разницей в весе в 1-2 кг.

Основные понятия, используемые в организации учебно-тренировочного процесса

При построении тренировок очень важно учитывать данные анатомии для выработки наиболее правильной программы подготовки спортсмена. Особенно большое внимание следует уделить развитию внутренних и наружных косых мышц живота, широчайшей мышце спины, большой и малой грудных мышц, трапециевидной, участвующих в «скручивании» верхней части туловища вокруг вертикальной оси. После нанесения удара и некоторого закручивания туловища тело естественно стремится к раскручиванию, а, следовательно, создаются биомеханические условия для нанесения последующих ударов другой рукой. Серия коротких ударов в ближнем бою, независимо от движения ног, в основном наносится за счет активных действий мышц пояса верхней конечности при весьма малых вращательных движениях туловища. Наиболее сложные движения совершают части тела при защитных действиях, когда боксеру необходимо не

только уйти от удара противника, но и создать исходное положение для собственных активных действий.

Уязвимые места противника. За выполненные удары учитывая место удара и точность, беспрепятственность его нанесения, судьи дают оценку. Боксер старается нанести удар в наиболее уязвимые места противника. Наиболее чувствительными местами являются: нижняя челюсть – наносятся удары прямые, боковые и снизу (как левой, так и правой); в область чревного (солнечного) сплетения – в основном прямые удары или снизу, реже боковые; правая и левая подхрящевые области (область печени и область селезенки) – в основном прямые, снизу и реже сбоку; область сердца – удары прямые, снизу, иногда боковые. Наибольший эффект ощущения дает удар в нижнюю челюсть, несколько меньше – в область чревного сплетения и еще меньше – в подхрящевые области. В течение боя у боксеров высокого класса попытки нанести удары в голову в среднем составляют 70%, тренировки и обучения уделяют большое внимание защитным действиям головы. чревное сплетение – 15%, в подхрящевые области – 10% и сердца – 5%. Поэтому, естественно, боксеры в процессе тренировки и обучения уделяют большое внимание защитным действиям головы.

Конечно, количество попыток в нанесении ударов зависит от боевой дистанции боксеров. Например, при ведении ближнего боя резко увеличивается количество ударов снизу по туловищу. Но в какой бы дистанции боксеры ни вели бой, нижняя челюсть больше всего занимает их внимание, потому что даже при несильном ударе в нижнюю челюсть эффект осязаемости будет большим, чем в туловище. Следует определить положение кулака при ударах. Ударная нагрузка на кисть довольно велика, поэтому слабое сжатие ее в кулак или неправильное нанесение удара приводит к ушибам кисти и растяжениям связок. В большинстве случаев боксеры травмируют кисть в начале своей спортивной деятельности вследствие неправильного положения кулака в момент удара или ударов в твердые части тела противника – в локоть, лоб и т.д. правильное положение кулака – пальцы согнуты и прижаты к ладони, большой палец прижат к средней фаланге указательного пальца. Пястные кости, на которые приходится вся тяжесть удара, испытывают при ударе жесткое давление. Дополнительную, «рессорную», функцию ударного места на кисти выполняют проксимальные (основные) фаланги пальцев, на которые действует при ударе поперечное давление. Кулак не должен быть напряжен в начальный момент его движения, лишь перед самым ударом его крепко сжимают. При постоянном сжатии кулака затрудняются подготовительные движения рук, утомляются мышцы предплечья и боксер в конце боя уже не сможет сжать кисть достаточно сильно.

Боевые позиции и боевая стойка. Боевая позиция должна быть наиболее выгодной для активных действий в нанесении ударов и надежной защиты (не сковывать ударов и создавать достаточную устойчивость). Боевых положений у боксера может быть много в зависимости от дистанции, ситуации в обороне, атаке и контратаке. На боевую позицию, как и вообще на технику в целом влияют индивидуальные физические, психологические и технические особенности боксера. Боевые положения могут быть разные. Во время поединка они меняются в зависимости от активности боя у каната, в центре ринга или в углу. Обучение,

как правило, при котором боксер находится в защите и вместе с тем в боевой готовности для нанесения ударов. Она позволяет боксеру осуществлять свои намерения и предупреждать намерения противника. В дальнейшем, с совершенствованием спортивного мастерства боксера, классическая стойка трансформируется в индивидуальную позицию, наиболее отвечающую его манере ведения боя. С самого начала обучения боксу занимающихся ставят в левостороннее (более сильная правая рука) или правостороннее (более сильная левая рука) боевое положение. При левостороннем положении левая нога, выдвинутая вперед, опирается о пол передней частью стопы, правая находится на расстоянии примерно 0,5 шага назад и вправо параллельно левой и упирается в пол носком. По отношению к партнеру стопы повернуты несколько вправо. Масса тела равномерно распределена на обеих слегка согнутых ногах, что дает возможность, отталкиваясь то одной, то другой, короткими шагами легко передвигаться вперед, назад, влево, вправо, сохраняя при этом устойчивость. Каждый занимающийся должен сам выбирать расстояние на которое ему удобнее расставлять ноги. Туловище выпрямлено, что способствует большей маневренности и сохранению равновесия. Выпрямленная вперед левая рука согнута в локте приблизительно под прямым углом, с немного сжатым кулаком на уровне подбородка, локоть опущен к низу, плечо несколько приподнято. Правая рука полусогнута, ее кулак защищает подбородок, локоть прижат к туловищу с тем, чтобы прикрыть правую подхрящевую область (область печени) и область чревного (солнечного сплетения), и вместе с тем готова к нанесению ударов. Голова должна быть немного опущена. Боксер, находящийся в боевой стойке, должен как можно меньше напрягать мышцы, чтобы преждевременно не утомляться и в нужный момент мобилизоваться для активного действия.

Боевые дистанции. В практике ведения боя существует три дистанции – дальняя, средняя и ближняя. Боксер должен уметь вести бой в каждой из них, чтобы лучше ориентироваться во всех ситуациях боевой обстановки. Расстояние между боксерами, ведущими бой, определяет время, необходимое для нанесения ударов, выполнения защит и контрударов. Ведя бой на дальней дистанции, боксер более выпрямлен, активнее передвигается и старается наносить удары вытянутой рукой, сам оставаясь недосягаемым для противника. Приближаясь к противнику, боксер становится более собранным, положение ног устойчивее, руки закрывают голову и туловище. Действие боксера в той или иной дистанции вызваны рядом факторов; уровнем его физической подготовки, умением координировать свои действия, быстротой, выносливостью, силовыми качествами, ловкостью, технической подготовленностью (искусством нанесения ударов и владением защитами), психологическим состоянием, тактической задачей и т.д. Боксер с быстрой реакцией, убедившись в том, что его противник действует более медленно, стремится к ведению боя в средней дистанции. Вызывая противника на атаку, будет ее перехватывать, опережать своими ударами и поражать в открытые места. Этими приемами умело пользовались О. Григорьев, В. Попенченко, И. Соболев. Невысокий, физически сильный, владеющий сильным ударом боксер будет стремиться навязывать силовой бой и идти на сближение с противником, который не владеет сильным ударом. Подвижный боксер будет

стремиться избежать сближения и держаться на дальней дистанции, что с успехом делали Р. Тамулис, В. Мусалимов, Д. Торосян и др. Поэтому выбор дистанции для ведения боя зависит от тактических замыслов и технического умения боксера, стремящегося к ведению боя в выгодной для него дистанции. Если оба боксера по стилю подходят друг другу, то бой ведется в какой-то одной дистанции. Но, как правило, дистанции все время меняются, и боксер, который умеет вести бой во всех дистанциях, может применить более широкий арсенал технических средств. Если останавливаться на дальней дистанции, то следует выделить следующие ее особенности. Несмотря на то, что боксеры на дальней дистанции имеют время для продумывания своих действий, начинать атаку в этой дистанции всегда труднее, так как оба боксера пребывают вне зоны ударов, собраны и готовы встретить атакующего. Каждый из них легко воспринимает начальные движения противника и успевает среагировать на них защитами и контрдействиями. Чтобы атака успешно завершилась, боксер, готовя удар, должен отвлечь от него противника постоянной сменой своих положений и ложными действиями. Поэтому дальняя дистанция требует виртуозного исполнения ложных и подготовительных действий, легких непринужденных передвижений и решительных атак в сочетании с искусными защитами во время собственных атак. Ведение боя на дальней дистанции имеет свои психологические особенности. Боксер должен обладать острым восприятием, уметь отличить ложные действия противника от настоящих, одновременно выработать план собственных активных действий и быть готовым перехватить атаку противника, в чем решающее значение имеет чувство дистанции и времени.

Особенностью средней дистанции является то, что средняя дистанция между боксерами образуется в результате либо стремления к этому одного из боксеров, либо обоих; во втором случае бой более продолжительный. На этой дистанции у боксеров значительно меньше времени для обдумывания своих действий, чем на дальней. Боксер стремится опередить контратаку своего противника, заранее предугадать его контрдействия. Если на дальней дистанции боксеры пользуются одиночными или двойными ударами, то в средней они применяют серии ударов – прямых с боковыми или боковых и снизу и т. д., которые требуют также быстрых активных действий. Бой на средней дистанции приобретает наиболее активную форму, при этом следует иметь в виду, что самые сильные удары наносятся в средней дистанции, так как положение боксеров более устойчивое и собранное, а это способствует эффективному вращению туловища и мощному отталкиванию ногами. Что же касается боя на ближней дистанции, то боксеры в данном случае могут находиться в двух положениях: не касаясь друг друга, свободно действовать руками, соприкасаться грудью, плечом, головой с грудью и плечом, подставкой и накладкой рук на руки противника. Бой на ближней дистанции навязывает один из боксеров, который стремится к сближению для действия сильными короткими ударами; ближний бой может возникнуть вынужденно для обоих. Вынужденный бой возникает чаще всего тогда, когда один из боксеров не хочет вести его: он захватывает, придерживает противника, мешая ему действовать. Бывает, что ближний бой ведут боксеры, оба предпочитающие состязаться в этой дистанции. Бой на ближней дистанции

происходит значительно насыщенной, активнее и плавней, чем на других. Из-за близости партнера боксеры успевают реагировать на удары в основном подставками и накладками. Поскольку боксеры соприкасаются друг с другом частями тела, им приходится руководствоваться главным образом мышечно-двигательными и тактильными ощущениями.

Передвижение по рингу. Искусно двигаясь по рингу, боксер по своему желанию может находиться вне боевой дистанции, не подпускать к себе противника, всегда быть готовым встретить его атаку, выбрать место и время для своей атаки. В зависимости от дистанции меняется характер передвижения. Чем дальше находятся противники друг от друга, тем передвижение активнее, боксеры двигаются по всему рингу. По мере сближения боксеров до действия в средней дистанции передвижение ограничивается, шаги делаются короче, площадь действия на ринге уменьшается. Во время ведения ближнего боя передвижение сводится к минимуму. Возникает обоюдное сопротивление, бой принимает несколько силовой характер, боксеры перемещаются короткими и редкими шагами, на небольшом участке ринга. Искусное передвижение раскрывает большие возможности перед боксером в применении технико-тактических средств. К овладению техникой передвижения приступают сразу после того, как занимающиеся научились принимать боевую стойку. Сначала учатся делать одиночные шаги вперед, назад, в стороны и по кругу с боковой позиции. Отталкиваясь ногой, находящейся сзади, передней делают небольшой шаг вперед, при этом находящаяся сзади нога быстро подтягивается для сохранения начального положения; при шаге назад отталкиваться надо впереди стоящей ногой, после чего подтянуть ее для сохранения прежнего расстояния между ногами. Шаг вправо делают правой ногой, шаг влево – левой. Между стопами следует сохранять необходимое расстояние для устойчивости. Ноги не перекрещиваются. Передвижение происходит небольшими легкими скользящими плавными шагами, без рывков, с тем, чтобы сохранять устойчивость и удобные исходные положения для контратак. Практически передвижения на ринге происходит шаг за шагом в разных направлениях. Шаги слитные, поэтому боксер должен научиться двойным и тройным шагам вперед, вперед в сторону, назад, в стороны, назад в сторону и по кругу, постоянно меняя направление (например, после трех шагов по кругу – два вперед или после двух шагов назад – один вперед и т.д.). Передвигаются боксеры на носках или на передней части стопы, повороты делают на передней части стопы опорной ноги. Если для поворота влево опираться, например, на правую ногу (вокруг которой и делается поворот), то левую отставляют в сторону партнера, чем восстанавливают боевую позицию. Быстрому повороту туловища вокруг опорной ноги способствует переставление другой ноги вперед или назад. Некоторые авторы указывают на то, что маневрирование, в отличие от передвижений с ударами, характеризуется большим многообразием способов выполнения, где главное место занимают приставные шаги (46,8%), скачки и подскоки (42,6%), скрестные и обычные шаги занимают 5,3% и 5,34% соответственно. Так как боксер непрерывно пользуется атакующими, контратакующими или обманными движениями, сближаясь с противником или увеличивая дистанцию, уклоняясь от ударов и сам нанося их,

удерживаясь в боевой дистанции, то он должен хорошо овладеть так называемыми челночными шагами вперед и назад, отталкиваясь то левой, то правой ногой, сочетая шаги с движениями туловища назад и вперед.

Тактическая подготовка. Под тактикой бокса следует понимать искусство применения технических средств с учетом своих технико-тактических, морально-волевых и физических возможностей в бою с разными по стилю и манере противниками. Тактика находит свое выражение в атаках и контратаках: умелом использовании способов вывоза на атаку, применения защит с последующими активными действиями, в ложных действиях для введения в заблуждение противника, нарушения его планов. Тактическая зрелость боксера определяется его боевым опытом. Чем больше он имеет встреч с опытными и сильными боксерами, тем выше его тактическое мастерство. По тактической направленности, действия боксера можно распределить на три группы: подготовительные, наступательные и оборонительные.

Подготовительные действия включают в себя:

- ознакомление с уровнем мастерства противника, его стилем и манерой ведения боя,
- сокрытие своих замыслов с помощью обманных действий,
- анализ и оценку действий противника, его стиля и манеры ведения боя,
- умение проводить обманные действия,
- поведение после полученного удара, а также после удачно проведенной им комбинации, с помощью маневрирования,
- создания положений, удобных для собственных атак и контратак и неудобных для противника,
- умение держать противника на нужном расстоянии.

Наступательные действия включают в себя:

- разведка
- маскировка
- усыпление бдительности
- обманные движения
- внезапная атака
- атака с развитием.

Тактические замыслы могут предусматривать также оборонительные действия. При быстрых атаках сериями ударов обороняющийся стремится надежно прикрыть голову руками, с тем, чтобы своими несколько пассивными действиями несколько утомить противника. Выполняя задачу уклонами и нырками, он выясняет, в каких местах открывается атакующий противник. После получения сильного удара боксер стремится выйти из боя или войти в ближний бой и заблокировать противника пассивными действиями, чтобы отдохнуть, прийти в себя, собраться, подготовиться и выбрать момент, когда противник будет в неудобном положении, и самому атаковать. Оборонительные действия применяют и для того, чтобы притупить бдительность противника, который приобретает уверенность и вместе с тем неосторожность. К оборонительным действиям относятся и контрудары без последующего развития наступления, с тем, чтобы остановить противника, который непрерывно атакует. Атакуемый

принимает «глухую» защиту, внимательно следит за действиями противника и в момент его раскрытия наносит один или два сильных удара в открытые места. Оборонительные действия разделяют на непреднамеренные и преднамеренные. Непреднамеренные действия обороны возникают, когда боксер застигнут врасплох. В этом случае защита выполняется почти произвольно, с минимальным контролем сознания, как непосредственная реакция на неожиданно нанесенный удар или несколько ударов. Преднамеренные – это управляемые защитные действия против ударов, заранее подготовленные. При выполнении преднамеренных защит боксер должен быть бдительным. Противник может провести обманные действия и вместо ожидаемого удара левой рукой нанесет правой. В том и другом случае оборона не должна занимать много времени. Так как чисто защитные действия очков боксеру не приносят. Но конечно главной задачей тактической подготовки боксера является правильное планирование боя и реализация плана. План боя боксер составляет вместе с тренером, основываясь на сведениях о противнике.

Перечень информационного обеспечения Программы Литература

1. Бокс. Учебник для институтов физической культуры. /под общей редакцией И.П. Дегтярева.
2. Бокс. Правила соревнований. М., Федерация бокса России, 2004.
3. Бокс. Энциклопедия. Составитель Н.Н. Тараторин. М., Terra спорт, 1998.
4. Бауэр В.Г., Петров А.Н. Показатели развития физкультурно-оздоровительной и спортивной работы и деятельности спортивных школ всех видов и типов в субъектах РФ.
5. Волков И.П. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов. Хрестоматия. – Спб., 2002.
6. Волков И.П., Цикунова Н.С. Спортивная психология в трудах зарубежных специалистов. Спб., 2005.
7. Все о боксе. /составитель Н.А. Худадов, И.В. Циргалидзе – М., 1995.
8. Градополов К.В. Бокс: Учебное пособие для институтов физической культуры. М., ФиС, 1965.
9. Загайнов Р. Ради чего? Записки спортивного психолога. – М.: Совершенно секретно, 2005.
10. Камалетдинов Р.Р. Идущим дорогой через ринг. – Учебное пособие. – М., 2000.
11. Лалаян А.А. Психология юношеского спорта. – Ереван, 1980.
12. Попов А.Л. Спортивная психология. Учебное пособие для спортивных вузов. Издание 2-е – М., 2001.
13. Тарас А.Е., Лялько Е.В. Бокс: история и техника. – М., 2006.
14. Филимонов В.И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования. М.: ИНСАН, 2001.
15. Филимонов В.И. Теория и методика бокса. – М., 2006.
16. Филиппов С.С. Детско-юношеская спортивная школа как учреждение дополнительного образования детей. // Дополнительное образование детей. Учебное пособие Для вузов, под редакцией О.Е. Лебедева – М., Владос, 2000. – с. 140-160.
17. Ширяев А.Г. Бокс учителю и ученику. Спб.: Шатон, 2002.
18. Щитов В.К. Бокс. Эффективная система тренировок. – М., Фаир-Пресс, 2004.

Интернет-ресурсы

1. www.boxing.ru
2. www.allboxing.ru
3. www.boxing-fbr.ru
4. www.boxing47.ru
5. www.fightnews.ru

Календарный учебный график на 2019-2020 учебный год

1. Продолжительность учебного года:

начало учебного года – 1 сентября 2019 года, окончание учебного года – 31 августа 2020 года. Занятия проходят круглогодично.

Продолжительность каникул:

- Осенние каникулы с 28 октября 2019 года по 5 ноября 2019 года (9 календарных дней);
- Зимние каникулы с 30 декабря 2019 года по 8 января 2020 года (10 календарных дней);
- Весенние каникулы с 23 марта 2020 года по 29 марта 2020 года (7 календарных дней).

Во время осенних, зимних, весенних и летних каникул занятия ведутся по расписанию, организуются учебно-тренировочные сборы.

2. Праздничные дни в 2019-2020 учебном году:

4 ноября	- День народного единства
1,2,3,4,5,6 и 8 января	- Новогодние каникулы
7 января	- Рождество Христово
23 февраля	- День защитника Отечества
8 марта	- Международный женский день
1 мая	- Праздник Весны и Труда
9 мая	- День Победы
12 июня	- День России

3. Регламентация образовательного процесса

Учебно-тренировочные занятия по видам спорта в Учреждении проводятся в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 46 недель учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях Учреждения и дополнительно 6 недель в условиях оздоровительного лагеря спортивного профиля и (или) по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха. Продолжительность одного учебного часа – 45 минут.

Расписание занятий в МБУДО «КДЮСШ «Ямбург» составлено с учетом того, что они являются дополнительной нагрузкой к обязательной учебной работе детей в общеобразовательных учреждениях.

Учебно-тренировочные занятия по Дополнительным предпрофессиональным программам на этапе начальной подготовки не превышает двух академических часов (45 минут x 2 часа); на тренировочном этапе - трех академических часов при не менее четырех разовых тренировочных занятия в неделю.

Возраст обучающихся в Учреждении с 6 до 18 лет (в соответствии с Уставом и Дополнительной общеразвивающей программой физкультурно-спортивной направленности и Дополнительными предпрофессиональными программами в области физической культуры и спорта).

4. Организация промежуточной и итоговой аттестации

Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, разработанных тренерами-преподавателями, описанных в программах, утвержденных Директором учреждения. Контрольно-переводные нормативы представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств. Для обучающихся на начальном этапе по Дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта тестирование проводится тренерами-преподавателями один раз в год (18-23 мая 2020 года); для обучающихся на тренировочном этапе – 2 раза в год (21-26 октября 2019, 18-23 мая 2020 года).

Аттестация обучающихся проводится в соответствии с Положением о текущем контроле успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся МБОУДОД КДЮСШ «Ямбург» (утверждено приказом № 77 от 31 августа 2015 года).