МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ
СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ
ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА «КОТЕЛЬНИКИ»

Почтовый адрес: Московская область, г.о. Котельники, мкрн. Белая Дача, д. 8А, 140055
Юридический адрес: Московская область, г.о. Котельники, мкрн. Белая Дача, д. 8А, 140055
Телефон/факс: 8 (495) 550-80-66
e-mail: kotelniki.sport@mai.ru
ИНН 5027035970 КПП 502701001 ОГРН 1035005004847

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ПО ВИДУ СПОРТА

БОКС

Срок реализации программы 10 лет

«СОГЛАСОВАНО»
Начальник отдела по физической культуре, спорту и делам молодежи

_____
А.В. Гладских

«УТВЕРЖДЕНО»
Директор МБОУ ДОД
СДЮСШОР «Котельники»

_____
О.В. Лебедев

Составили:
Горяев С.В _____

Ковалевский А.А. _____

Самсонов В.В. _____

Проверил:
Гладских Т.И. _____

г.о. Котельники, Московская область, 2014 год

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа подготовлена на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта бокс (далее - ФССП) и Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта по группе видов спорта «спортивные единоборства» (далее - ФГТ).

Бокс — контактный вид спорта, единоборство, в котором спортсмены наносят друг другу удары кулаками в специальных перчатках. Рефери контролирует бой, который длится от 3 до 12 раундов. Победа присваивается в случае, если соперник сбит с ног и не может подняться в течение десяти секунд (нокаут) или если он получил травму, не позволяющую продолжать бой (технический нокаут). Если после установленного количества раундов поединок не был прекращён, то победитель определяется оценками судей.

Самые ранние свидетельства подобных состязаний запечатлены ещё на шумерских, египетских и минойских рельефах. Турниры по кулачным боям, напоминающим бокс, проходили ещё в Древней Греции. По-настоящему бокс стал спортивным единоборством в 688 году до н. э., когда кулачные бои были впервые включены в программу античных Олимпийских игр. Современный бокс зародился в Англии в начале XVIII века[1].

В некоторых странах существуют собственные разновидности бокса (сават во Франции, летхвей в Мьянме, муай-тайв Таиланде), поэтому часто используется термин «английский бокс».

Раньше главной причиной проведения боёв были деньги — участники сражались за призы, а зрители делали ставки. Современное Олимпийское движение возродило интерес к любительскому *боксу*, который в 1904 году снова стал Олимпийским видом спорта, а в 1920 году окончательно вошёл в программу Игр.

Сейчас любительские бои ограничены тремя или четырьмя раундами, а победитель определяется по количеству очков, набранных за точное попадание в корпус и лицо соперника. Боксёры проводят бой в защитном шлеме, снижающем возможность получить травму, нокдаун или нокаут. Почти во всём мире профессиональный *бокс*завоевал больше популярности, но на Кубе и в некоторых бывших советских республиках преобладает любительский вариант. Для большинства боксёров выступление на Олимпийских играх становится источником опыта, необходимого для будущей карьеры в профессиональном виде.

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	10	12 - 15
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	12	10 - 12
Этап совершенствования спортивного мастерства	3	15	4 - 7

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

2.1 продолжительность и объемы реализации Программы по предметным областям

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					ВСЕГО вида подготовки за 10 лет
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
	1 год	Свыше года	До 2 лет	Свыше 2 лет		
Общая физическая подготовка, часов	120 - 150	185 - 235	218 - 280	328 - 420	450 - 600	2932-3820
Другие виды спорта и подвижные игры, часов	45 - 60	70 - 90	62 - 93	94 - 141	75 - 150	722-1158
Теоретическая подготовка, часов	15 - 30	22 - 45	31 - 62	47 - 94	75 - 150	440-882
Технико-тактическая и психическая подготовка, часов	30 - 60	45 - 90	93 - 156	140 - 234	300 - 450	1486-2370
Инструкторская и судейская практика, часов	до 6	до 9	до 12	до 18	до 30	до 174
Участие в соревнованиях, часов	до 6	до 9	до 12	до 18	до 30	до 174
Восстановительные мероприятия, часов	до 30	до 45	до 62	до 94	до 150	до 882
Самостоятельная работа, часов	до 62	до 90	до 124	до 188	до 300	до 1766
Врачебный контроль, часов	до 6	до 9	до 12	до 18	до 30	до 174
Приём контрольно-переводных нормативов, часов	до 6	до 9	до 12	до 18	до 30	до 174
ВСЕГО на этапе, часов	312	468	624	936	1456	

2.2 Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства в избранном

Влияние физических качеств и телосложения на результативность

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

Отдельные двигательные возможности человека принято называть физическими качествами. Сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость. Все эти физические качества проявляются в движениях, и характер их проявления зависит от структуры движений. Например, для нанесения быстрых и сильных ударов, в боксе важны скоростные способности и мышечная сила, а для успешной защиты во время всего боя важна выносливость.

Воспитание физических качеств в боксе осуществляется во всех формах занятий. В качестве средств воспитания необходимых физических качеств прежде всего необходимо выделить упражнения, связанные непосредственно с участием в поединках (учебные, учебно-тренировочные, тренировочные и соревновательные бои).

В этих случаях целесообразно применять близкие к движениям боксера упражнения с использованием различных снарядов.

Следует обозначить два направления в развитии физических качеств: общую физическую подготовку и специальную физическую подготовку.

Практически во всех видах спорта с приближением к основным соревнованиям значительную часть времени отводят упражнениям, специфическим для данного вида, однако в процессе многолетней подготовки на этапе начальной подготовки приоритет отдается общефизическим упражнениям, обеспечивающим формирование основных групп мышц и реализацию таких естественных для человека движений, как бег, прыжки, гимнастика, плавание, игры.

Для этого подходят: баскетбол, регби, футбол.

2.3 соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства
	1 год	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Общая физическая подготовка, %	40 - 50	40 - 50	35 - 45	35 - 45	30 - 40
Другие виды спорта и подвижные игры, %	15 - 20	15 - 20	10 - 15	10 - 15	5 - 10
Теоретическая подготовка, %	5 - 10	5 - 10	5 - 10	5 - 10	5 - 10
Технико-тактическая и психическая подготовка, %	10 - 20	10 - 20	15 - 25	15 - 25	20 - 30
Инструкторская и судейская практика, %	до 2	до 2	до 2	до 2	до 2
Участие в соревнованиях, %	до 2	до 2	до 2	до 2	до 2
Восстановительные мероприятия, %	до 10	до 10	до 10	до 10	до 10
Самостоятельная работа, %	до 20	до 20	до 20	до 20	до 20
Врачебный контроль, %	до 2	до 2	до 2	до 2	до 2
Приём контрольно-переводных нормативов, %	до 2	до 2	до 2	до 2	до 2

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1 Содержание и методика работы по предметным областям, этапам подготовки

Компоненты подготовки	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
Спортсмены	Новички, годные по состоянию здоровья.	Спортсмены юношеских разрядов	Спортсмены, выполнившие разряд кандидат в мастера спорта
Технико-тактическая подготовка	Формирование основ ведения боя; овладение элементами техники и тактики бокса, играми с элементами единоборства.	Формирование базовых технико-тактических действий и навыков ведения соревновательных поединков	Совершенствование базовых технико-тактических действий; совершенствование навыков ведения поединков с различными противниками и формирование навыков участия в ответственных соревнованиях
Основные методы тренировки	Игровой, равномерный, повторный	Игровой, равномерный, переменный, повторный, соревновательный	Равномерный, переменный, повторный, интервальный, соревновательный
Формы тренировочного процесса	Групповые тренировочные занятия комплексной направленности	Групповые тренировочные занятия комплексной направленности	Индивидуально-групповые тренировочные и соревновательные занятия избирательной и комплексной направленности
Цель подготовки	Привлечение детей к регулярным систематическим занятиям физической культурой и избранным видом спорта, формирование устойчивого интереса к занятиям боксом.	Создание предпосылок к повышению спортивного мастерства на основе всесторонней физической подготовки и углубленного овладения техникой и тактикой бокса.	Повышение спортивного мастерства на основе совершенствования обшей и специальной подготовленности до уровня требований сборной команды и выход в сборные команды края и страны
Основные задачи по видам подготовки:			
Теоретическая подготовка	Формирование знаний о виде спорта, его месте и значении в системе физического воспитания, правилах соревнований, содержании и организации занятий по боксу.	Формирование и углубление знаний о факторах, обеспечивающих спортивные достижения в боксе, о системе многолетней подготовки борцов, о методах анализа спортивной подготовленности	Формирование и углубление знаний о структуре системы многолетней подготовки, планировании тренировочных нагрузок, о значении научно- методического и медико-биологического обеспечения
Специальная психологическая подготовка	Формирование мотивации к занятиям боксом, воспитание волевых качеств	Повышение уровня мотивации к занятиям боксом; воспитание волевых качеств и психологической устойчивости к специфическим тренировочным и соревновательным нагрузкам	Формирование специальных психических качеств боксеров и умений регулировать эмоциональное состояние в условиях тренировок и соревнований; повышение психической устойчивости к различным сбивающим факторам

Физическая подготовка	Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие на основе широкого применения обще подготовительных упражнений	Общая специальная физическая подготовка на основе оптимального сочетания обще-подготовительных и специально-подготовительных упражнений с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств, мышечной силы и выносливости	Индивидуализация общей и специальной физической подготовки с преимущественным развитием специальной выносливости, мышечной силы и скоростно-силовых качеств применительно к требованиям тренировочной и соревновательной деятельности
Питание	Своевременное и разнообразное	Своевременное, разнообразное, витаминизированное	Специализированное, соответствующее весовому режиму и выполняемым нагрузкам
Средства восстановления	Педагогические - прогулки, плавание, игры на свежем воздухе; физиотерапевтические - душ, баня	Педагогические - прогулки, пеший туризм, велотуризм, плавание, гребля, игры; физиотерапевтические - душ,баня, ванны, самомассаж	Педагогические; физиотерапевтические; фармакологические - поливитамины, витаминизированные настои, Психогигиенические - функциональная музыка, психотерапия
Система контроля			
Организации системы подготовки	Наполняемость тренировочных групп, систематичность посещаемости занятий	Наполняемость и качество подбора тренировочных групп, характер, величина и направленность тренировочных нагрузок, методы тренировки	Количество и качество подготовки спортсменов, выполнение запланированных тренировочных и соревновательных нагрузок
теоретической подготовки	Зачет по теории и методике бокса в объеме, предусмотренном программой для соответствующего года обучения		
специальной психологической подготовки	- Выделение значимых факторов спортивной деятельности и особенности мотивации спортсменов; - определение степени дисциплинированности; трудолюбия; культуры поведения; контроль успеваемости, отношения к занятиям, спортивному инвентарю, спортсменам, тренерам и окружающим людям; - контроль уровня развития способности к саморегуляции эмоциональных состояний и психологической устойчивости; - определение коэффициента надежности.		
физической подготовки	Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке в соответствии с требованиями Программы для соответствующего года обучения.		
технико-тактической подготовки	Степень владения основами ведения боя, элементами техники и тактики бокса, играми с элементами единоборства	Степень владения базовыми технико-тактическими действиями, навыками ведения тренировочных и соревновательных схваток	Объем, разносторонность и эффективность технико-тактических действий, степень владения навыками участия в соревнованиях
Ожидаемые результаты	Комплектование тренировочных групп; всестороннее гармоническое развитие детей, овладение основами ведения боя; выполнение переводных и контрольных нормативов	Повышение уровня ОФП и СФП, углубленное владение техникой и тактикой бокса в условиях сбивающих факторов; выполнение требований по спортивной подготовке ОФП и СФП	Выход и закрепление в сборных командах города, края, страны; повышение уровня ОФП и СФП до требований сборных команд; выполнение нормативов кандидата в мастера спорта

ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ РАБОТЫ

На этапе начальной подготовки:

Укрепление здоровья и закаливание организма, всестороннее физическое развитие; формирование интереса к боксу; умение «видеть» соперника, реагировать на его конкретные действия; воспитание в спортсмене «бойцовского» характера; умение переносить болевые ощущения; развитие специфических качеств, необходимых в боксе; ознакомление с техническим арсеналом; воспитание моральных и волевых качеств; приобретение первого опыта участия в соревнованиях; выполнение нормативов юношеских разрядов; привитие любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям боксом; привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом, направленным на развитие их личности, утверждение здорового образа жизни.

На учебно-тренировочном этапе:

Дальнейшее укрепление здоровья, повышения уровня всесторонней и специальной физической подготовленности; развитие двигательных и воспитание моральных и волевых качеств; изучение и совершенствование техники бокса; приобретение необходимого опыта участия в соревнованиях; выполнение нормативов взрослых и юношеских разрядов; прохождение судейской практики; повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программ по видам спорта; профилактика вредных привычек и правонарушений.

На этапе спортивного совершенствования:

Дальнейшее повышение всестороннего физического развития; совершенствование всех качеств, необходимых для боксера; совершенствование техники борьбы; повышение уровня развития волевых качеств и психологической подготовленности; приобретение соревновательного опыта; получение званий мастера спорта международного класса и мастера спорта России; привлечение к специализированной спортивной подготовке оптимального числа перспективных спортсменов для достижения ими стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд России.

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Для этапов начальной подготовки

Значение физической культуры и спорта для подготовки к труду и защите Родины, зарождение спортивных единоборств. Строение организма человека, личная гигиена и закаливание, режим дня и основы самоконтроля. Сведения о технике ведения поединка. Правила выполнения различных приемов на соревнованиях. Характеристика моральных и волевых качеств, свойственных гармонично развитому человеку.

Для учебно-тренировочного этапа подготовки

Значение физической культуры и спорта как одного из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего физического развития граждан, роль бокса в физическом воспитании. Сведения о некоторых функциях организма человека, о регуляции веса тела. Понятие о врачебном контроле для оценки физического развития спортсмена, о влиянии развития отдельных мышц и мышечных групп на технику выполнения различных приемов, о средствах общей физической подготовки. Понятие о начальном обучении, тренировочной нагрузке и необходимости её учета. Правила соревнований по бокса. Понимание процесса воспитания моральных и волевых качеств спортсмена.

Для этапа спортивного совершенствования.

Органы государственного руководства физической культурой и спортом в России, участие спортсмена в первенствах мира и Олимпийских играх. Сведения о влиянии физических упражнений с отягощениями на организм человека, о питании боксера, об основах массажа. Методы оценки качества техники при выполнении классических упражнений, средства срочной информации. Принципы тренировки и виды планирования, понятие о тренировочных циклах, о характеристике средств специальной физической подготовки. Основы организации и проведении соревнований по спортивным единоборствам. Понятие о психологической подготовке боксеров.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

Основными задачами психологической подготовки являются:

- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование установки на тренировочную деятельность;
- формирование волевых качеств спортсмена;
- совершенствование эмоциональных свойств личности;
- развитие коммуникативных свойств личности;
- развитие и совершенствование интеллекта спортсмена.

К числу главных методов психологической подготовки относятся: беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей.

ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

В процессе инструкторской и судейской практики занимающиеся должны овладеть методикой обучения по средствам рассказа и объяснения особенностей выполнения различных физических упражнений; проведения подготовительной и заключительной части урока, приобретения навыков обучения приемам, защитам, контрприемам, комбинациям.

Занимающиеся должны научиться составлять конспекты тренировочных занятий и проводить их. Также они должны уметь составлять план учебно-тренировочного сбора.

В учебно-тренировочном процессе для боксеров необходимо предусмотреть:

- приобретение судейских навыков в качестве рефери, бокового судьи, арбитра, судьи-хронометриста, судьи-информатора;
- организационную работу по подготовке и проведению соревнований в составе оргкомитета;
- составление положения о соревновании;
- оформление судейской документации: заявка от команды, протоколы взвешивания, акт приемки места проведения соревнования, протоколы командного первенства в лично-командных соревнованиях, протоколы хода соревнований, протоколы результатов поединка, судейская записка, график распределения судей на поединки, отчет главного судьи соревнований, таблица составления пар.
- изучение особенностей судейства соревнований по боксу;
- освоение критериев оценки технических действий;
- объявление замечания и предупреждения;
- определения поражения в поединке за нарушение правил и при равенстве баллов;

ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ И СРЕДСТВА

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

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

Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующее стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

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

Особо важное значение имеет определение психологической совместимости спортсменов.

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю. Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

При организации питания на сборах следует руководствоваться рекомендациями Института питания АМН РФ в основу которых положены принципы сбалансированного питания, разработанные академиком А.А.Покровским. Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-осенний период, а также в период напряженных тренировок. Во избежание интоксикации дополнительный прием витаминов целесообразно назначать в дозе, не превышающей половины суточной потребности.

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых

в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа, души (подводный, вибрационный), ванны, сауна, локальные физиотерапевтические воздействия, локальные баровоздействия, электростимуляция и др. Средства общего воздействия (массаж, сауна, ванны) следует назначать по показаниям 1 -2 раза в неделю. Для групп высшего спортивного мастерства - 2 раза в неделю.

Медико-биологические средства назначаются только врачами и осуществляются под их наблюдением.

Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

Восстановление организма спортсмена - неотъемлемая часть тренировочного процесса. В целях более быстрого восстановления организма после нагрузок применяются различные средства и методы.

При недовосстановлении, как правило, снижается работоспособность, быстрота и сила мышечных сокращений, ухудшается координация движений. Субъективно борец не желает тренироваться, проявляет вялость, апатию, раздражительность.

Объективно возможны изменения со стороны сердечно-сосудистой системы, нервно-мышечного аппарата.

Самым главным и естественным фактором восстановления организма является рациональное и полноценное питание. Питание борца должно удовлетворять следующим требованиям: полноценности, сбалансированности и достаточной калорийности. Под полноценностью подразумевается содержание в рационе питания всех жизненно необходимых для организма компонентов должного белка, жира, углеводов, витаминов, минеральных веществ, воды.

ПЛАНИРОВАНИЕ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Организация учебно-тренировочного процесса по боксу и его содержание на первых двух годах обучения принципиальных различий не имеет. Овладение техническим арсеналом, развитие двигательных качеств, повышение уровня ОФП и СФП, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям боксом.

При расчете времени на каждый из основных видов заданий на тренировках продолжительностью 45, 90, 135, 180 минут рекомендуется придерживаться следующей схемы распределения:

- обязательный комплекс упражнений (в разминке) 2 - 5 мин;
- элементы акробатики 6 -10 мин;
- игры в касания 4 - 7 мин;
- освоение приемов атаки 6 -10 мин;
- освоение приемов защиты 6 -18 мин;

Оставшееся время урока может быть использовано на изучение и совершенствование элементов техники бокса - оценочных приемов в стойке, техники атаки и защиты.

Занятия необходимо проводить с учетом возраста и объема знаний занимающихся. В старших группах вопросы теории должны раскрываться более подробно и углубленно с использованием современных научных данных.

Основной формой организации и проведения учебно-тренировочного процесса является групповой урок. Урок по боксу состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Для каждой части урока определяются свои задачи и средства их решения.

Теоретические занятия могут проводиться самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа в течение 10 -12 минут в начале практического урока). При проведении теоретических занятий целесообразно отдельные положения теории подкреплять примерами из практики, иллюстрировать их схемами, таблицами, рисунками и другими наглядными пособиями.

Практические занятия могут различаться по цели (на учебные, учебно-тренировочные, тренировочные, контрольные и соревновательные); количественному

составу занимающихся (индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые); степени разнообразия решаемых задач (на однородные и разнородные).

На учебных занятиях усваивается новый материал, осуществляется обучение основам техники и тактики бокса.

На учебно-тренировочных занятиях наряду с разучиванием нового материала и закреплением пройденного большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности борцов.

В процессе тренировочных занятий осуществляется совершенствование физической, психологической и специальной подготовленности боксеров, а также создаются предпосылки для повышения эффективности ранее изученных технико-тактических действий.

Подготовительная часть 20% урока: организация занимающихся, изложение задач и содержания урока, разогревание и подготовка организма спортсменов к выполнению специальных нагрузок, формирование осанки, развитие координации движений и др.

Рекомендуется средства:строевые и порядковые упражнения, разные виды ходьбы, бега, прыжков; общеразвивающие упражнения, направленные на развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости; специально подготовительные упражнения без предметов и с предметами; имитация техники упражнений.

Основная часть 70% урока: изучение или совершенствование техники упражнений или отдельных элементов; дальнейшее развитие силовых, скоростно-силовых и других физических качеств боксера, оттачивание приемов атаки и защиты.

Заключительная часть 10% урока: приведение организма занимающихся в состояние относительного покоя, подведение итогов урока.

Средства: различная ходьба, прыжки, упражнения для развития мышц брюшного пресса, висы, размахивания и раскачивания, упражнения на расслабление и для успокоения дыхания. Уборка инвентаря. Подведение итогов урока, замечания и задания тренера. Практика данного вида спорта показала, что высоких показателей в вольной борьбе преимущественно достигают те борцы, которые начали еще подростками. Научные исследования последних лет позволили получить данные, отражающие благоприятные влияние дозированных тренировок на здоровье и физическое развитие молодого организма.

Высокая пластичность нервной системы юношей и девушек дает возможность быстро и эффективно освоить приемы и подготовить основу для дальнейшего совершенствования. Всесторонняя физическая подготовка с использованием упражнений с отягощениями создает хорошую основу для развития качеств, необходимых не только в спорте, но и в трудовой деятельности.

В процессе занятий нужно внимательно изучать индивидуальные способности подростков, вести педагогические и врачебные наблюдения. Главное внимание обращать на приспособляемость организма, и в частности сердечно-сосудистой системы, к упражнениям с отягощениями; умение осваивать простейшие приемы, учитывая координацию, равновесие, понимание структуры упражнения; ход развития скоростно-силовых качеств; интерес к занятиям, трудолюбие, дисциплинированность, прилежание, настойчивость и аккуратность.

Разносторонняя физическая подготовка позволяет успешно развивать физические качества, совершенствует деятельность нервной системы, костно-мышечный аппарат, сердечно-сосудистую и дыхательную системы и другие жизненно важные органы организма юных спортсменов, обогащает двигательными навыками, необходимыми в спорте и трудовой деятельности.

Разнообразные физические упражнения, разносторонне воздействуя на организм, способствуют активному отдыху, снимают утомление, исключают возможное появление различного рода морфологических и функциональных отклонений.

Планируя занятия, направленные на всестороннюю физическую подготовку молодых боксеров, надо обратить внимание на следующие упражнения: различные вариации бега; прыжки через скакалку; толкание и броски ядра, гири или набивного мяча; бег с ускорением на короткие дистанции /30, 60, 100м /; упражнения для укрепления мышц брюшного пресса, рук; лыжные прогулки и кроссы.

3.2 Требования техники безопасности

Все занимающиеся должны иметь соответствующую спортивную форму.

Входить в спортивный зал занимающиеся должны только в присутствии преподавателя.

Во время тренировочных схваток и отработке приемов в паре по свистку преподавателя спортсмены немедленно прекращают поединок.

Запрещается проводить тренировочные схватки и соревнования между лицами, имеющими большую разницу в весовых категориях и разный уровень спортивной квалификации.

Ногти должны быть коротко острижены.

До тренировочных схваток помимо общеразвивающих упражнений необходимо использовать упражнения специального характера. Особое внимание обратить на мускулатуру спины, лучезапястные, голеностопные суставы, шею, ушные раковины.

Занимающиеся должны иметь навыки оказания первой доврачебной помощи.

3.3 Объемы максимальных тренировочных нагрузок.

Максимальные тренировочные нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенст-вования спортивного мастерства
	до года	свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Количество часов в неделю	6	9	12	18	28
Количество тренировок в неделю	3 - 4	4 - 5	6 - 7	9 - 10	10 - 14
Общее количество часов в год	312	468	624	936	1456
Общее количество тренировок в год	208	260	364	520	728

Объёмы соревновательной деятельности

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенст-вования спортивного мастерства
	до года	свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Контрольные	-	-	4	5	6
Отборочные	-	-	1	2	2
Основные	-	-	1	1	2
Главные	-	-	-	1	1

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

4.1 Комплексы контрольных упражнений

Контрольные испытания по физической подготовке проводятся два-четыре раза в год. Испытания организуются и проводятся в соревновательной обстановке. Показатели испытаний регистрируются в журнале учёта работы группы. На контрольных испытаниях присутствует старший тренер отделения, заведующий учебной частью. Приём контрольных испытаний не может проводить тренер данной группы.

Нормативы ОФП и СФП 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)

Нормативы ОФП и СФП для зачисления в группы на тренировочном этапе

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)

Нормативы ОФП и СФП на этапе совершенствования спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	**Контрольные упражнения (тесты)**
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,0 с)
	Бег 100 м (не более 15,4 с)
Выносливость	Бег 3000 м (не более 13 мин. 36 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 9 раз)
	Поднос ног к перекладине (не менее 9 раз)
	Жим штанги лежа (весом не менее веса собственного тела), кг
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 43 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)
	Толчок ядра 4 кг (сильнейшей рукой не менее 8 м, слабейшей рукой не менее 6 м)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта

Нормативы по технической подготовке:

Юноши

Виды тестов	бал л	Количество лет					
		13	14	15	16	17	18
Нанесение боксерских ударов по боксерскому мешку 15 сек. (раз)	5	30	45	45	50	50	55
	4	25	35	35	40	40	45
	3	20	25	25	30	30	35
Нанесение максимального количества ударов по боксерскому мешку за 2 мин. (раз)	5	130	210	210	230	230	240
	4	110	190	190	210	210	230
	3	90	170	170	190	190	205
Количество прыжков через скакалку за 1 минуту (раз)	5	80	90	100	110	120	140
	4	70	80	90	95	100	120
	3	60	65	70	75	80	90

Девушки

Виды тестов	бал л	Количество лет					
		13	14	15	16	17	18
Нанесение боксерских ударов по боксерскому мешку 15 сек. (раз)	5	25	30	35	40	50	55
	4	20	25	30	35	40	45
	3	15	20	25	30	35	40
Нанесение максимального количества ударов по боксерскому мешку за 2 мин. (раз)	5	100	150	170	200	220	240
	4	90	140	160	190	210	230
	3	80	130	150	180	200	220
Количество прыжков через скакалку за 1 минуту (раз)	5	70	80	90	95	100	120
	4	60	65	70	75	80	90
	3	55	60	65	70	75	80

4.2 Перевода обучающегося по этапам подготовки

Нормативы по спортивной подготовке для комплектования учебных групп и этапов подготовки

Этап и год подготовки	Начальная подготовка		Тренировочный этап				ССМ
			Базовая подготовка		Спортивная специализация		
	1	2 - 3	1	2	3	4	1
Минимальный возраст обучающихся	10 лет		12 лет		13 лет		15 лет
Минимальная наполняемость	12	12	10	10	10	10	4
Максимальная наполняемость	30	24	20	20	16	16	14
Максимальная тренировочная нагрузка	6	9	12	12	18	18	28
Спортивный результат		Мун. Обр. 4 место	Мун. Обр. 3 место	Мун. Обр. 2 место	Суб. РФ 4 место	Суб. РФ 3 место	Суб. РФ 2 место
Спортивный разряд		3 юн.	2 юн.	1 юн.	3	2	КМС
Требования по переводу	Выполнение КПН	Выполнение КПН	Выполнение КПН	Выполнение КПН	Выполнение КПН	Выполнение КПН	Выполнение КПН

В таблице указаны минимальные требования

Перевод осуществляется при выполнении двух требований.

5. СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1.Бокс: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. И.П. Дегтярева. - М.: ФиС, 1979. - 287 с.
2.Бокс. Энциклопедия // Составитель Н.Н. Таратории. - М.: Терриспорт, 1998. - 232 с.
3.Бокс. Правила соревнований. - М; Федерация бокса России,2004. - 34 с.
4.Булычев А.И. Бокс; Учебное пособие для секций коллективов физической культуры. Изд. третье / Для занятий с начинающими. - М.:ФиС, 1965.-200с.
5.Все о боксе / Сост. Н.А. Худадов, И.В, Циргиладзе; под ред.Л.Н.Сальникова.- М.1995.-212 с.
6.Градополов К. В. Бокс: Учебное пособие для институтов физической культуры. Изд. четвертое. - М.: ФиС, 1965. - 338 с.
7.Допинг-контроль; что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). - М.: Олимпия Пресс, 2004. - 40 с.
8.Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. - М.: 1995. - 37 с.
9.Озолинин И.Г. Пастолыш книга тренера: Наука побеждать. - М,:ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2004. - - 863 с.
10.Положение о детско-юношеской спортивной школе (ДЮСШ) и специализированной детско-юношеской школе олимпийского резерва (СДЮШОР), Положение о специализированных школах по видам спорта продленным днем обучения и с углубленным учебно-тренировочным процессом в общеобразовательных школах. - М.: Советский спорт, 1987.-28с.
11.Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов /Сост. Ф.П, Суслов, Д.А. Тышлер. - М.: СпортАкадемПресс, 2001. -480с.
12.Филимонов В. И. Боке. Педагогические основы обучения и совершенствования. - М.: ИНСАН, 2001. - 400 с.
13.Ширяев А.Г. Бокс учителю и ученику. Изд. 2-е перераб. и доп. - СПб.: Изд-во «Шатон», 2002. - 190 с.