

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования Детско-юношеская спортивная школа
г.Балтийска

Согласовано
Директор
МБОУ СОШ №5
г. Балтийска

Г.И. Житковская
«25» сентября 2017 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор
МБУДО ДЮСШ
г. Балтийска

Ю.В. Глушков
«25» сентября 2017 г.

**Дополнительная предпрофессиональная программа
в области физической культуры и спорта
БОКС**

для детей 8 – 18 лет
срок реализации программы: 8 лет

Программа составлена:
Намлиева Светлана Петровна
заместитель директора по
учебно-воспитательной работе
Макас Андрей Валентинович
тренер-преподаватель
по боксу

Рассмотрена и принята
на педагогическом совете
МБОУ ДОД ДЮСШ

«25» сентября 2017 г.

Протокол № 01

Балтийск
2017г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования Детско-юношеской спортивной школы составлена в соответствии: с Законом Российской Федерации от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Федеральным законом от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 18.04.2018) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.05.2018); Приказом Министерства образования и науки РФ от 26 июня 2012 г. N 504 "Об утверждении Типового положения об образовательном учреждении дополнительного образования детей" Зарегистрировано в Минюсте РФ 2 августа 2012 г.; Федеральным стандартом спортивной подготовки Приказ Министерства спорта РФ от 30.08.2013г. № 696, регламентирующими работу учреждений дополнительного образования, обобщения научных исследований в области детско-юношеского спорта и системы многолетней спортивной подготовки, передового опыта работы тренеров с юными спортсменами.

При разработке программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, полученные на основе научных исследований, методических разработок и рекомендаций по подготовке спортивного резерва последних лет: А.О. Акопяна, кандидата педагогических наук, руководителя Центра спортивных единоборств ВНИИФК; Е.В. Калмыкова, доктора педагогических наук, профессора, заведующего кафедрой бокса и кикбоксинга РГУФК по боксу; Г.В. Кургузова, кандидата педагогических наук, руководителя КНГ сборной команды России; В.А. Панкова, доктора педагогических наук, заслуженного тренера РФ, заместителя директора ВНИИФК; А.В. Родионова, доктора педагогических наук, профессора, заведующего кафедрой психологии и РГУ ФК; А.С. Черкасова - судьи международной категории АИБА, председателя судейской комиссии Федерации бокса России.

НОВИЗНА, АКТУАЛЬНОСТЬ, ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТЬ

1. Строгое соответствие системы тренировки специфическим требованиями избранного для специализации вида спорта — бокс.

2. Расширение нетрадиционных средств подготовки: использование разнообразных средств и методов в развитии двигательных навыков, применение методических приемов, позволяющих полнее раскрыть функциональные резервы организма спортсмена; применение тренажеров, обеспечивающих сопряженное совершенствование различных физических способностей и техники движений.

3. Постоянное увеличение соревновательной практики как эффективного средства мобилизации функциональных ресурсов организма спортсменов, стимуляции адаптационных процессов и повышения на этой основе эффективности процесса подготовки.

4. Стремление к строго сбалансированной системе тренировочных и соревновательных нагрузок, отдыха, питания, средств восстановления, стимуляции работоспособности и мобилизации функциональных резервов.

5. Ориентация всей системы спортивной тренировки на достижение оптимальной структуры соревновательной деятельности.

6. Совершенствование системы управления тренировочным процессом на основе объективизации знаний о структуре соревновательной деятельности и подготовленности с учетом как общих закономерностей становления спортивного совершенствования в конкретном виде спорта, так и индивидуальных возможностей спортсменов.

ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ДАННОЙ ПРОГРАММЫ

Данная программа учитывает современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки, что значительно отличает данную программу от уже существующей программы 2007г. О.А. Акопян и др.:

1. Большой раздел посвящен спортивному отбору - с целью определения предрасположенности (одаренности) ребенка к тому или иному виду спорта;

2. Единая педагогическая система, обеспечивающая рациональную преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп.

3. В разделах «Психологическая подготовка» и «Воспитательная подготовка» даны

дополнительные сведения, которые помогут тренерам и спортсменам в подготовке и выступлениях на соревнованиях.

4. Модифицированы учебные планы по годам и обучения и этапам подготовки, годовой учебный план рассчитан на 46 недель.

5. Программный материал в разделе «Технико-тактическая подготовка» составлен с учётом года обучения.

6. Разработаны критерии усвоения образовательной программы (контрольно-переводные нормативы по общей и специальной физической подготовкам), контрольные нормативы (тесты) по зачислению в школу.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

Цель многолетней подготовки юных спортсменов - воспитание спортсменов высокой квалификации - Балтийского муниципального района, Калининградской области, Северо-Западного Федерального округа, резерва сборной команды страны, а также защитников Родины.

Основываясь на выше изложенном, перед руководителями и тренерско-преподавательским составом спортивной школы ставятся следующие задачи:

- укрепления здоровья детей и подростков;
- формирование у детей устойчивого интереса к избранному виду спорта и здоровому образу жизни;
- создание условий для проведения регулярных круглогодичных занятий;
- четкая организация учебно-тренировочного процесса, использованию данных науки и передовой практики как важнейших условий спортивного совершенствования;
- обеспечение четкой, хорошо организованной системы отбора способных юных спортсменов для будущей их специализации в избранном виде спорта;
- воспитание у юных спортсменов трудолюбия, дисциплины, морально-волевых и других социально значимых качеств;
- привитие обучающимся навыков личной гигиены;
- овладение занимающимися необходимыми теоретическими знаниями (в соответствии с требованиями программ) как важному фактору повышения качества и продуктивности занятий избранным видом спорта, так и для общего развития личности;
- обучение детей основам технико-тактическим приёмам;
- овладение учащимися широким набором двигательных умений и навыков и осуществлению их всестороннего физического развития;
- повышению спортивного мастерства юных спортсменов;
- подготовке спортсменов высокого класса для сборных команд ;
- систематическое проведение спортивных соревнований и активному участию занимающихся в соревнованиях в качестве участников и судей;
- привлечение общественности, родителей, выпускников школы к регулярному участию в организации учебно-воспитательной работы школы.

В основу программы заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ и основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов, наблюдения за ходом учебно-тренировочного процесса.

Программа раскрывает комплекс параметров подготовки юных спортсменов на весь многолетний период обучения и тренировки – от спортивно-оздоровительного этапа до учебно-тренировочного.

Подготовка настоящей программы вызвана необходимостью дальнейшей детализации планирования учебно-тренировочного процесса. Обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса становления спортивного мастерства юных спортсменов и адаптирована к имеющимся условиям.

При разработке настоящей программы были использованы: передовой опыт обучения и тренировки юных боксеров, результаты научных исследований по вопросам подготовки юных спортсменов, практические рекомендации спортивной медицины, теории и методики физического воспитания, педагогики, физиологии, гигиены, психологии.

Сроки реализации настоящей программы рассчитаны на 8 лет и дифференцированы по годам многолетней подготовки: спортивно-оздоровительный этап, этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап. Основными формами учебно-тренировочной работы являются: индивидуальные, групповые, командные занятия, участие в соревнованиях различного ранга,

теоретические занятия, культурно-массовые мероприятия. Режим учебно-тренировочной работы зависит от этапа подготовки и учебного плана. В учебно-тренировочном процессе периоды нагрузки чередуются с периодами активного отдыха, в котором решаются и воспитательные задачи.

Ожидаемые результаты от реализации данной программы: укрепление здоровья и гармоничное развитие личности обучающихся, привлечение максимального числа занимающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, воспитание потребности к ведению здорового образа жизни, достижение высоких спортивных результатов, выполнение разрядных норм.

ПУТИ ДОСТИЖЕНИЯ ПОСТАВЛЕННЫХ ЦЕЛЕЙ И ЗАДАЧ

В программе представлена модель построения системы многолетней подготовки, примерные планы построения тренировочного процесса по годам обучения, варианты недельных микроциклов тренировочных занятий различной направленности. Определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для спортивно-подготовительного этапа (СОГ), этапа начальной подготовки (НП), учебно-тренировочного этапа (УТ).

Основные задачи спортивно-оздоровительного этапа - укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей; формирование стойкого интереса к занятиям спортом вообще; овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр; воспитание трудолюбия; развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на быстроту, ловкость, гибкость); достижения физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к жизненной практике; отбор перспективных детей и молодежи для дальнейших занятий спортом.

Основные задачи этапа начальной подготовки (НП) - вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по боксу, направленную на гармоничное развитие физических качеств в общей физической подготовке и изучение базовой техники боксёра, волевых и морально-этических качеств личности, формирования потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

Основные задачи учебно-тренировочного этапа (УТ) задачи подготовки отвечают основным требованиям формирования спортивного мастерства, к которым относятся - состояние здоровья, дальнейшее развитие физических качеств, функциональной подготовленности, совершенствование технико-тактического арсенала, воспитание специальных психических качеств и формирование соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов.

Программа рассчитана на ее успешное освоение учащимися-спортсменами 8-18 лет.

Сроки реализации программы - 8 лет.

Программа реализуется в четыре этапа - по годам обучения.

Учебная работа в спортивной школе строится на основе данной программы и рассчитана на календарный год. Для обеспечения круглогодичных занятий и активного отдыха в каникулярное время могут открываться в установленном порядке спортивные, спортивно-оздоровительные лагеря круглосуточного или дневного пребывания.

Основными (формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия: медико-восстановительные мероприятия; тестирование, педагогический и медицинский контроль; участие в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах; инструкторская и судейская практика учащихся-спортсменов. Особенностью планирования программного материала является сведение максимально возможных параметров нагрузок, средств и методов тренировки и контроля в одну принципиальную схему годичного цикла тренировки.

Расписание занятий составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих виды подготовки: теоретическую, общефизическую, специально-физическую, технико-тактическую, психологическую и соревновательную. Представлены разделы, в которых раскрывается

содержание восстановительных мероприятий, проводимых в обязательном порядке, в пределах объема учебных часов, в зависимости от года обучения, содержание судейско-инструкторской практики, перечень основных мероприятий по воспитательной работе, а также контрольные и переводные нормативы по годам обучения.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ И СПОСОБЫ ИХ ПРОВЕРКИ

Целями и задачами программы является: воспитание патриотизма, преданности Родине, добросовестного отношения к труду, сознания общественного долга, коллективизма, и товарищества, гуманного отношения к людям, честности и правдивости, нравственной чистоты, простаты и скромности в общественной и личной жизни, непримиримости к национальной неприязни.

Для решения этих задач тренер регулярно ведет морально-воспитательную работу среди спортсменов, привлекая к участию в ней героев Великой Отечественной войны, локальных войн, известных спортсменов: применяет все возможные средства воспитания в коллективе и через коллектив.

Данная программа учитывает современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки, которые включают в себя количественные рекомендации по группам занимающихся, общефизической подготовке, специально-физической, технико-тактической и теоретической подготовке, систему участия в соревнованиях, инструкторскую и судейскую практику по годам обучения для каждого этапа многолетней подготовки. Учебный материал по основным видам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле, рекомендации по объему тренировочных и соревновательных нагрузок, содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, организации медико-педагогического и психологического контроля и управления.

Особое внимание уделено контрольно-переводным и квалификационным нормативам по годам обучения, что позволит в свою очередь поднять на более научно-обоснованный подход к подготовке высококвалифицированных спортсменов.

1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

Нормативная часть программы содержит основные требования по возрасту, численному составу занимающихся, объему учебно-тренировочной работы, по технико-тактической, физической и спортивной подготовке.

Спортивно-оздоровительный этап с 8 лет (СО). Эта форма работы охватывает всех желающих, основная задача - укрепление здоровья, физического развития и подготовленности, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта в процессе регулярных многолетних физкультурно-спортивных занятий.

Этап начальной подготовки 9 лет (НП). На этапе начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься волейболом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники бокса, выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

Учебно-тренировочный этап 12 лет (УТ). Этап формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших необходимую начальную подготовку не менее одного года и выполнивших приемные нормативы по общей физической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

Система многолетней подготовки высококвалифицированных спортсменов требует четкого планирования и учета нагрузки на возрастных этапах. Эта нагрузка определяется средствами и методами, которые используют в процессе занятий. Во всех периодах годичного цикла в боксе присутствуют все виды подготовки, их соотношение и, главное, формы значительно отличаются. Общая физическая и техническая подготовка имеют тенденцию к уменьшению. Доля специальной физической, тактической и соревновательной нагрузок постоянно возрастает.

Общий подход к распределению нагрузки различной направленности на всех этапах заключается в примерном равенстве количества часов, отводимых на физическую подготовку (совместно общую и специальную), технико-тактическую (совместно техническую и тактическую) и игровую (игровую во время тренировки, контрольные и календарные игры). Однако от этапа к этапу нарастает величина специальной физической подготовки с уменьшением общей.

2. Общие требования к организации учебно-тренировочной работы

В отделении бокса занимаются юноши и девушки в возрасте от 8 до 18 лет, допущенные к занятиям и сдавшие приемные и переводные нормативы.

Поступавшие должны иметь письменное заявление от родителей.

Учебная и воспитательная работа с учащимися планируется на основе программы и проводится круглогодично.

Для перевода из одной группы в другую учащемуся необходимо:

- Выполнить контрольно-переводные нормативы;
- В процессе учебно-тренировочных занятий тренер - обязан:
- Систематически следить за успеваемостью в общеобразовательной школе;
 - При проведении практических занятий и соревнований необходимо строго соблюдать требования по врачебному контролю, по санитарно-гигиеническому состоянию мест занятий и оборудованию.

УСЛОВИЯ КОМПЛЕКТОВАНИЯ УЧЕБНЫХ ГРУПП

Год обучения	Возраст учащихся лет,	Минимальное количество учащихся	Количество тренировочных занятий в	Общий объем подготовки (час). Кол-во часов	Уровень спортивной подготовленности	
Спортивно-оздоровительный (СОГ)						
Весь период	8-18	15	3	138-276/3-6	Выполнение нормативов ОФП	
Этап начальной подготовки (НП)						
1-й год	9	15	3-4	276/6	Выполнение нормативов ОФП	
2-й год		14	4	414/9		
3-й год		14	4	414/9		
Учебно-тренировочный этап (УТ)						
1-й год	12-13	12	5	552/12	Выполнение нормативов ОФП, СФП, ТТП	
2-й год		10	6	644/14		
3-й год		Устанавливает учреждение	6	6		736/16
4-й год			6	6		828/18
5-й год			6	6		920/20

3. УСЛОВИЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА СЛЕДУЮЩИЙ ЭТАП ПОДГОТОВКИ

Для зачисления в МОУ ДОД ДЮСШ родители или законные представители представляют справку о состоянии здоровья ребенка, отсутствии противопоказаний для занятий спортом, заявление.

Спортивно-оздоровительный этап. В эти группы принимаются все желающие заниматься дети в возрасте от 8 до 18 лет, не имеющих медицинских противопоказаний.

Все поступающие обязаны представить следующие документы:

- заявление о приеме в ДЮСШ;
- справку о здоровье.

Все поступающие ежегодно проходят медицинский осмотр.

Учащиеся обязаны ежегодно сдавать зачет по плаванию и ОФП.

Этап начальной подготовки. На этот этап зачисляются желающие заниматься дети и подростки с 9 лет и не имеющие медицинских противопоказаний.

Поступающие в группы начальной подготовки обязаны представить:

- заявление о приеме;
- справку о состоянии здоровья.

Условиями перевода на следующий этап подготовки являются:

- сдача нормативов по ОФП

Учебно-тренировочный этап подготовки. На этот этап зачисляются дети и подростки с 12 лет

- успешно прошедшие курс начальной подготовки;
- проявившие специальные способности к занятиям боксом;
- выполнившие нормативы по ОФП, СФП, ТТП
- практически здоровые и не имеющие противопоказаний (по результатам углубленного медицинского обследования).

Перевод спортсмена осуществляется решением тренерского совета ДЮСШ по представлению тренера-преподавателя группы.

При этом предъявляются:

- результаты сдачи нормативов по видам подготовки;
- справка о прохождении медосмотра.

1. Организационная часть программы.

При построении многолетнего учебно-тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений. Как правило, способные спортсмены достигают первых успехов через 4-6 лет, а высших достижений – через 7-9 лет специализированной подготовки. При этом надо иметь в виду, что наиболее высокие темпы прироста результатов имеют место в первые 2-3 года специальной подготовки.

1.2. Организационно-методические указания и планирование учебно-тренировочного процесса.

Многолетнюю подготовку от новичка до чемпиона целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями с учетом возрастных возможностей юных спортсменов. Весь процесс многолетних занятий избранным видом спорта включает практически не обозримое своеобразие условий жизни и деятельности спортсмена различные периоды жизненного пути (общей нагрузки и периоды обучения в школе, трудовой деятельности, службы в армии и т.д.) Разумеется, в процессе всех лет занятий задачи, тренировочные средства и методы претерпевают значительные изменения.

Спортивная тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировки взрослых имеет ряд методических организационных особенностей.

1. Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата (на этапах начальной подготовки и начальной спортивной специализации).
2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.
3. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.
4. Надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств и функциональных возможностей организма.
5. С возрастом и подготовленностью юных спортсменов постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки.
6. необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании спортивной тренировки.

Система спортивной тренировки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок юные спортсмены должны овладеть техникой, приобрести опыт и специальные занятия, улучшить моральные и волевые качества.

1.3 Планирование учебно-тренировочного процесса.

Планирование учебно-тренировочного процесса осуществляется на:

- весь период обучения (перспективный план);
- учебный год (годовой план)
- каждый месяц (рабочий месячный план);
- каждое занятие (план – конспект).

На протяжении всего периода обучения в спортивной школе боксеры проходят несколько возрастных этапов на каждом из которых предусматривается решение определенных задач. Общая направленность многолетней подготовки юных спортсменов от этапа к этапу следующая:

- постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- планомерное прибавление вариативности выполнения приемов техники и тактики ведения боя.
- переход от обще подготовительных средств к наиболее специализированным для

боксера;

- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- увеличение объема тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья юных боксеров.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН НА 46 НЕДЕЛЬ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ В ДЮСШ

Виды подготовки	Этапы подготовки								
	СОГ	начальная			Учебно-тренировочный				
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
Теоретическая	10	10	20	20	30	30	30	30	35
Общая физическая	170	145	190	180	190	190	180	210	210
Специальная физическая	50	75	120	130	160	190	200	240	260
Технико-тактическая	24	30	50	50	80	90	146	140	200
Психологическая подготовка					10	20	30	30	30
Соревнования	16	10	26	26	40	70	80	100	100
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	12	20	20	20	20
Контрольные испытания	6	6	8	8	10	10	20	20	20
Восстановительные мероприятия	+	+	+	+	20	24	30	38	45
Медицинское обследование	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Всего часов	276	276	414	414	552	644	736	828	920

Годовой учебный план учебно-тренировочных групп 3-5 годов обучения и групп спортивного совершенствования составлен с учётом сокращения до 25%

1.4. Педагогический контроль эффективности учебно-тренировочного процесса

Для оценки эффективности тренировочного процесса, качества освоения программного материала и уровня физической подготовленности используют метод педагогического наблюдения.

Важнейшие требования к педагогическому наблюдению:

- планомерность;
- целенаправленность;
- систематичность.

Количественные показатели освоения программы оцениваются по журналу учёта посещения тренировочных занятий. Качественные показатели определяются по результатам выполнения контрольно-переводных нормативов по ОФП.

Структура занятия

Тренировочное занятие строится по типу, типовой структуры занятий.

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

Основная часть. Задача основной части занятия - овладение главными, жизненно-необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению спортивного вида бокс. Также предусматривает развитие, и совершенствование ориентировки во времени и пространстве, координации движений, силы, быстроты, устойчивости, самостоятельности и других психофизических качеств. Наиболее характерны для этой части урока не только такие традиционные упражнения как ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии, упражнения для развития быстроты и точности, дыхательные упражнения, но и специальные упражнения. Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти, применяются упражнения, развивающие творческое мышление.

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

2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

2.1. Спортивно-оздоровительный этап

Значительное омоложение, произошедшее в спорте в последние годы (начало тренировок с 5-6 лет и даже с более раннего возраста), создало предпосылки для обязательного осуществления начальных знаний на спортивно-оздоровительном этапе подготовки.

Основная цель этого этапа: обеспечения отбора, физической и координационной готовности к простейшим упражнениям (общеразвивающим и специальным упражнениям своего вида). На протяжении спортивно-оздоровительного этапа подготовки начинающие юные спортсмены должны познакомиться с техникой нескольких видов: легкой атлетики, акробатики, игровых видов спорта и единоборств.

Школьники в настоящее время ограничиваются двумя обязательными уроками физкультуры в неделю. При таком объеме физическая работоспособность практически не растет. Только насыщенный двигательный режим в спортивно-оздоровительных группах даст благоприятные изменения в состоянии здоровья и адаптации организма детей к физическим нагрузкам, значительно повысит их интерес к занятиям спортом.

Для повышения работоспособности (физической и умственной), создать надежные предпосылки к укреплению здоровья необходимо заниматься не менее 6 часов в неделю, ограничивая физическую нагрузку.

Основные средства:

- общеразвивающие упражнения;
- подвижные игры и игровые упражнения;
- элементы акробатики (кувырки, повороты, кульбиты и др.);
- прыжки и прыжковые упражнения;
- метание теннисных и набивных мячей;
- спортивно-силовые упражнения.

Основные методы: игровой, повторный, круговой, равномерный, соревновательный.

Особенности обучения: обучение осуществляется на основе общих методических принципов. Используются методы наглядности (показ упражнения, наглядных пособий), методы упражнений – игровой, соревновательный, объяснение упражнений должно быть простым и образцовым.

2.2. Этап начальной подготовки.

Цель: утверждение в выборе спортивной специализации бокс и овладение основами техники.

Основные задачи: укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие, постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта, обучение технике бокса, повышение уровня физической подготовки, отбор перспективных спортсменов для дальнейших занятий боксом.

Факторы ограничивающие нагрузку:

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

Основные средства:

- общеразвивающие упражнения;
- подвижные игры и игровые упражнения;
- элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.);
- прыжки и прыжковые упражнения;
- метание теннисных и набивных мячей;
- спортивно-силовые упражнения.
- гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;
- освоение техники бокса;
- комплекс упражнений для индивидуальных упражнений.

Основные методы: игровой, повторный, круговой, равномерный, соревновательный, контрольный.

Особенности обучения: двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств. С начала занятий необходимо овладеть основами техники целостного упражнения.

На обучение каждому техническому действию или комплексу нужно отдавать 15-25 занятий (30-35 минут в каждом). Применение на начальном этапе упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствуют быстрому формированию и укреплению двигательных навыков. Игровая форма также способствует более успешной подготовке юных боксеров.

Контроль:

- Контрольно-переводные нормативы определяют уровень развития физических качеств (проводится в конце учебного года);
- Врачебный контроль: углубленный (один раз в год), медицинское обследование (перед соревнованиями), врачебно-педагогическое наблюдение (на тренировке), санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок, одеждой и обувью, контроль за режимом тренировок и отдыха.

Участие в соревнованиях: на первых этапах соревнования проводятся в школе, в форме контрольных соревнований.

2.3. Учебно-тренировочный этап.

Основная цель: углубленное овладение техникой и тактикой бокса.

Основные задачи: укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие, создание интереса к избранному виду спорта, обучение и совершенствование техники бокса, повышение уровня физической подготовки, воспитание быстроты движений в упражнениях, не требующих проявления большой силы, подведение спортсмена к более высокому уровню тренировочных нагрузок, соревновательной борьбе, путем применения средств, необходимых для волевой подготовки боксера.

Факторы ограничивающие нагрузку:

- функциональные особенности организма в связи с половым созреванием;
- диспропорции в развитии тела и сердечно-сосудистой системы;
- неравномерность в росте и развитии силы;

Основные средства:

- общеразвивающие упражнения;
- подвижные игры и игровые упражнения;
- комплексы специально подобранных упражнений;
- прыжки и прыжковые упражнения;
- комплексы специально подобранных упражнений из бокса;
- упражнения со штангой (вес штанги 30-70% от собственного веса);
- упражнения на тренажерах и тренировочных устройствах;
- изометрические упражнения..

Основные методы: повторный, переменный, повторно-переменный, игровой, круговой, соревновательный, контрольный.

Особенности обучения: следует учитывать, что темпы овладения отдельными элементами двигательных действий неодинаковый. Больше времени отводить на разучивание элементов целостного действия, которые выполняются труднее.

Контроль:

- Контрольно-переводные нормативы определяют уровень развития физических качеств (проводится в конце учебного года);
- Врачебный контроль: углубленный (один раз в год), медицинское обследование (перед соревнованиями), врачебно-педагогическое наблюдение (на тренировке), санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок, одеждой и обувью, контроль за режимом тренировок и отдыха.

Участие в соревнованиях: зависит от уровня подготовленности боксера, календаря соревнований, выполнения разрядных требований и т.д. В соревновательных поединках необходимо вырабатывать у юных боксеров оптимизм к трудностям в соревновательных условиях и способность не преувеличивать эти трудности. Необходимо реализовывать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях соревновательного противоборства.

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

1. Теоретическая подготовка для всех этапов подготовки .

Главная задача научить боксера осмысливать и анализировать действия как свои, так и соперника: не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним.

Начинающих боксеров необходимо приучить посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, их реакцией на действия боксеров в атаке и в защите, их перемещениях по рингу, просматривать фильмы, видеофильмы и спортивные репортажи по боксу.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке.

№ п\п	Название темы	Краткое содержание темы	Учебные группы
1.	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, воли, организованности и жизненно важных умений и навыков.	УТГ
2.	Гигиена боксера. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи.	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений.	СОГ, ГНП
3.	Закаливание организма.	Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой и солнцем.	СОГ, ГНП, УТГ
4.	Зарождение и история развития бокса	История бокса	СОГ, ГНП, УТГ
5.	Правила и организация соревнований по боксу	Чемпионы и призеры первенств мира, Европы и России	ГНП, УТГ
6.	Самоконтроль в процессе занятий спортом.	Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля его форма и содержание.	ГНП, УТГ
7.	Общая характеристика спортивной тренировки	Понятие спортивной тренировки, ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Роль спортивного режима и питания.	УТГ
8.	Основные средства спортивной тренировки.	Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства интегральной подготовки.	УТГ
9.	Физическая подготовка.	Понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития.	УТГ
10.	Анализ соревновательной деятельности боксеров.	Разбор боев основных соперников и установки боксерам и секундантам перед соревнованиями.	УТГ
11.	Единая всероссийская спортивная классификация	Основные сведения о ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК	УТГ

2.Общая физическая подготовка для всех этапов подготовки.

В общую физическую подготовку входит развитие основных физических качеств спортсмена: силы, быстроты, ловкости, гибкости и выносливости.

Общеразвивающие упражнения можно разделить на упражнения косвенного и прямого влияния.

Косвенные упражнения содействуют развитию общей гибкости, общей ловкости, общей силы, общей быстроты, т.е. помогают спортсмену стать более подготовленным для специальной тренировки (ходьба, бег, смешанное передвижение, бег с препятствиями, бег на коньках, ходьба на лыжах и др.).

Физические упражнения прямого влияния должны быть сходны по координации и характеру с движениями и действиями в избранном виде спорта. Если к косвенным упражнениям для боксера можно отнести такие, как прыжки, гребля, плавание, то к прямым относятся спортивные игры, толкание и метание, смешанное передвижение, упражнения с набивными и теннисными мячами и т.д.

При общей физической подготовке необходимо использовать соревновательно - игровой метод, поскольку в процессе соревновательно-игровой деятельности можно уделить большее внимание таким физическим качествам, которые недостаточно развиваются узкоспециальными упражнениями, относящимися к технике или тактике того или иного вида спорта.

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

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

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

Строевые упражнения

Выполнение команд «направо», «налево», «кругом», построение из колонны по одному в колонну по трое, размыкание вправо, влево от середины на вытянутые руки.

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

- ходьба и бег;
- упражнения для рук и плечевого пояса;
- упражнения для туловища и шеи;
- упражнения для ног;
- упражнение на растягивание и подвижность в суставах;
- прыжки; подскоки; многоскоки
- акробатические упражнения;
- подвижные и спортивные игры;
- плавание и др.
- вспомогательная гимнастика – упражнения с предметами, с партнером, упражнения в упорах, упражнения на развитие равновесия, упражнения на расслабление и т.д.

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

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

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

Упражнения на формирование правильной осанки

Эти упражнения должны включаться в занятия всех групп занимающихся, так как в процессе занятий боксом могут развиваться различного рода искривления позвоночного столба,

а постоянное напряжение мышц передней части тела и расслабление мышц спины способствуют развитию патологии позвоночника. Для борьбы с этим применяются следующие упражнения:

- И.п. ладони за голову, локти вперёд - разводя локти в сторону и выпрямляя спину подняться на носки (вдох), возвратиться в исходное положение (выдох);
- И.п. руки вверх, пальцы «в замок» - подняться на носки, поворачивая ладони вверх (вдох) - возвратиться в исходное положение (выдох);
- И.п. руки согнуты и соединены за спиной ладонями наружу - энергично разогнуть их максимально отвести назад ладонями внутрь с одновременным подниманием на носки и прогибанием в грудной части (вдох) - вернуться в исходное положение (выдох); И.п. держась за рейку гимнастической стенки, стоя к ней спиной. Подняться на носки прогнувшись в грудной клетке, голова назад (вдох), вернуться в исходное положение (выдох);
- И.п. лёжа на животе, руки в стороны - прогнуться, отводя руки и голову назад. Согнуть руки к плечам сводя лопатки. Руки вытянуть вперёд, - поднять левую руку и правую ногу вверх, прогнувшись в пояснице, голову назад. Сменять руку и ногу. Взявшись за голеностопы - прогнуться в пояснице, напрягая руки и ноги.

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

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

Упражнения в равновесии.

Упражнения на полу на уменьшенной опоре, на гимнастической скамейке, на бревне. Усложнение упражнений путём уменьшения площади опоры, повышение высоты снаряда, изменение исходных положений при движении по уменьшенной опоре. Передвижение по уменьшенной опоре с различными дополнительными движениями руками, ногами, туловищем. Передвижение по качающейся опоре. Передвижение по уменьшенной опоре с изменением скорости с поворотами и с предметами в руках. Передвижения вперёд на фоне раздражений вестибулярного анализатора с помощью вращений головой, туловищем. Прыжки в глубину с поворотами, прыжки в глубину с различными движениями руками, прыжки из различных исходных положений, прыжки в воду с закрытыми глазами.

Упражнения для развития ловкости.

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

Упражнения на снарядах:

нанесение серий ударов по пневматической груше в различных направлениях, нанесение ударов по груше на растяжках (горизонтальных), нанесение ударов по движущемуся мешку. Одновременная работа на двух-трех надувных или насыпных грушах. Поочередное нанесение ударов по грушам на растяжках (вертикальных) двумя партнерами, стоящими к ней под углом 90°. Нанесение ударов по пневматической груше, установленной на глубоком штыре (пружинной основе).

3. Специальная физическая подготовка для всех этапов подготовки

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических способностей отвечающих, в данном случае, специфики бокса. Это упражнения в координации движений при ударах и защитах, в передвижении, игровые упражнения, бой с тенью, упражнения на специальных боксерских снарядах (мешке, грушах, мече на резинах, на лапах и др.), скакалке и специальные упражнения с партнером.

Среди специально –подготовленных упражнений в боксе почти нет таких, которые имели бы только одно назначение: каждое упражнение имеет главную направленность, но вместе с тем способствует развитию ряда других качеств.

Физические качества связаны между собой и влияют на развитие друг друга.

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

Быстрота движений.

Качество быстроты включает: скорость движений, частоту их и быстроту двигательной реакции.

Важную роль в быстроте движений и действий играют волевые усилия спортсмена, его психологическая настроенность.

Быстрота характеризуется тремя основными факторами: быстротой ответного движения на конкретный раздражитель (двигательная реакция), быстротой движения и частотой движения в отрезок времени.

Соревновательные для развития быстроты должны быть разнообразными охватывающими различные группы мышц и нацеленными на совершенствование регуляторной деятельности центральной нервной системы.

Многочисленное выполнение таких упражнений в сочетании с бегом, прыжками дает большой эффект при развитии не только быстроты, но скоростной выносливости.

1. Упражнения для развития быстроты.

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

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

• Выносливость.

Выносливость – это способность к выполнению какой-либо деятельности без снижения ее эффективности.

Для развития общей выносливости в большинстве своем применяются упражнения циклического характера (равномерный или переменный бег, перебрасывание набивного мяча в движении, координацию, скорость, точность и др.).

2. Упражнения для развития выносливости.

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

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

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

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

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

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

• **Ловкость.**

Это способность выбирать и выполнять нужные движения правильно, быстро, находчиво, умение координировать свои движения точно решать внезапно возникающие двигательные задачи.

Совершенствование ловкости осуществляется с применением технических элементов их различных видов спорта, выполняемых в соревновательно - игровой обстановке (гандбол, баскетбол, теннис, эстафеты и др.).

Важное значение имеет развитие координации, наиболее эффективные упражнения с партнером.

3. Упражнения для развития ловкости

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

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

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

• **Гибкость**

Способность выполнять движения с большей амплитудой.

Гибкость способствует скорости сокращения мышц, а это необходимо для своевременного выполнения уклонов, нырков, поворотов туловища и т.д.

Упражнения на гибкость укрепляют суставы, связки и мышцы, повышают их эластичность, что является действенным средством предупреждения мышечных травм.

Упражнения на гибкость и подвижность суставов необходимо выполнять планомерно и систематически выполнять их пружинисто, небольшими сериями, с постепенным увеличением темпа и амплитуды.

4. Упражнение для развития гибкости

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

специальной гибкости являются упражнения в наклонах, отклонях, «нырках», выполняемых как под одиночные, так и серии ударов.

- **Сохранение равновесия**

При обучении и тренировке надо систематически уделять внимание передвижению, движениям в атаках и контактах с сохранением устойчивого равновесия. При выполнении упражнений нужно уделять внимание совершенствованию способности восстанавливать потерянное равновесие: упражнение в парах, ходьба, бег по бревну и др.

5. Упражнения для развития равновесия

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

Совершенствование динамического равновесия должно проходить по 2-м направлениям:

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

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

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

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

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

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

- **Силовые качества.**

Мышечная сила – одно из важнейших физических качеств боксера. Сила мышц определяет быстроту движений, выносливость и ловкость. В зависимости от избранного режима деятельности подбираются упражнения, которые могут быть динамического или статического характера, при динамическом характере двигательной деятельности задания индивидуальные или групповые.

- **Расслабление мышц.**

Автоматизм в чередовании напряжений и расслаблений при быстро сменяющихся действиях является основным для повышения скорости в нанесении удара, применении защит, увеличении специальной выносливости. Вместе с расслаблением следует добиваться свободы движений.

4. Техничко-тактическая подготовка

Обучение технико-тактическим формам является довольно сложным процессом, даже не все боксеры высокого класса способны овладеть им. Основными предпосылками к ведению боя является не только технико-тактическая и физическая подготовка, но и уровень психологической подготовки.

- **Техническая подготовка**

Основная цель технической подготовки – это овладение всеми способами выполнения изучаемого движения и их различными сочетаниями в условиях, приближенных к соревнованию. Перед учащимися ставится задача: более глубоко познать технику движений, добиться их свободного, слитного выполнения и совершенствовать ритм и технику действия в соответствии с индивидуальными особенностями. Рациональная техника дает возможность боксеру, даже не обладающему исключительными физическими данными, добиваться высоких спортивных результатов.

- **Тактическая подготовка**

Под тактикой бокса понимают 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, в боевом мышлении, реакциях, эмоциях, рациональном распределении физических и нервных напряжений в нескольких боях. Все технико-тактические действия принято подразделять на простые и сложные. Под простыми понимают эпизод: один боксер атакует, другой - применяет защитные действия и контратаку в ответной или во встречной форме. Сложные тактические действия соединяют в себе серию действий, например: атака первого боксера с целью вызвать второго на контратаку; в момент контратаки второго первый проводит контр атаку, которая переходит в активные атакующие действия.

Спортивно-оздоровительный этап

Изучение:

боевой стойки, передвижение, прямых ударов правой, левой, защита, упражнений в ударах по снаряду.

Этап начальной подготовки 1 года

Изучение:

- боевой стойки, передвижение одиночными и смежными шагами, передвижение

- одиночными шагами вправо - влево, слитные шаги вперед - назад, подводящие упражнения

- к прямым ударам в голову, защита, упражнений в ударах по снаряду.

Этап начальной подготовки 2 года

Совершенствование:

- боевой стойки, передвижение одиночными и смежными шагами, передвижение

- одиночными шагами вправо - влево, слитные шаги вперед - назад, подводящие упражнения

- к прямым ударам в голову, упражнении в ударах по снаряду.

Изучение:

- слитные шаги вправо - влево по кругу, прямых ударов правой, левой в голову без перчаток,

- в перчатках прямых ударов в туловище и защита от них, защита подставкой правой ладони,

- левого плеча, защита шагом назад, двойного прямого удара правой, левой в голову в парах,

- упражнений в ударах по снаряду
- атака, уход, контратака
- условный бой

Этап начальной подготовки 3 года

Совершенствование:

- боевой стойки, передвижение одиночными и смежными шагами,
- передвижение одиночными шагами вправо - влево, слитные шаги вперед - назад, слитных шагов вправо - влево по кругу, подводящих упражнений к прямым ударам в голову, прямых ударов правой, левой в голову без перчаток, в перчатка, прямых ударов в туловище и защита от них, защита подставкой правой ладони, левого плеча, защита шагом назад, двойного прямого удара правой, левой в голову в парах, упражнений в ударах по снаряду.

Изучение:

- двойного прямого удара левой, правой в голову, тройного прямого удара, левой, левой, правой в голову и туловище, тройного прямого удара, левой, левой, правой в голову, серии тройных прямых ударов в голову и защита от них
- удар снизу и защита от него
- ближний бой
- атака, уход, контратака.
- маскировка атаки, контратака.
- условные бой с изменением тактики во время боя.

Учебно-тренировочный этап 1-2 года

Совершенствование:

- боевой стойки, передвижение одиночными и смежными шагами, передвижение одиночными шагами вправо - влево, слитные шаги вперед - назад, слитных шагов вправо - влево по кругу, подводящих упражнений к прямым ударам в голову,
- прямых ударов правой, левой в голову без перчаток, в перчатка,
- прямых ударов в туловище и защита от них, защита подставкой правой ладони, левого плеча, защита шагом назад,
- двойного прямого удара правой, левой в голову в парах, упражнений в ударах по снаряду,
- двойного прямого удара левой, правой в голову,
- тройного прямого удара, левой, левой, правой в голову и туловище,
- тройного прямого удара, левой, левой, правой в голову, серии тройных прямых ударов в голову и защита от них.
- удар снизу и защита от него наступательные позиции ближнего боя атака, уход, контратака. маскировка атаки, контратака. условные бой с изменением тактики во время боя.

Изучение:

- серии прямых ударов в голову и туловище: правой, левой, правой двойного прямого удара: двойной прямой удар левой в туловище, правой в голову двойного прямого удара: двойной прямой удар правой в туловище, левой в голову серии прямых ударов: двойной прямой удар левой в голову и туловище, прямой удар правой в голову
- серии прямых ударов: двойной прямой удар правой в голову и туловище, прямой удар левой в голову
- боковые удары в туловище, голову коротких боковых ударов в туловище, голову удары снизу, защита правой, левой снизу
- уклоны, защита приседании, подставкой тыльной стороны перчатки, уклона от одного и двух прямых ударов
- условные бой с изменением тактики во время боя, времени боя, с несколькими соперниками одновременно
- двойного удара: прямой левой в голову, бокового правой в голову
- двойного удара: прямой правой в туловище, бокового левой в голову
- двойного удара: прямой левой в туловище, бокового правой в голову
- серии тройных ударов прямых в голову: левой, левой, правой
- двойного удара: прямой левой в голову, бокового правой в голову
- двойного удара: прямой правой в туловище, бокового левой в голову

- двойного удара: прямой левой в туловище, бокового правой в голову
- серии тройных ударов прямых в голову: левой, левой, правой
- серии тройных ударов: прямой левой, боковой левой в голову и туловище
- серии тройных ударов: прямой правой, боковой левой прямой правой в голову
- серии тройных ударов: прямой правой, боковой левой прямой правой в голову и туловище
- коротких боковых ударов в голову и туловище и защита от них уклонами, приседанием

Учебно-тренировочный этап 3-5 года

Совершенствование:

- боевой стойки, передвижение одиночными и смежными шагами, передвижение
 - одиночными шагами вправо - влево, слитные шаги вперед - назад, слитных шагов вправо
 - влево по кругу, подводящих упражнений к прямым ударам в голову, прямых ударов
 - правой, левой в голову без перчаток, в перчатка, прямых ударов в туловище и защита от них, защита подставкой правой ладони, левого плеча, защита шагом назад,
 - двойного прямого удара правой, левой в голову в парах, упражнений в ударах по снаряду.
 - двойного прямого удара левой, правой в голову, тройного прямого удара, левой, левой, правой в голову и туловище, тройного прямого удара, левой, левой, правой в голову, серии тройных прямых ударов в голову и защита от них.
 - серии прямых ударов в голову и туловище: правой, левой, правой
 - серии прямых ударов в голову и туловище: левой, правой, левой
 - двойного прямого удара: двойной прямой удар левой в туловище, правой в голову
 - двойного прямого удара: двойной прямой удар правой в туловище, левой в голову
 - серии прямых ударов: двойной прямой удар левой в голову и туловище, прямой удар правой в голову
 - серии прямых ударов: двойной прямой удар правой в голову и туловище, прямой удар левой в голову
 - боковые удары в туловище, голову и защита от него
 - коротких боковых ударов в туловище, голову
 - удары снизу
 - уклоны, защита приседании, подставкой тыльной стороны перчатки, уклона от одного из двух прямых ударов
 - защита правой, левой снизу
 - атака, уход, контратака.
 - маскировка атаки, контратака.
 - условные бой с изменением тактики во время боя, времени ведения боя, ведение боя с несколькими соперниками одновременно
 - вольные бои, учебные бои.

Изучение:

- серии двойных ударов прямых в голову: левой, левой, правой
- двойного удара: прямой правой в голову, бокового левой в голову
- двойного удара: прямой левой в голову, бокового правой в голову
- двойного удара: прямой правой в туловище, бокового левой в голову
- двойного удара: прямой левой в туловище, бокового правой в голову
- серии тройных ударов прямых в голову: левой, левой, правой
- серии тройных ударов: прямой левой, боковой левой в голову и туловище
- серии тройных ударов: прямой правой, боковой левой прямой правой в голову
- серии тройных ударов: прямой правой, боковой левой прямой правой в голову и туловище
- коротких боковых ударов в голову и туловище и защита от них уклонами, приседанием

5. Воспитательная работа.

Главной задачей воспитательной работы является воспитание высоких моральных качеств, преданности Родине, чувства коллективизма, дисциплинированности, трудолюбия, ответственности.

Большой объем и высокая интенсивность тренировочных занятий, постоянно растущий объем и сложность учебной программы в общеобразовательной школе, острый дефицит свободного времени, частые стрессовые ситуации, связанные с участием в соревнованиях, - все эти факторы предъявляют очень высокие требования к физическому и психическому состоянию спортсмена. Иногда их воздействие оказывается непосильным для спортсмена и тогда неизбежно снижение спортивных результатов или снижение успеваемости в школе, а иногда и обоих этих показателей.

Подобные нежелательные явления не только отрицательно сказываются на спортивных успехах, но и могут осложнить будущее.

Одной из главных задач в занятии с учащимися является воспитание моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственная спортивная деятельность. Формирование чувства ответственности перед товарищами, обществом и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием волевых качеств.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, хорошее поведение в школе и дома - на всё это обращает внимание тренер. Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет тренера-преподавателя. Тренер, работающий с учащимися, должен быть особенно принципиальным и честным, требовательными и добрым, любить свою работу, всегда доводить начатое дело до конца.

Воспитательная работа в процессе тренировочной деятельности должна быть направлена на развитие и совершенствование значимых свойств личности. Она включает мероприятия, которые обеспечивают решение задач по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни, воспитания гражданственности и патриотизма.

Эффективность воспитательной работы во многом зависит от четкости ее планирования, от умения тренера ставить на каждом этапе педагогического процесса конкретные воспитательные задачи, используя разнообразные средства, формы и методы.

Основные направления воспитательной работы:

- Трудовое воспитание – организация самообслуживания, подготовка и ремонт оборудования и инвентаря, подготовка и уборка мест занятий, изготовление и оформление стендов, экскурсии и др.;
- Нравственное воспитание – беседы на этические и спортивно-этические темы, встречи с известными спортсменами, празднование Дней рождений, торжественный прием и выпуск воспитанников спортивной школы, учебно-тренировочные сборы, соревнования и др.;
- Эстетическое воспитание - посещение театров, библиотек, музеев, выставок и др.;
- Культурно-массовая работа - походы в кино, аквапарк, ледовый каток, экскурсии и др.;
- Индивидуальная работа – беседы с учащимися, родителями, педагогами и др.;
- Связь с общеобразовательной школой;
- Работа с родителями;
- Связь с командой мастеров- встречи, беседы, мастер- класс и др.;

Активная и творческая совместная работа тренеров, учителей и родителей – залог дальнейшего совершенствования тренера по подготовке высококвалифицированных спортсменов и воспитанию гармонически развитых граждан нашего общества.

6. Психологическая подготовка.

Психологическая подготовка направлена на воспитание умения проявлять волю, преодолевать страх при выполнении боксерских упражнений, терпеть усталость, боль, неудачи. Для решения этих задач необходимо использовать различные игры, коллективные соревнования, искусственное создание ситуаций для выполнения уже разученных упражнений, приемы аутогенной тренировки и др.

Психологическая подготовка подразделяется на общую и к конкретному соревнованию.

Каждый раздел психологической подготовки имеет специфические задачи, решение которых требует комплексного подхода.

1. Общая психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки, в ее задачи входит:

- 1) воспитание высоконравственной личности спортсмена;
- 2) развитие процессов восприятия;
- 3) развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;
- 4) развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
- 5) развитие способности управлять своими эмоциями;
- 6) развитие волевых качеств.

1. Воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива. В процессе учебно-тренировочной работы не только готовят высококвалифицированного волейболиста в плане его физической, технико-тактической подготовленности, но и воспитывают его характер, нравственные качества, идейную убежденность, коллективизм, разносторонние интересы, мотивацию положительного отношения к спорту и другие качества личности. Важным фактором развития личности служит самовоспитание, организация которого должна направляться тренером.

Особенности формирования моральных черт и качеств личности волейболистов и их проявления находятся в тесной связи с коллективным характером этого вида спорта. Многое зависит от состава коллектива; какие в нем преобладают традиции, взаимоотношения и связи. Решение данной задачи органически связано с воспитательной работой.

2. Развитие процессов восприятия. Специфика бокса требует совершенствования умения пользоваться периферическим зрением, развития глубинного зрения (глазомера), точности восприятия движений, специализированных восприятий.

Точность глазомера и периферическое зрение находятся в прямой зависимости от состояния тренированности: в состоянии спортивной формы точность глазомера у боксёров выше, перерыв в занятиях (2-3 недели) приводит к его ухудшению.

При проведении упражнений на развитие данных зрительных восприятий важное значение имеет освещение и влияние цвета. Лучше других воспринимается белый цвет, затем желтый и зеленый. При длительном восприятии темных цветов (красного, фиолетового, синего) утомление наступает быстрее.

Для развития периферического зрения полезны такие упражнения: ведение, броски и ловля мяча под контролем только периферического зрения; упражнения в передачах - смотреть на одного партнера, а передачу делать другому. Занятия боксом требуют от каждого спортсмена максимальной скорости реагирования, выбора ответного действия. У боксёров время сложной реакции отражает состояние их тренированности. В состоянии спортивной формы уменьшается время реагирования и точность реакции становится стабильной, что говорит о высокой надежности.

3. Развитие внимания. Успешность технических и тактических действий боксёров зависит от уровня развития объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения внимания.

Надо научить юных боксёров быть внимательными в разнообразных условиях, создавать такие условия, в которых необходимо одновременно воспринять несколько динамических или статических объектов; развитие интенсивности и устойчивости внимания человека в определенной степени связано с развитием его волевых качеств.

Для распределения и переключения внимания полезны упражнения с несколькими мячами и различными перемещениями; упражнения, где требуется быстрое переключение внимания с объекта на объект, с одного действия на другое; развивать умение выделять наиболее важные объекты и второстепенные.

4. Развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения. У боксёров необходимо развивать наблюдательность умение быстро и правильно ориентироваться в сложной боевой обстановке; сообразительность - умение быстро и правильно оценивать сложившиеся ситуации, учитывать их последствия; инициативность – умение быстро и самостоятельно определять тактические замыслы соперника и предвидеть результаты как его, так и своих действий.

5. Развитие способности управлять эмоциями. Эмоциональные состояния оказывают большое влияние на активность боксёров как в процессе учебно-тренировочных занятий, так и на эффективность соревновательной деятельности. Обучение юных боксёров приемам саморегуляции эмоциональных состояний требует систематических занятий, чтобы учащийся полностью овладел этими приемами в процессе тренировочной и соревновательной деятельности.

6. Воспитание волевых качеств. Воспитание волевых качеств – важное условие преодоления трудностей, с которыми сталкивается спортсмен в процессе тренировочно-соревновательной деятельности. Существует два вида трудностей - объективные и субъективные. Основные волевые качества, которыми должен обладать боксёр - это целеустремленность и настойчивость, выдержка и самообладание, решительность и смелость, инициативность и дисциплинированность.

Целеустремленность и настойчивость выражаются в ясном осознании целей и задач, стоящих перед занимающимися, активном и неуклонном стремлении к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии.

Выдержка и самообладание выражаются в преодолении отрицательных, неблагоприятных эмоциональных состояний (чрезмерная возбудимость, растерянность, подавленность и т.п.), в преодолении нарастающего утомления.

Решительность и смелость выражаются в способности своевременно находить и принимать обдуманные решения в ответственные моменты боя и без колебания приводить их в исполнение. Применять упражнения, выполнение которых связано с известным риском и требующие преодоления чувства боязни, колебания.

Инициативность и дисциплинированность выражаются в способности спортсмена вносить в бой творчество, не поддаваться влиянию других людей и их действий. А дисциплинированность выражается в умении боксёра подчинить свои действия задачам, поставленным перед ним тренером.

Эффективным средством воспитания инициативности являются двусторонние спаринги, проводимые со специальными заданиями и в условиях, требующих от боксёров максимального проявления инициативности. Воспитание дисциплинированности достигается всей организацией процесса обучения и тренировки.

В воспитании дисциплинированности особую роль играет коллектив и тренер. Тренер должен быть образцом дисциплинированности и организованности.

2. Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям (игра) состоит в следующем: 1) осознание боксёрами задач на предстоящий бой;

2) изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место боя, освещенность, и т.п.);

3) изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;

4) сознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;

5) преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящим боем;

6) формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящем бое.

Различают четыре вида эмоциональных, предсоревновательных состояний: 1) состояние боевой готовности; 2) предсоревновательная лихорадка; 3) предсоревновательная апатия; 4) состояние самоуспокоенности.

Состояние боевой готовности является самым благоприятным и характеризует высокую степень готовности спортсменов к бою. Для данного состояния характерны следующие особенности: общий эмоциональный подъем, бодрость, воодушевление, внутренняя собранность и сосредоточенность на предстоящей спортивной борьбе, наличие активного стремления к достижению победы, уверенность в своих силах, обострение процессов восприятия, внимания, мышления, памяти, соображения и представления.

Предбоевая лихорадка характеризуется преобладанием процессов возбуждения, что проявляется в сильном волнении, неустойчивом эмоциональном состоянии, быстрой смене одних эмоций другими, совершенно противоположными по содержанию, в отсутствии сосредоточенности, в рассеянности, импульсивности, раздражительности.

Внешне данное состояние проявляется в дрожании рук и ног, потливости, повышенной речевой активности и др.

Предбоевая апатия представляет собой состояние, противоположное состоянию предбоевой лихорадки. Это понижение возбудимости выражается в вялости всех психических процессов, сонливости, отсутствии желания участвовать в бое, в упадке сил и неверии в свои силы, в ослаблении процессов восприятия, внимания, мышления, скованности движений, замедленности реакций, в угнетенности, необщительности. Внешне данное состояние проявляется в снижении мышечного тонуса, бледности лица, в изменении ритма дыхания, одышке, появляется холодный пот, пересыхает рот и т.п.

Состояние самоуспокоенности характеризуется отсутствием готовности к волевым напряжениям, переоценкой своих сил и возможностей, недооценкой сил соперника, важности игры и т.д. Имеется еще множество промежуточных предбоевых состояний.

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

- учащийся не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность; наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;
- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;
- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;
- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающего на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие; в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других – воздействует успокаивающе;
- воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.).

Режим в период тренировочной работы и соревнований имеет большое значение. Свободный от боёв день надо максимально использовать для отдыха и восстановления, в соревновательный день надо избегать каких-либо напряженных действий, долгого лежания, провести легкую тренировку.

Перерывы необходимо использовать для отдыха, для изменения тактического рисунка боя, при потере инициативы или растерянности боксёра, для поднятия морального духа и т.д.

Во всех случаях разговор тренера со спортсменами, его указания должны быть лаконичными, краткими и яркими, тон должен быть уверенный и спокойный. Тренеру никогда не следует кричать на боксёров, давать им нагоняй, особенно во время соревнований.

Спокойное, ровное, уверенное поведение тренера является одним из важных моментов, направленных на создание психологической мобилизации команды к предстоящей игре, а также в процессе самой игры.

В заключение следует отметить, что вся психологическая подготовка должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей.

7. Медицинский и педагогический контроль .

Медицинское обеспечение складывается из лечебно-профилактической работы, углубленных врачебных обследований и текущего контроля за здоровьем, медико-педагогического контроля за функциональным состоянием организма боксера и переносимостью тренировочных нагрузок, организация рационального питания, системы комплексных мер по восстановлению и повышению работоспособности.

В течение года боксеры проходят углубленное медицинское обследование, диспансеризацию.

Восстановление – неотъемлемая часть тренировочного процесса, не менее важная чем тренировка. Делится на три группы средств:

- Педагогические – рациональное планирование тренировочного процесса, индивидуальный план тренировки, рациональное сочетание нагрузки и отдыха в микро – мезо – макроциклах. В тренировочный процесс вводятся восстановительные циклы для профилактического отдыха, и индивидуально подобранная разминка и заключительная часть занятия, специальные упражнения для активного отдыха и расслабления.;

- Психологические – внушение, самовнушение, самоубеждение, сон – отдых, аутогенная тренировка, психорегулирующая тренировка, комфортабельные условия быта с введением отвлекающих факторов;

- Медико-биологические – рациональное питание, продукты повышенной биологической ценности, витаминизация, фармакологические средства, массаж, гидропроцедуры, физиотерапия, сауна или баня.

Использование этих средств зависит от характера и величины тренировочных нагрузок, этапа тренировки, состояния здоровья, уровня подготовленности и индивидуальных особенностей боксера.

Основная цель педагогического и медицинского контроля – всемерное содействие положительному влиянию спорта на состояние здоровья, физическое развитие и подготовленность занимающихся. Медицинские обследования проводятся: предварительное – при поступлении в спортивную школу и периодическое (этапный контроль) – один раз в год и перед выездом на соревнования.

Особое внимание при медицинском контроле занимающихся обращается на состояние здоровья и функциональные системы организма.

При контроле состояния здоровья решаются следующие задачи: возможность по состоянию здоровья начать или продолжить занятия видом спорта (боксом); выявление у данного занимающегося в момент обследования противопоказаний к занятиям боксом и необходимости коррекции тренировочной или соревновательной деятельности, а также необходимость медицинской или физической реабилитации; отвечают ли условия занятий и образ жизни занимающихся (помещение, одежда, оборудование, питание), учебный режим и условия отдыха основным гигиеническим нормам и требованиям.

При контроле за функциональным состоянием организма занимающихся решаются следующие вопросы: отвечают ли их функциональные возможности в настоящее время и в перспективе требованиям бокса и соответствует ли функциональный потенциал юного спортсмена планируемым спортивным результатам (выносятся следующие заключения: «соответствует/не соответствует», «проблематичен», «требует дальнейших наблюдений»); соответствие уровня функционального состояния организма модельному на данном этапе спортивной подготовки; соответствуют ли тренировочные и соревновательные нагрузки возможностям функционального состояния организма юного спортсмена.

Оперативный контроль осуществляется путем педагогических и врачебных наблюдений на тренировочных занятиях. При этом решаются следующие задачи: выявление начальных стадий заболеваний (скрытой патологии), проявляющихся только при значительных тренировочных и соревновательных нагрузках; оценка функционального состояния организма по переносимости нагрузок; оценка гигиенических условий занятий (характеристика помещений для тренировок, спортивной одежды и обуви); соответствие методики занятий гигиеническим требованиям (разминка, восстановительные средства на тренировках, соревнованиях, заключительная часть тренировочного занятия).

При проведении оперативного контроля выявляются также перенапряжения, заболевания, производится оценка функционального состояния спортсмена после тренировки, соревнований. При признаках перетренировки производится углубленное медицинское обследование с использованием лабораторных методов исследования, регистрируется электрокардиограмма.

Анализ результатов контроля позволяет сформулировать заключение о прерывании, прекращении или коррекции учебно-тренировочного процесса, проведения мероприятий по оздоровлению учебно-тренировочной среды, необходимости медицинской реабилитации спортсменов.

Перед соревнованиями врачебное обследование юных спортсменов включает осмотр, регистрацию электрокардиограммы, использование функциональных проб исследования системы кровообращения с целью оценки функционального потенциала спортсменов и эффективности их использования в соревновательной деятельности.

При проведении педагогического контроля используются комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной и технико-тактической подготовленности учащихся, которые выполняются на основе стандартизованных тестов.

С целью определения уровня общей физической подготовленности учащихся организуется приём контрольно-переводных нормативов ежегодно (педагогический контроль), 2 раза в год — в начале учебного года - тестирование при зачислении в учебную группу и в конце учебного года – контрольно-переводные экзамены. Оценивается индивидуальная динамика уровня физической и специальной подготовленности.

Контрольные нормативы для зачисления на этап начальной подготовки

№ п/п	Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
		Баллы					
		5	4	3	5	4	3
1.	Бег 30 м с высокого старта (сек)	5.7	5.8	5.9	6.6	6.7	6.8
2.	Прыжок в длину с места (см)	162	158	152	154	150	145
3.	Подтягивание / сгибание рук в упоре лёжа, (кол-во раз)	6	5	3	20	15	10
4.	Бег 5 мин. , (м)	1000	800	500	1000	700	350

Примечание: при выполнении менее 60% контрольных нормативов при зачислении на этап начальной подготовки 1 года обучения учащиеся зачисляются в спортивно-оздоровительную группу.

На спортивно-оздоровительный этап и этап начальной подготовки 1 года обучения зачисляются дети, не имеющие медицинских противопоказаний прошедшие тестирование, для определения уровня физического развития.

Сдача контрольных нормативов проводится во время тренировочного занятия, содержание которого полностью посвящено определению уровня физической и специальной подготовленности.

Методика выполнения контрольно-переводных нормативов

1. Бег на 30, 500, 1000 метров

выполняется по беговой дорожке (старт произвольный) Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды

2. Прыжок в длину с места

Выполняется с места от стартовой линии толчком двух ног со взмахом рук. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближайшей точки касания в момент приземления любой точки тела. Дается 2 попытки, засчитывается лучший результат. При «заступе» попытка засчитывается при нулевом результате.

3. Подтягивание на перекладине

Выполняется из виса хватом сверху непрерывным движением, до положения подбородка выше уровня перекладины и опусканием в вис до полного выпрямления рук. Не допускается поочередное сгибание рук, рывки ногами, туловищем, раскачивания, неполное выпрямление рук в положение виса. Пауза между подтягиваниями не более 5 сек.

4. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (отжимания)

Выполняется из упора лежа, голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Ширина постановки рук — ширина плеч. Сгибание рук выполняется до положения прямого угла в локтевых суставах, разгибание производится одновременно двумя руками до полного выпрямления рук без нарушения прямой линии тела. Дается 1 попытка. Пауза между повторами не более 3 сек. Фиксируется количество отжиманий при условии соблюдения техники выполнения упражнения.

5. Поднос ног к перекладине на шведской стенке

Выполняется из положения виса на шведской стенке. Поднимаются прямые ноги на высоту 90° и выше. Засчитывается количество раз.

Методика выполнения контрольных упражнений специальной подготовке

6. Количество ударов по мешку за 1 мин , 2 мин проводится в зале бокса, удары наносятся из боевой стойки со средней дистанции (дистанции вытянутой руки)

Контрольно-переводные нормативы

Контрольные нормативы по ОФП для группы начальной подготовки					
№	Контрольные упражнения по ОФП	баллы	Этап подготовки		
			ГНП-1	ГНП-2	ГНП-3
1	Бег 30 м (с)	5	5,8 - \leq	5,7 - \leq	5,6 - \leq
		4	5,9-6,3	5,8-6,2	5,7-6,1
		3	6,4-6,3	6,3-6,7	6,2-6,6
		2	6,9-7,3	6,8-7,2	6,7-7,1
		1	7,4 - \geq	7,3- \geq	7,2 - \geq
2	Бег 5 мин (м)	5	1050- \geq	1150 - \geq	1250 - \geq
		4	975-1049	1000-1074	1150-1199
		3	900-974	1000-1074	1150-1199
		2	850-899	925-999	1100-1149
		1	849- \leq	924- \leq	1099 - \leq
3	Поднос ног к перекладине (кол/раз)	5	10- \geq	12 - \geq	14 - \geq
		4	8-9	10-11	12-13
		3	6-7	8-9	10-11
		2	4-5	6-7	8-9
		1	4- \leq	5- \leq	7- \leq
4	Прыжок в длину с места (см)	5	171 - \geq	176 - \geq	186 - \geq
		4	156-170	161-175	171-185
		3	141-155	146-160	156-170
		2	126-140	131-145	141-155
		1	125 - \leq	130- \leq	140- \leq
5	Подтягивание на перекладине (кол/раз)	5	8- \geq	9- \geq	10 - \geq
		4	6-7	6-8	7-9
		3	4-5	4-5	5-6
		2	2-3	2-3	3-4
		1	1	1-2	1-2
	Контрольные упражнения по СФП	баллы	ГНП-1	ГНП-2	ГНП-3
6	Прыжки через скакалку за 30 сек (кол/раз)	5	65	70	80
		4	55	60	70
		3	45	50	60
		2	35	40	50
		1	25	30	35
7	Нанесение ударов по мешку за 1 мин. (кол/раз)	5	-	150	160
		4	-	140	150
		3	-	130	140
		2	-	120	130
		1	-	меньше 120	меньше 130

Контрольные нормативы по ОФП и СФП на учебно-тренировочном этапе.

№	Контрольные упражнения по ОФП	баллы	Этап подготовки				
			УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4	УТГ-5
1	Бег 30 м (с)	5	5,3- \leq	5,0- \leq	4,7- \leq	4,4- \leq	4,4- \leq
		4	5,4-5,8	5,1-5,5	4,8-5,2	4,5-4,9	4,4-4,8
		3	5,9-6,3	5,6-6,0	5,3-5,7	5,0-5,4	4,9-5,3
		2	6,4-6,8	6,1-6,5	5,8-6,2	5,5-5,9	5,4-5,8
		1	6,9- \geq	6,6- \geq	6,3- \geq	6,0- \geq	5,9- \geq
2	Бег 5 мин (м)	5	1300- \geq	1350- \geq	1400- \geq	1450- \geq	1500- \geq
		4	1250-1249	1300-1349	1350-1399	1400-1449	1450-1499
		3	1200-1249	1250-1299	1300-1349	1350-1399	1400-1449
		2	1150-1199	1200-1249	1250-1299	1300-1349	1350-1399
		1	1149- \leq	1199- \leq	1249- \leq	1299- \leq	1349- \leq
3	Поднос ног к перекладине (кол/раз)	5	14- \geq	15- \geq	15- \geq	16- \geq	16- \geq
		4	12-13	13-14	13-14	14-15	14-15
		3	10-11	11-12	11-12	12-13	12-13
		2	8-9	9-10	9-10	10-11	10-11
		1	7- \leq	8- \leq	8- \leq	9- \leq	9- \leq
4	Прыжок в длину с места (см)	5	196- \geq	211- \geq	226- \geq	236- \geq	251- \geq
		4	181-195	196-210	211-225	221-235	236-250
		3	166-180	181-195	196-210	206-220	221-235
		2	151-165	166-180	181-195	191-205	206-220
		1	150- \leq	165- \leq	180- \leq	190- \leq	205- \leq
5	Подтягивание на перекладине (кол/раз)	5	11- \geq	12- \geq	13- \geq	14- \geq	15- \geq
		4	8-10	9-11	9-12	10-13	11-14
		3	5-7	6-8	6-8	7-9	8-10
		2	3-4	3-5	3-5	4-6	4-7
		1	2	2	2	2-3	3
	Контрольные упражнения по СФП	баллы	УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4	УТГ-5
6	Прыжки через скакалку за 30 сек (кол/раз)	5	80- \geq	90- \geq	95- \geq	95- \geq	100- \geq
		4	70	80	85	85	90
		3	60	70	75	75	80
		2	50	60	65	65	70
		1	меньше 50	меньше 60	меньше 65	меньше 65	меньше 70
7	Нанесение ударов по мешку за 2 мин. (кол/раз)	5	180- \geq	250- \geq	260- \geq	270- \geq	280- \geq
		4	160-169	230-239	240-249	250-259	260-270
		3	150-159	215-224	225-239	240-249	250-259
		2	130-149	199-214	215-224	225-239	240-249
		1	меньше 130	меньше 199	меньше 215	меньше 225	меньше 240

Примечание: Упражнение №7 для УТГ-1 года нанесение ударов за 1 минуту

8. Инструкторская и судейская практика.

Инструкторская и судейская практика являются продолжением учебно-тренировочного процесса, способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе бокса.

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

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

Рекомендуется участие инструктора в качестве секунданта у боксера-новичка на соревнованиях.

Судейская практика – дает возможность боксеру получить квалификацию судьи по боксу. В возрасте 14-16 лет, прошедших специальную теоретическую и практическую подготовку, при условии регулярного участия в судействе соревнований присваивается судейская квалификация.

Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах); судейскую практику спортсмены получают на официальных соревнованиях.

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

Литература

1. И.П.Дегтярев. Бокс: Учебник для институтов физической культуры, 2000 г.
2. Бокс. Правила соревнований.- : Федерация бокса России, 2004 г
3. А.Г.Ширяев. Бокс учителю и ученику:Изд-во «Шатон», 2002 г
4. С.В.Грушев. Тренеру о юном спортсмене.М.,ФиС, 2005 г.
5. В.М.Романов. Бой на дальней, средней и ближней дистанции.М, ФиС, 2007 г.
6. Бокс. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮСШОР.- М.: Советский спорт, 2007 г.
7. Беленький А. Бокс. Большие чемпионы.- М.:,2008
8. Бокс. Правила соревнований. - М.: Федерация бокса России, 2013.
9. Бокс. Энциклопедия// Составитель Н.Н. Тараторин. - М.: Терраспорт, 1998
10. Бокс: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. И.П. Дегтярева. ФиС, 2006.
11. Всё о боксе / Сост. Н.А. Худатов, И.В. Циргиладзе; под ред. Л.Н. Сальникова. - М., 2005.
12. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). - М.: Олимпия Пресс, 2013.
13. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2008.
14. Современная система подготовки боксёров/ В.И.Филимонов., М.,2009
15. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта бокс М.,2013г.
16. Филимонов В.И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования. - М.: ИНСАН, 2007.
17. Филимонов В.И. Современная система подготовки боксёров.- М.:,2009
18. Ширяев А.Г. Бокс учителю и ученику. Изд. 2-е перераб. и доп. СПб.: Изд-во «Шатон», 2010..
19. Щитов В.К. Бокс. Основы техники бокса.- Р.:, 2008
20. minstm.gov.ru Всероссийский реестр видов спорта.