Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования Детско-юношеская спортивная школа Дятьковского района Брянской области

Принято на Педагогическом совете МБУ ДО ДЮСШ Протокол № 2 от 29. 12 2015 г

Приказ 10 3 4 ж 3 3 м 4 201 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА «БОКС»

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта бокс (утв. приказом Министерства спорта РФ от 27 марта 2013 г. N 147)

Срок реализации: 8 лет.

РАЗРАБОТЧИКИ:

Локтев А.И. - тренер-преподаватель МБУ ДО ДЮСШ **Агаев Т.А.** - тренер-преподаватель МБУ ДО ДЮСШ

г. Дятьково, 2015.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1.1 Особенности реализации Программы	5
1.2 Результат освоения Программы	
2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ	
2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный	
возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минималь	ьное
количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапа	X
спортивной подготовки по виду спорта бокс	9
2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовы	
этапах спортивной подготовки по виду спорта бокс	10
2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности	11
2.4. Режимы учебно-тренировочной работы и требования по физической	,
технической и спортивной подготовки	12
2.5. Годовой план-график	
2.6. Планирование программного материала по этапам подготовки	14
2.7. Медицинские, возрастные и психофизические требования	18
2.8 Предельные тренировочные нагрузки	20
2.9. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности.	
2.10.Обеспечение спортивной экипировкой	
2.11.Оборудование и инвентарь	22
2.12.Требования к количественному и качественному составу групп	
подготовки	
2.13. Структура годичного цикла	
3.МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	
3.1. Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий	
3.2. Требования к технике безопасности	34
3.3. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузо	
3.4. Рекомендации по планированию результатов	
3.5. Организация и проведение врачебно-педагогического, психологичес	
и биохимического контроля	
3.6 Программный материал для практических занятий	
3.7. Психологическая подготовка	
3.8. Планы применения восстановительных средств	
3.9. Антидопинговые мероприятия	
3.10. Инструкторская и судейская практика	65
4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	
4.1. Промежуточная аттестация для обучающихся ДЮСШ	
5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	
5.1. Список литературы	
5.2. Перечень аудиовизуальных средств.	
5.3. Перечень Интернет-ресурсов	71

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Настоящая общеобразовательная предпрофессиональная Программа разработана Муниципальным бюджетным учреждением дополнительного образования Детско-юношеской спортивной школой (далее ДЮСШ) в соответствии с федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения, утвержденными приказом Министерства спорта Российской Федерации от 13 сентября 2013 г. N 730, методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской утвержденных приказом Минспорта России № 325 Федерации, 24.10.2012г, приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008"Об утверждении порядка организации осуществления образовательной деятельности общеобразовательным дополнительным программам"; стандарта спортивной подготовки по виду спорта бокс, федерального утверждённого приказом Минспорта России от 20 марта 2013г. №123, и Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 23.07.2013) "Об образовании в Российской Федерации".

Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная Программа «Бокс» физкультурно-спортивной направленности, которая отражает единую систему подготовки спортсменов-боксёров в условиях ДЮСШ, соблюдая принципы спортивной тренировки, она позволяет включаться в процесс обучения детям любого возраста и степени подготовленности.

Бокс — это один из самых сложных видов спорта, в котором от спортсмена требуется идеальное сочетание выносливости, силы и скорости.

Современный этап развития спортивных единоборств характеризуется изменением процедуры судейства, внедрением инновационных подходов к организации тренировочного процесса, обусловленных появлением новых знаний в области теории и методики физической культуры и спорта. В связи, с чем Программа является актуальной и служит своевременным дополнением к учебно-методическому обеспечению учебно-тренировочного процесса спортсменов, специализирующихся в боксе.

Новизна Программы заключается: в отсутствии аналогичных предпрофессиональных Программ по виду спорта бокс, разработанных на основе обновленной нормативной базы с учетом имеющихся материальнотехнических и педагогических условий. В данной Программе представлены: модель построения подготовки с этапа начальной подготовки до учебнотренировочного этапа; планы построения учебно-тренировочного процесса; продолжительность этапов спортивной подготовки; минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки; минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку; соотношение объёмов

тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки; режимы учебно-тренировочной работы; требования по физической, технической и спортивной подготовке. В Программе определена общая последовательность изучения программного материала, отражена методическая часть реализации Программы и система контроля.

Цель программы — осуществление физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы среди детей и подростков, направленной на укрепление их здоровья и всестороннее физическое развитие, привлечение обучающихся к систематическим занятиям спортом к участию в спортивномассовых мероприятиях; отбор перспективных детей и подростков.

Основные задачи:

- 1. Укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;
- 2. формирование стойкого интереса к занятиям спортом;
- 3. овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники бокса;
- 4. воспитание трудолюбия, волевых качеств, развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на быстроту, ловкость и гибкость);
- 5. достижение физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к профессиональной деятельности;
- 6. отбор перспективных детей для дальнейших занятий боксом.

Выполнение задач поставленных Программой предусматривает:

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

Программа составлена так, что на каждом последующем этапе обучения излагается только новый материал. Учебный материал по технической и тактической подготовке систематизирован с учётом

взаимосвязи техники и тактики, а также последовательности изучения технических приёмов и тактических действий, как в отдельном годичном цикле, так и на протяжении многолетнего процесса подготовки.

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

1.1. Особенности реализации Программы.

Программа рассчитана на 8 - летний курс обучения. Учебный год составляет 52 учебные недели. Из них 46 учебных и 6 недель, самостоятельной работы, предусмотренных ДЛЯ восстановительных мероприятий в условиях каникулярного периода. Количество занятий в 3-6 занятий. Дозировка нагрузок И выбор дифференцируется в зависимости от возраста и способностей обучающегося. При необходимости меняется время на изучение конкретной темы.

Весь материал Программы распределён в соответствии с принципом расширения теоретических знаний, практических умений и навыков.

По мере изучения Программы повышается уровень практических навыков обучающихся, что контролируется в течение учебного года (товарищеские встречи, турниры по боксу в группах, между группами).

Учебно-тренировочные нагрузки строятся на основе следующих методических положений:

- 1) ориентация уровней нагрузок обучающихся на соответствующие показатели, достигнутые спортсменами;
- 2) увеличение темпов роста нагрузок поэтапно;
- 3) соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности обучающихся;
- 4) учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма обучающегося.

Весь процесс спортивной подготовки делится на 2 этапа: начальной подготовки (3 года), тренировочный (5 лет).

На этап начальной подготовки зачисляются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий спортом. Перевод обучающихся в группы следующих годов обучения производится на основании выполнения требований программы.

Задачи на этапе начальной подготовки:

- привлечение максимально-возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом;
- формирование у подростков интереса к занятиям боксом;
- укрепление здоровья и закаливание организма;
- разносторонняя физическая подготовка на базе освоения

- нормативов промежуточной аттестации по ОФП;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- изучение широкого круга техники и тактики бокса;
- изучение теоретического материала.

В учебно-тренировочные группы зачисляются спортсмены, выполнившие требования программы для групп НП-3 и обязательно прошедшие спортивную подготовку на начальном этапе или спортивно-оздоровительном не менее 1 года.

Задачи на учебно-тренировочном этапе:

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

1.2. Результат освоения Программы.

Результатом освоения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

1) В области теории и методики физической культуры и спорта обучающийся должен знать:

- историю развития бокса;
- основы философии и психологии спортивных единоборств;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила по боксу, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по боксу; федеральные стандарты спортивной общероссийские подготовки боксу; антидопинговые правила, ПО утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного результаты официальных спортивных влияния на

соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);

- уголовную, административную и дисциплинарную ответственность за неправомерное использование навыков приемов борьбы, в том числе за превышение пределов необходимой обороны;
 - необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
 - гигиенические знания, умения и навыки;
 - режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
 - основы спортивного питания;
 - требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

2) В области общей и специальной физической подготовки обучающийся должен уметь и владеть:

- комплексами физических упражнений;
- навыками развития основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и базирующихся на них способностях и их гармоничного сочетания применительно к специфике занятий боксом;
- навыками укрепления здоровья, повышения уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействия гармоничному физическому развитию, воспитания личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

3) В области вида спорта «бокс» обучающийся должен:

- владеть навыками повышения уровня специальной физической и функциональной подготовленности;
 - владеть навыками основ техники и тактики бокса;
- обладать соревновательным опытом путем участия в спортивных соревнованиях;
- уметь развивать специальные физические (двигательные) и психологические качества;
 - повысить уровень функциональной подготовленности;
- освоить соответствующие возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся, тренировочные и соревновательные нагрузки;
- выполнять требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по боксу.

4) В области освоения других видов спорта и подвижных игр обучающийся должен:

- уметь точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр;
- уметь развивать специфические физические качества в избранном виде спорта, дисциплине вида спорта (при наличии) средствами других видов спорта и подвижных игр;
- уметь соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

- иметь навыки сохранения собственной физической формы.
- 5) В области технико-тактической и психологической подготовки обучающийся должен:
 - освоить основы технических и тактических действий по боксу;
- овладеть необходимым уровнем автоматизированного реагирования на действия соперника;
 - освоить различные алгоритмы технико-тактических действий;
 - приобрести навыки анализа спортивного мастерства соперников;
- уметь адаптироваться к учебно-тренировочной (в том числе, соревновательной) деятельности;
- уметь преодолевать предсоревновательные и соревновательные факторы, воздействующие на психологическое состояние обучающегося;
 - уметь концентрировать внимание в ходе поединка.

Программа состоит из двух частей:

Первая часть Программы — нормативная, которая включает в себя количественные рекомендации по группам обучающихся, 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.

Вторая часть Программы — методическая, которая включает учебный материал по основным видам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

Содержание Программы включает в себя все разделы подготовки боксёров: общую физическую, специальную физическую, техническую, тактическую подготовку, нормативы промежуточной и итоговой аттестации, участие в соревнованиях, инструкторскую и судейскую практику, восстановительные мероприятия. В этих разделах содержатся средства и методы учебно-тренировочных занятий, средства и методы восстановления работоспособности, средства и методы контроля состояния обучающихся, способы подготовки обучающихся к судейской деятельности, виды планирования. Включена так же воспитательная работа.

Программа составлена из расчёта, что ведущая тенденция многолетней подготовки - «обучающая» - и что конечная цель многолетнего процесса в ДЮСШ - это подготовка квалифицированных боксёров. Этот принцип положен в основу Программы, как в плане программирования процесса подготовки, так и в плане нормативных требований.

Минимальный возраст для занятий боксом - 10 лет. Максимальный возраст спортсменов для занятий в ДЮСШ по данной Программе - 18 лет.

Максимальный срок реализации Программы рассчитан на 8 лет. Весь процесс спортивной подготовки делится на 2 этапа: начальной подготовки (3 года), учебно-тренировочный (5 лет).

На этап начальной подготовки зачисляются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий спортом. Перевод обучающихся в группы следующих годов обучения производится на основании выполнения требований Программы.

На тренировочный этап зачисляются обучающиеся, выполнившие требования Программы для групп НП-3 года обучения и обязательно прошедшие спортивную подготовку на начальном этапе не менее 1 года.

2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта бокс.

Этапы подготовки	Год обучения		Наполняемость в группах	Максимальное количество учебных часов в неделю	Количество учебных часов в год	требования к
Начальной	1	10	12-20	6	276	Овладение

подготовки	2	10-11	12-18	8	368	основами
						техники
	3	11-12	12-16	8	368	— спортивной
	3	11-12	12-10	0	300	тренировки
Учебно-	1	12	10-14	12	552	ОФП, СФП
тренировочный						3 юн. разряд
этап	2	10.12	0.14	10	550	ОФП СФП
	2	12-13	8-14	12	552	ОФП, СФП
						3-2юн. разряд
	3	13-14	8-12	14	736	ОФП, СФП,
						2 юн. разряд
	4	14-15	6-12	16	828	ОФП, СФП,
						1юн. разряд
	5	15-16	6-12	18	920	ОФП, СФП,
						1-2, KMC

2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта бокс

Разделы		і начальной Эдготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					
подготовки	1 год	Свыше	До двух лет	Свыше				
		года		двух лет				
Общая физическая подготовка (%)	50-64	46-60	36-46	24-30				
Специальная физическая подготовка (%)	18-23	18-23	20-26	24-30				
Технико-тактическая подготовка (%)	18-23	22-28	24-30	32-42				
Теоретическая и психологическая подготовка)%)	3-4	2-3	4-5	3-4				
Восстановительные мероприятия (%)	-	-	1-2	1-2				
Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-2	1-2				
Участие в соревнованиях (%)	-	-	3-4	4-5				

2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности.

Виды		чальной Этовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					
соревнований	1 год Свыше		До двух лет	Свыше				
		года		двух лет				
Контрольные	-	-	4	5				
Отборочные	-	-	1	2				
Основные	-	-	1	1				
Главные	-	-	-	1				

Основными формами учебно-тренировочного процесса в ДЮСШ являются: групповые практические занятия, индивидуальные занятия тренера-преподавателя боксёрами, c отдельными самостоятельные тренировки по индивидуальным планам и заданию тренера-преподавателя, лекции и беседы, просмотр учебных видеофильмов и соревнований, участие в соревнованиях по боксу, а также по общей и специальной физической подготовке, проведение тренировочных сборов, организация спортивнооздоровительного лагеря. Кроме внутренних соревнований, обучающиеся должны систематически участвовать в соревнованиях по боксу, согласно утверждённому календарному плану.

Программа предполагает для каждого года обучения определённые результаты, которые выражены нормативами промежуточной аттестации по теоретической, общей и специальной физической подготовке. Начиная с 12 летнего возраста, к спортсменам предъявляются требования по спортивной подготовке.

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

- усиление индивидуальной работы по технической подготовке, положив в основу типовую технику бокса;
- усиление индивидуальной работы по тактической подготовке, положив в основу индивидуальную манеру ведения боя с тем, чтобы боксёр мог умело противостоять противнику любой школы и стиля;
- повышение качества набора детей с высоким уровнем развития способностей, характерных для занятий боксом, и прохождения ими через всю систему многолетней подготовки;
- эффективная система оценки уровня спортивной подготовленности обучающихся и качества работы как отдельных тренеров-преподавателей, так и отделения в целом. Основу этой оценки составляют показатели промежуточной аттестации и результаты участия в соревнованиях.

На каждом этапе спортивной подготовки поставлена задача с учётом возраста обучающихся, их возможностей и требований подготовки боксёров.

2.4. Режимы учебно-тренировочной работы и требования по физической,

технической и спортивной подготовки.

Год подготовки	Минимальный возраст для зачисления, лет	Минимальное число обучающихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец учебного года
	Эт	ап начальной п	одготовки	
Первый	10	15	6	Выполнение нормативов по
Второй	11	12	9	физической и технической
Третий	12	12	9	подготовке
	Уче	бно — трениров	очный этап	
Первый	13	10	12	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, технико – тактической подготовке.
Второй	14	10	12	II юношеский разряд.
Третий	15	8	18	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, технико – тактической, интегральной подготовке.
Четвертый	16	8	18	I юношеский разряд или II спортивный разряд
Пятый	17	8	18	Выполнение нормативов ФП, ТТП, ИП. І спортивный разряд

Общегодовой объем учебно-тренировочной нагрузки, предусмотренный указанными режимами учебно-тренировочной нагрузки (работы), начиная с учебно-тренировочного этапа свыше двух лет подготовки, может быть сокращен не более чем на 25%.

Праздничные дни: 4 ноября 1-5 января 7 января 12 июня 8 марта 1-2 мая 9 мая

2.5. Годовой план-график

№ п/п	Виды подготовки	Эта начали подгот	ьной	Этап учебно-тренировочный Год обучения						
11,11		1	2,3	1	2	3	4	5		
	Объемы реал	изации п	о предм	иетным о	бластям	(час.)				
1.	Теоретическая подготовка	38	54	78	78	112	112	112		
2.	Общая физическая подготовка	52	62	82	82	136	136	136		
3.	Специальная физическая подготовка	48	86	112	112	148	148	148		
4.	Избранный вид	152	234	312	312	482	482	482		
5.	Самостоятельная работа	22	32	40	40	58	58	58		
6.	Промежуточная аттестация		По	плану ра	аботы сп	ортивной :	школы			
7.	Инструкторская и судейская практика		По	плану ра	аботы сп	ортивной :	школы			
8.	Участие в соревнованиях	По	календ	царному	плану ст	ортивных	мероприя	ятий		
Оби	дее количество часов	312	468	624	624	936	936	936		

Годовой - план график рассчитан на 46 недель аудиторной занятости и 6 недель самостоятельной работы в дни каникул по индивидуальным планам.

2.6. Планирование программного материала по этапам подготовки группы начальной подготовки первого года обучения

Разделы подготовки						Месяцы							Всего
	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	за год
					46							6	52
					Объ	ем по вид	ам под	ГОТОВКИ	(в ча	cax)			
Теоретическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	38
Общая физическая	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	6	6	52
подготовка													
Специальная физическая	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
подготовка													
Избранный вид спорта	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	11	11	152
Самостоятельная работа	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	22
Промежуточная				По пла	ану рабо	ты спорті	ивной	школы					
аттестация													
Инструкторская и		По плану работы спортивной школы											
судейская практика													
Участие в соревнованиях	По календарному плану спортивных мероприятий												
Итого	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312

Группы начальной подготовки 2,3 года обучения

Разделы подготовки]	Месяцы							Всего
	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	за год
		46											52
				Объем	1 по вида	м подгот	овки (в	в часах)					
Теоретическая	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	54
подготовка													
Общая физическая	6	6	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	62
подготовка													
Специальная	7	7	8	8	7	7	7	7	7	7	7	7	86
физическая													
подготовка													
Избранный вид	20	20	20	20	20	20	19	19	19	19	19	19	234
спорта													
Самостоятельная	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	32
работа													
Промежуточная				По	плану ра	боты спо	ртивно	й школь	I				
аттестация													
Инструкторская и				По	плану ра	боты спо	ртивно	й школь	I				
судейская практика													
Участие в		По календарному плану спортивных мероприятий											
соревнованиях			_							,			
Итого	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	468

Для учебно-тренировочных групп 1,2 года обучения

Разделы подготовки						Месяцы	I						Всего
	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	за год
	-	46											52
		Объем по видам подготовки (в часах)											
Теоретическая	7	7	7	7	7	7	6	6	6	6	6	6	78
подготовка													
Общая физическая	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	6	6	82
подготовка													
Специальная	10	10	10	10	9	9	9	9	9	9	9	9	112
физическая													
подготовка													
Избранный вид	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312
спорта													
Самостоятельная	2	2	2	2	3	3	4	4	4	4	5	5	40
работа													
Промежуточная				I	То плану	работы (спортив	ной шко	ЛЫ				
аттестация													
Инструкторская и				I	То плану	работы (спортив	ной шко	ЛЫ				
судейская практика													
Участие в				По кале	ендарном	иу плану	спортив	вных мер	оприя	тий			
соревнованиях					_		-	_	_				
Итого	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	624

Для учебно-тренировочных групп 3, 4, 5 года обучения

Разделы подготовки						Месяц	Ы						Всего
	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	за
													год
					46	·)					6		52
				O	ъем по	видам по	дготов	ки (в ча	cax)				
Теоретическая	10	10	10	10	9	9	9	9	9	9	9	9	112
подготовка													
Общая физическая	11	11	11	11	11	11	11	11	12	12	12	12	136
подготовка													
Специальная	12	12	12	12	12	12	12	12	13	13	13	13	148
физическая													
подготовка													
Избранный вид	40	40	40	40	40	40	41	41	40	40	40	40	482
спорта													
Самостоятельная	5	5	5	5	6	6	5	5	4	4	4	4	58
работа													
Промежуточная					По план	у работы	спорти	ивной ші	колы				
аттестация													
Инструкторская и					По план	у работы	спорти	ивной ші	колы				
судейская практика													
Участие в		По календарному плану спортивных мероприятий											
соревнованиях													
Итого	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	936

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ПО ВИДУ СПОРТА БОКС

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	3
Гибкость	1
Координационные способности	2
Телосложение	1

Условные обозначения:

- 3 значительное влияние;
- 2 среднее влияние;
- 1 незначительное влияние.

2.7. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.

Медицинские требования.

Лица, проходящие спортивную подготовку, обязаны:

- проходить углубленный медицинский осмотр перед поступлением (приемом) в ДЮСШ, а также проходить обязательные ежегодные углубленные медицинские осмотры, проводимые в специализированных медицинских учреждениях, не менее двух раз в год, дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, после болезни или травм;
- соблюдать санитарно- гигиенические требования, предъявляемые к режиму дня, местам проведения тренировок и соревнований, одежде, обуви, питанию и восстановительным средствам.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в ДЮСШ, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра.

На всех этапах спортивной подготовки, лица, проходящие спортивную подготовку, должны быть физически здоровы и не иметь медицинских ограничений на занятия спортом.

Возрастные требования.

Этап начальной подготовки:

- 1 год минимальный возраст для зачисления в группы 10 лет
- 2 год минимальный возраст для зачисления в группы 11лет

Тренировочный этап (учебно-тренировочные):

- 1 год минимальный возраст для зачисления в группы 12 лет
- 2 год минимальный возраст для зачисления в группы 13 лет
- 3 год минимальный возраст для зачисления в группы 14 лет
- 4 год минимальный возраст для зачисления в группы 15 лет

Психофизические требования.

Основную роль играют следующие психофизические требования в зависимости от состояния и уровня готовности обучающегося.

Общая психологическая подготовка тесно связана с воспитательной и идейной работой с обучающимися. Особенно это относится к формированию идейной убежденности, воспитанию свойств личности. В Программу психологической подготовки должны быть включены мероприятия, направленные на формирование спортивного характера, психологической готовности обучающегося к соревнованиям.

Уровень психофизической подготовки определяется, исходя из состояния 4-х основных компонентов: физиологического статуса, функциональной устойчивости, физической подготовленности и психофизиологических характеристик.

Для спортивного отбора центральным является психологический аспект, т. к. без оценки мотивов, способностей, спортивно-значимых свойств темперамента и характера, психических процессов и состояний не может быть достигнуто соответствие между требованиями определенной спортивной деятельности и индивидуально-психологическими качествами обучающегося. Это соответствие обеспечивает высокую эффективность, надёжность и устойчивость учебно-тренировочного процесса, учебнотренировочной и соревновательной деятельности обучающегося.

Основные методологические принципы психологического отбора.

Требования к обучающимся, содержащиеся в психспортограмме, охватывают четыре уровня:

- 1. медицинские состояние соматического здоровья, показания и противопоказания к занятиям, данным видом спорта.
- 2. физические уровень общей и специальной физической подготовленности на определенном этапе отбора.
- 3. психофизиологические требования к уровню проявления свойств высшей нервной деятельности, психических процессов, психомоторных качеств.
- 4. личностные и социально-психологические требования к особенностям личности и межличностным отношениям спортсмена.

2.8 Предельные тренировочные нагрузки.

Интенсивность тренировочных упражнений классифицируется по зонам аэробного, анаэробного и смешанного энергообмена, имеющим определенную учебно-тренировочную направленность и биоэнергетические показатели:

I зона — пульс до 140 уд./мин — малоинтенсивная работа, применяется во время технических и восстановительных тренировок, во время разминки и заминки. Время не ограничивается.

II зона — пульс 140-160 уд./мин — аэробная работа, нижняя граница зоны соответствует достижению максимального ударного объема сердца, верхняя — порогу анаэробного обмена.

Пульс верхней границы в процессе тренировки может достигать 170 уд./мин. Более точно верхняя граница определяется уровнем молочной кислоты в крови (лактата), который не должен превышать 4,0 ммоль/л.

Упражнение аэробной направленности называют тренировками основной выносливости. К ним относятся непрерывный бег, непрерывная гребля в темпе 22-25 гр./мин или непрерывное выполнение какого-либо упражнения не менее 40 мин.

III зона — пульс 160-180 уд./мин — смешанная аэробно-анаэробная работа, нижняя граница зона соответствует достижению порога анаэробного обмена, верхняя — уровню максимального потребления кислорода (МПК). Уровень лактата в крови от 4,0 до 8,0 ммоль/л. В упражнении III зоны аэробный компонент энергообеспечения является основным. Упражнения выполняются в виде серий временных (от 3 до 20 мин) отрезков интенсивной работы с интервалами (от 5 до 15 мин) работы меньшей интенсивности (I зона).

IV зона – пульс 180-190 уд./мин – смешанная анаэробно-аэробная работа. Нижняя граница зоны соответствует достижению максимального потребления кислорода, a верхняя _ достижению максимального кислородного долга. Уровень лактата в крови от 8,0 до 12,0 ммоль/л. В IV 30НЫ основным является анаэробный упражнениях компонент энергообеспечения. В связи с образованием большого кислородного долга доля этих упражнений должна составлять не более 2-4%.

V зона — лактатная работа, применяется для развития быстроты и контроля техники, продолжительность упражнений в этой зоне не должна превышать 30 с, темп — предельный, интервал отдыха — до полной готовности к повторению упражнения.

Классификация учебно-тренировочных нагрузок дает представление о режимах работы, в которых должны выполняться различные упражнения, используемые в тренировке, направленной на воспитание различных двигательных способностей.

2.9. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности.

Данная таблица определяет минимальный и максимальный объем соревновательной деятельности в зависимости от функциональной и возрастной подготовленности обучающегося и планируемых показателей участия в соревнованиях.

Перечень учебно-тренировочных сборов

No	Вид тренировочных	Учебно-	Этап	
п/п	сборов	тренировочный	начальной	
		этап	подготовки	
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	18	-	Определяется организацией, осуществляющей
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	14	-	спортивную подготовку
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	14	-	
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта РФ	14	-	
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Тренировочные сборы в каникулярный период	До 21 дня п и не более сборов в год	двух	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.3.	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	_		В соответствии с правилами приема

Этапный норматив						
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
	до	свыше	До двух	Свыше двух		
	года	года	лет	лет		
Количество часов в	6	9	12	18		
неделю						
Количество	3	3	4	6		
тренировок в						
неделю						
Общее количество	312	468	624	936		
часов в год						
Общее количество	156	156	208	312		
тренировок в год						

2.10. Обеспечение спортивной экипировкой.

No	Наименование	Единица	Количество			
п/п		измерения	изделий			
	Спортивная экипировка					
1.	Перчатки боксерские	пара	24			
2.	Перчатки боксерские	пара	15			
	снарядные					
3.	Шлем боксерский	штук	15			

2.11. Оборудование и инвентарь.

No	Наименование	Наименование Единица					
п/п		измерения	изделий				
	Оборудование, спортивный инвентарь						
1.	Груша боксерская набивная	штук	3				
2.	Груша боксерская пневматическая	штук	3				
3.	Мешок боксерский	штук	5				
4.	Ринг боксерский (6 х 6 м) на помосте (8 х 8 м) комплект		1				
	Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь						
5.	Гантели массивные (от 1,5 до 6 кг)	комплект	4				
6.	Лапы боксерские	пара	3				
7.	Мячи набивные (медицинбол) от 1 до 5 кг.	комплект	3				
8.	Мат гимнастический	штук	4				
9.	Мяч баскетбольный	штук	2				

10.	Мяч теннисный	штук	2
11.	Мяч футбольный	штук	2
12.	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
13.	Платформа для подвески боксерских груш	THEN HE	3
	1 1	штук	
14.	Скамейка гимнастическая	штук	5
15.	Скакалка гимнастическая	штук	15
16.	Стенка гимнастическая	штук	6
17.	Штанга тренировочная	комплект	2
18.	Весы до 150 кг.	штук	1
19.	Гонг боксерский	штук	1
20.	Секундомер	штук	2
21.	Стенд информационный	штук	1
22.	Табло информационное световое электронное	комплект	1
23.	Часы стрелочные информационные	штук	1
24.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
25.	Урна-плевательница	штук	2
26.	Зеркало (0,6 х 2 м)	комплект	6
27.	Гири 16 кг, 24 кг, 32 кг	комплект	2

2.12. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки.

В основу комплектования групп положена научно-обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод обучающихся на следующий этап и увеличение учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.

Этапы Период подготовки обучения		Минимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальный количественный состав группы (чел)	Максимальный объем уч тр. нагрузки, час./нед.		
Начальная	Первый год	15	20	6		
	Второй год	12	20	9		
подготовка	Третий год	12	20	9		
	Первый год	10	18	12		
Thousandhaiss	Второй год	10	18	12		
Тренировочный	Третий год	8	16	18		
этап	Четвертый год	8	16	18		
	Пятый год	8	16	18		

обучения и соответствуют поставленным перед этапом задачам:

Этап начальной подготовки:

Прогнозируемый результат:

- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом, направленным на развитие их личности;
- утверждение здорового образа жизни;
- воспитание физических и морально этических качеств.

Критерии оценок:

- динамика показателей развития физических качеств обучающихся;
- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся;
- уровень освоения основ техники видов спорта, навыков гигиены и самоконтроля.

Тренировочный этап:

Прогнозируемый результат:

- улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие;
- повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программы по боксу;
- профилактика вредных привычек и правонарушений.

Критерии оценки:

- состояние здоровья, уровень физического развития обучающихся;
- динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями обучающихся;
- освоение объема тренировочных нагрузок, предусмотренных учебным планом по боксу;
- освоение теоретического раздела Программы.

2.13. Структура годичного цикла.

Современное представление о планировании годичных циклов подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяют микроциклы, мезоциклы и макроциклы.

Микроциклом тренировки называют совокупность нескольких учебнотренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции учебно-тренировочного процесса. Как правило, длительность микроцикла составляет одну неделю (7 дней).

В практике отдельных видов спорта встречаются от четырех до девяти различных типов микроциклов:

- втягивающий;
- базовый (общеподготовительный);
- контрольно-подготовительный;
- подводящий;
- восстановительный;
- соревновательный.

Следует отметить, что условные обозначение микроциклов применяются для удобства планирования подготовки к соревнованиям. Основными внешними признаками микроциклов является наличие двух фаз – стимуляционный и восстановительный. Успех планирования годичного цикла подготовки зависит OT рациональной последовательности микроциклов разной направленности, разного объема и интенсивности. Мезоцикл – это структура средних циклов тренировки, включающих относительно законченный по воздействию ряд микроциклов. В практике средний цикл тренировки содержит от 2-х до 6-ти микроциклов. представляет собой относительно Мезоструктура ПОДГОТОВКИ законченный этап учебно-тренировочного процесса, задачами которого является решение определенных промежуточных задач спортивной подготовки.

Макроцикл тренировки предполагает три последовательных фазы — приобретения, сохранения (относительной стабилизации) и некоторой утраты спортивной формы. Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки. На этапе начальной подготовки периодизация учебного-тренировочного процесса носит условный характер, так как основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке.

3.МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Содержание Программы включает в себя все разделы спортивной подготовки боксёров: общую физическую, специальную физическую, подготовку, техническую, тактическую участие соревнованиях, инструкторскую и судейскую практику, восстановительные мероприятия. В этих разделах содержатся средства и методы учебно-тренировочных занятий, средства и методы восстановления работоспособности, средства и методы контроля над состоянием обучающихся, способы подготовки обучающихся к планирования. судейской деятельности, виды Включена так же воспитательная работа. Достижение указанных целей зависит от:

- оптимального уровня профессиональной подготовленности тренерскопреподавательского состава;
- наличия современной материально-технической базы;
- качества организации учебно-тренировочного процесса;
- использования новейших научно исследовательских и научно- методических данных.

Подготовка обучающихся высокой квалификации рассматривается как многолетний процесс единства учебно-тренировочных занятий, спортивной практики, восстановительных мероприятий.

Основными задачами спортивной подготовки являются:

- привлечение максимального количества обучающихся к занятиям спортом;
- обеспечение всестороннего физического, умственного и психологического развития обучающихся;
- воспитание волевых и морально стойких граждан РФ;
- подготовка обучающихся высокого уровня.

Программа содержит разделы, в которых изложен материал по видам спортивной подготовки, преподносится в доступной для данной возрастной группы форме. По мере спортивного совершенствования обучающихся отдельные темы изучаются повторно с более глубоким раскрытием их содержания. Приобретение теоретических знаний позволяет юным обучающимся правильно оценить социальную значимость спорта, понимать объективные закономерности учебно-тренировочных занятий, осознанно относиться к учебно-тренировочным занятиям и выполнению заданий тренера-преподавателя, проявлять творчество на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.

Теоретический материал изучается во время бесед, специальных лекций, просмотра спортивных видеофильмов, с использованием наглядных пособий, а также путём самообразования - изучения по заданию тренерапреподавателя специальной литературы. Изучение программного материала

по всем разделам Программы, проводится в форме теоретических, учебнотренировочных занятий и соревнований.

Теоретические занятия могут проводиться в форме лекций и бесед с демонстрацией наглядных пособий и показом учебных фильмов. Для теоретический обучающихся младшего возраста материал преподносить в популярной и доступной форме в виде бесед (не более 15-20 мин), в старших группах для прохождения теоретической части раздела желательно выделять отдельные знания. Следует так же принимать меры для групп самостоятельного ознакомления указанных обучающихся литературой по боксу и общим вопросам учебно-тренировочных занятий. Беседы по вопросам гигиены, строению и функциям организма, о врачебном помощи должны контроле первой медицинской проводиться специалистами по данным дисциплинам.

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

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

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

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

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

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

В основном периоде большее внимание уделяется повышению уровня тренированности и достижению обучающимися спортивной формы. Учебнотренировочные занятия проводятся не к будущим соревнованиям (по времени и форме), а постоянно. Основное внимание уделяется совершенствованию технико-тактической и психологической подготовке.

Учебно-тренировочные занятия переходного периода строятся в плане снижения уровня тренированности, путём применения широкого круга средств $О\Phi\Pi$, что одновременно способствует реабилитации процессов утомления головного мозга.

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

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

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

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

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

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

При проведении учебно-тренировочных боёв тренер-преподаватель должен следить за точным выполнением обучающимися поставленных задач.

По мере приближения соревнований в учебно-тренировочных занятиях должны преобладать условные и «вольные» бои, а занятия носят характер, приближённый к соревнованиям. При этом тренер-преподаватель ориентирует обучающихся на совершенствование тех приёмов и комбинаций, которые проводятся ими наиболее успешно.

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

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

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

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

Планирование учебно-тренировочных нагрузок неразрывно связано с коррекцией их, а это возможно лишь при использовании приборов точной информации. Широкие возможности для анализа технико-тактической подготовки даст применение видеосъёмки, которая наиболее удобна в

использовании, позволяя анализировать действия, как в процессе учебнотренировочных занятий, так и в ходе соревнований. Систематическое измерение показателей реакции у боксёров, позволяет не только корректировать характер предлагаемых им нагрузок, но и определять готовность их к соревнованиям, что весьма важно, так как позволяет избегать получения психических травм, наносимых неподготовленным обучающимся в ответственных соревнованиях.

Рост силы наносимых ударов является объективным показателем специальной подготовленности обучающихся. В связи с тем, широкое применение в боксе нашли ударные динамометры, позволяющие регистрировать не только силу отдельных ударов, но и суммарные показатели серийной работы.

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

Методические основы планирования.

На основании учебно-тренировочной нагрузки, календаря спортивномассовых мероприятий, графика КПН составляется годовой учебный планграфик. При составлении годового учебного плана-графика необходимо предусмотреть рациональное чередование ОФП, СФП, ТТП и волевой подготовки.

Параллельно с овладением техникой бокса и совершенствованием спортивного мастерства, необходимо проводить подготовку общественных инструкторов и судей по боксу, которая осуществляется путём проведения специальных инструкторско-методических занятий, инструкторской на отдельных учебно-тренировочных занятиях, судейской практики выполнения заданий тренеров-преподавателей по организации, проведению и судейству соревнований, сдаче зачётов в соответствии с требованиями программы. При организации учебно-тренировочного процесса всё должно быть направлено на выполнение цели ДЮСШ - стабильная спортивная подготовка обучающихся. Обучение должно строиться таким образом, чтобы обучающиеся 14-15 учебно-тренировочные В лет освоили соревновательные нагрузки.

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

Учебный год в группах НП-2,3-го года обучения, в УТ группах делится на подготовительный, соревновательный и переходный периоды. Планирование периодов спортивной подготовки зависит от календаря соревнований. В каждом периоде должны решаться конкретные задачи.

Подготовительный период.

Общеподготовительный этап:

- укрепление здоровья обучающихся;
- существенное повышение общей физической подготовки;
- изучение относительно широкого круга технико-тактических средств для ведения боя на всех трёх дистанциях;
 - повышение общего уровня волевых возможностей;
 - воспитание спортивного трудолюбия.

Специально-подготовительный этап:

- развитие специальной физической подготовленности;
- углубленное освоение тактико-технических боевых навыков и умений на всех трёх дистанциях боя с тем, чтобы быть готовым преодолеть сбивающие факторы;
- качественное улучшение скорости и силы ударов, а также быстроты и скорости защитных действий;
- повышение психической устойчивости.

Учебно-тренировочные занятия в подготовительном периоде должны строиться таким образом, чтобы создать условия для непосредственного вхождения обучающегося в «спортивную форму».

Соревновательный период

Главной задачей соревновательного периода является сохранение спортивной формы на всё время соревнований и реализация её в спортивных достижениях. Учебно-тренировочный процесс проводится по укороченной Программе как по объёму, так и по интенсивности в соответствии с календарём и напряжённостью предстоящих соревнований. В режиме дня полностью сохраняется лишь утренняя зарядка. Большое место приобретает психологическая подготовка. Совершенствование физической и техникотактической подготовки осуществляется строго индивидуально, исходя из собственной боевой готовности и состояния и направлена на достижение максимальной тренированности. Физическая подготовка в соревновательном периоде носит характер непосредственной функциональной подготовки и предельного напряжения. Технико-тактическая подготовка обеспечивает доведение двигательной деятельности до возможно высокой степени совершенствования движения и развития тактического мышления. морально-волевой и психологической подготовке особое значение имеет непосредственная психологическая настройка на состязания, мобилизация обучающегося на высшие проявления физических и духовных сил.

Переходный период

- восстановление после больших физических и особенно психических нагрузок;
- приём лечебно-оздоровительных процедур;

• поддержание соответствующего уровня физических качеств, с тем, чтобы начать новый цикл учебно-тренировочных занятий с более высоких исходных позиций, чем предыдущий.

Во время переходного периода боксёры полностью освобождаются от учебно-тренировочных занятий по боксу, но им вменяется утренняя зарядка, а так же, в зависимости от самочувствия активный отдых или учебнотренировочные занятия по другим видам спорта.

Обучающиеся должны вести дневники тренировок. В дневнике записывается краткое содержание, объём и интенсивность каждого занятия, результаты, показанные на соревнованиях, данные врачебного обследования, самочувствие и т. д. Обучающиеся старших разрядов в дневнике указывают, какие задачи ставятся перед ними на текущий год, как планируется и распределяется учебно-тренировочная нагрузка по периодам и месяцам, в каких соревнованиях они должны принять участие, какие показать результаты.

Учебно-тренировочный процесс должен осуществляться на основе современной методики с применением технических средств обучения и восстановительных мероприятий.

В процессе учебно-тренировочных занятий обязательны регулярные обследования, врачебно-педагогические наблюдения состоянием здоровья у обучающихся, динамикой физического развития, приспособляемостью организма учебно-тренировочным К нагрузкам, организма. изучение функционального состояния Медицинское обследование должно проводиться два раза в год.

Структура учебно-тренировочного занятия.

Учебно- тренировочное занятие строится по типовой структуре занятий.

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

Основная часть. Задача основной части учебно-тренировочного занятия - овладение главными, жизненно-необходимыми и специальными навыками,

содействуют освоению спортивного бокс. Также которые вида 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 общей выносливости, упражнений для развития мышечной применяются упражнения, развивающие творческое мышление.

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

Структура годичного цикла.

Успех планирования годичного цикла подготовки зависит от рациональной последовательности микроциклов разной направленности, разного объёма и интенсивности. Годичный цикл подготовки связан с её определённой структурой, в которой выделяют, микроциклы, мезоциклы и макроциклы.

Микроцикл — на этапе начальной подготовки представляет собой совокупность нескольких учебно-тренировочных занятий. Продолжительность микроцикла составляет одну неделю (7дней).

Мезоцикл — структура средних циклов учебно-тренировочных занятий, включающих относительно законченный по воздействию ряд микроциклов. Средний цикл учебно-тренировочных занятий на данном этапе содержит от 2-х до 10-ти микроциклов. Мезоструктура представляет собой относительно целый законченный этап учебно-тренировочного процесса, задачами которого является решение определённых промежуточных задач подготовки. Внешними признаками мезоцикла является повторное воспроизведение ряда микроциклов (однородных) в единой последовательности (как правило в подготовительном периоде), либо чередование различных микроциклов в определённой последовательности.

Макроцикл — учебно-тренировочные занятия на данном этапе предполагает три последовательных фазы — приобретения, сохранения (относительной стабилизации) и некоторой утраты спортивной формы. Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичного учебнотренировочного занятия. Необходимость индивидуального подхода к структуре спортивного учебно-тренировочного занятия в годичном цикле предполагает один или несколько макроциклов.

3.1. Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий.

Учебно-тренировочный процесс, ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Организация, осуществляющая спортивную подготовку, обеспечивает непрерывный в течение календарного года учебно-тренировочный процесс, который подлежит планированию, на срок не менее 3-6 месяцев при проведении индивидуальных учебно-тренировочных занятий по Программам спортивной подготовки.

Учебно-тренировочный процесс зависит от календарного плана физкультурно-спортивных мероприятий, периодизации спортивной подготовки и начинается с 01 сентября.

Количеству часов установленной учебно-тренировочной нагрузки соответствует количеству проводимых тренерами-преподавателями учебнотренировочных занятий продолжительностью, не превышающей 45 минут.

Существуют объективные факторы, обязывающие соблюдать определенные условия построения учебно-тренировочного занятия: внешние (экзогенные), к которым относится все, что касается величины учебнотренировочного и соревновательного воздействия на обучающегося, условий учебно-тренировочных занятий и соревнований, режима дня и т.д.; внутренние (эндогенные), к которым относятся функциональные свойства обучающегося - восстановительные и адаптационные.

3.2. Требования к технике безопасности.

Общие требования безопасности.

- 1. К учебно-тренировочным занятиям по боксу допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
- 2. При проведении учебно-тренировочных занятий соблюдать правила поведения, расписание учебно-тренировочных занятий, установленные режимы учебно-тренировочных занятий и отдыха.
- 3. На боксёрском ринге не должно быть посторонних предметов, поверхность ринга должна быть сухой, ринг не должен иметь повреждений.
- 4. На ринге не должны находиться посторонние лица, и спортсмены обучающиеся другими видами спорта.
- 5. При проведении учебно-тренировочных занятий по боксу возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:
- травмы при падении на скользком полу;
- травмы в связи с неиспользованием средств защиты;
- травмы при выполнении упражнений без разминки.
- 6. При проведении учебно-тренировочных занятий по боксу должна быть медицинская аптечка, с набором необходимых медикаментов и перевязочных

- средств, для оказания первой помощи при травмах. 7. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом руководству ДЮСШ. При неисправности спортивного инвентаря, оборудования, прекратить учебно-тренировочные занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.
- 8. В процессе учебно-тренировочных занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения учебно-тренировочных занятий и правила личной

Требования безопасности перед началом занятий.

- 1. Надеть спортивную форму, соответствующую действующим требованиям.
- 2. Проверить готовность учебного места к учебно-тренировочным занятиям.
- 3. Провести разминку.
- 4. Надеть необходимые средства защиты.
- 5. Провести инструктаж по мерам безопасности.

Требования безопасности во время занятий.

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

Требования безопасности в аварийных ситуациях

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

Требования безопасности по окончании занятий

- 1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
- 2. Снять спортивную форму. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

3.3. Рекомендуемые объемы учебно-тренировочных и соревновательных

нагрузок.

В процессе учебно-тренировочных занятий необходимо формировать устойчивый интерес к спорту, дисциплинированность, соблюдение учебно-тренировочного режима, чувство долга перед коллективом и тренеромпреподавателем, чувство ответственности за выполнение плана подготовки, трудолюбие и аккуратность. Важное внимание следует уделять воспитанию таких качеств, как общительность, доброжелательность, уважение, требовательность, спортивное самолюбие, стремление к самовоспитанию, целенаправленность и выдержка.

В процессе психологической подготовки вырабатывается также эмоциональная устойчивость к различным условиям обитания и тренировки, к условиям соревнований.

Нормативы максимального объема учебно-тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
	до года	свыше	до двух лет	свыше двух лет		
		года				
Количество часов в неделю	6	9	12	18		
Количество учебно-	3 3		4	6		
тренировочных занятий в						
неделю						
Общее количество часов в год	312	468	624	936		
Общее количество учебно-	156	156	208 312			
тренировочных занятий в год						

3.4. Рекомендации по планированию результатов.

Требования и условия их выполнения для присвоения массовых спортивных разрядов I, II, III спортивные разряды присваиваются с 13 лет; I, II, III юношеские спортивные разряды присваиваются с 9 лет.

Статус спортивных соревнований	Пол, возраст	Спортивные разряды		Юношеские разряды			
		I	II	III	I	II	III
		Занять		ь место			
Первенство России	Юноши до 17 лет	3-4	5-10				
	Юноши до 16 лет	2-3	4-6	7-8			

Другие всероссийские	Юноши (до 18 лет)	3-4	5-8	9-12						
спортивные соревнования, включенные в ЕКП	Мальчики (до 15 лет)		1	2-3	4-6	7-8				
Чемпионат Федерального округа Российской Федерации, зональные отборочные соревнования, чемпионаты г. Москвы, г. Санкт -Петербурга	Мужчины	2-3	4-6							
Первенство федерального	Юноши (до 18 лет)	1	2-3	4-6	7					
округа Российской Федерации, зональные отборочные соревнования, первенства г. Москвы, г. Санкт-Петербурга	Особые условия		При уч	настии не	менее 8	команд				
Чемпионат субъекта	Мужчины	1	2-3	4-5						
Российской Федерации (кроме г. Москвы и г. Санкт-Петербурга)	Особые условия	При участии не менее 8 команд								
Кубок субъекта Российской Федерации	мужчины	1								
Первенство субъекта	Юноши (до 18 лет)			1	2-3	4-6	7-8			
Российской Федерации	Юноши (до 16 лет)				1	2-3	4-6			
(кроме г. Москвы и г.Санкт-Петербурга)	Мальчики (до 15 лет)					1	2-3			
T.Canki Herepoypia)	Особые условия		При уч	настии не	менее 8	команд				
Первенство муниципального	Мальчики (до 15 лет)						1-3			
образования	Мальчики (до 13 лет)						1-2			
	Мальчики (до 11 лет)		Похуля		Mayraa 9		1			
Общие особые условия	Особые условия При участии не менее 8 команд 1. I, II, III спортивные разряды, I, II, III юношеские спортивные разряды присваивается при условии проведения не менее 50% игр.									
	2. Для участия в спортивных соревнованиях в спортивной дисциплине футбол указанное количество лет спортсмену должно исполниться в календарный год проведения соревнований.									

3.5. Организация и проведение врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля.

Комплексный контроль

Важным звеном управления подготовкой обучающихся является система комплексного контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности учебно-тренировочного процесса. Комплексный контроль включает педагогический, медико-биологический и психологический разделы и предусматривает ряд организационных и методических приемов, направленных на выявление сильных и слабых

качестве обучающихся. В объектов подготовке эффективность специалисты выделяют такие параметры, как соревновательной деятельности, уровень развития двигательных качеств, мастерства, психической интегральной технико-тактического подготовленности; показатели учебно-тренировочной нагрузки отдельных упражнений, учебно-тренировочных занятий, микро-, мезо- и макроциклов и т.д.; возможности отдельных функциональных систем и механизмов, обеспечивающих эффективную соревновательную деятельность; реакция организма на предлагаемые учебно-тренировочные нагрузки, особенности протекания процессов утомления и восстановления.

Диагностика специальной подготовленности обучающегося включает контроль физической, технической и функциональной подготовленности, анализ динамики компонентов подготовленности в предшествующем времени, анализ структуры подготовленности, разработка индивидуализированных моделей, прогноз состояния обучающегося в перспективе.

Различные виды подготовленности боксеров, характеризующие различные стороны его спортивного мастерства, реализуются в спортивный результат в единстве, то есть не как суммарный результат сложения отдельных компонентов, а как полезный результат всей системы, имеющей структуру, внутренние взаимосвязи и взаимодействие компонентов.

Важным звеном системы комплексного контроля подготовки обучающихся является педагогический контроль. Организация комплексного педагогического контроля в спорте может быть эффективной лишь при строгом учете возрастных и квалификационных особенностей контингента, при условии, когда средства и методы контроля соответствуют специфике того или иного вида спорта.

Педагогический контроль — оценка фактического состояния и уровня подготовленности обучающихся, суть которого заключается в оценке состояния обучающегося, в котором он находится во время спортивной подготовки, что и является одной из центральных проблем теории, методики и практики физической культуры и спорта.

Предметом педагогического контроля в спорте принято считать оценку, учет и анализ двигательной функции, психических процессов, технического мастерства, норм тренировочных нагрузок, соревновательной деятельности, спортивных результатов обучающихся.

Цель педагогического контроля — повышение эффективности физического воспитания и тренировки двигательной функции обучающихся в конкретных условиях спортивной деятельности.

Виды контроля различаются в соответствии с типом состояния двигательных функций обучающихся — перманентные (сохраняющиеся довольно длительное время), текущие (изменяющиеся под влиянием одного или нескольких учебно-тренировочных занятий), оперативные (меняющиеся

в процессе одного учебно-тренировочного занятия, а также под влиянием учебно-тренировочной нагрузки отдельных упражнений или серий упражнений). Необходимость выделения трех типов состояний определяется тем, что средства контроля, используемые в каждом случае, существенно различаются.

Структура научно-методического обеспечения включает следующие виды обследований.

Этапные комплексные обследования (ЭКО).

Задачами ЭКО является определение уровня различных сторон подготовленности и двигательного потенциала обучающегося на отдельных этапах спортивной подготовки. Проведение ЭКО осуществляется на важнейших этапах спортивной подготовки, проводится в рамках учебнотренировочного процесса и плановой диспансеризации обучающихся.

Программа ЭКО

No	Направленность	Вид обследования
	обследования	
1	Морфологический статус	Определение антропометрических
		показателей: рост, вес, окружности
2	Физическая	Физические тесты соответствующей
	(функциональная)	направленности
3	Психологическая	Оценка психо-эмоционального состояния:
		уровень самоконтроля, волевой
		мобилизации, самооценка и пр.
4	Контроль нагрузок	Анализ выполнения учебно-тренировочных
		нагрузок за предшествующий этап
		спортивной подготовки. Планирование на
		последующий этап.

Текущие обследования (ТО).

Задачами ТО являются систематический контроль над учебнотренировочным процессом в целях повышения его эффективности и предупреждения перегрузок, перенапряжения, нарушения процессов адаптации, оценка уровня и структуры физической и технической подготовленности.

Программа ТО

№	Направленность	Вид обследования
	обследования	
1	Физическая	Определение переносимости учебно-
	(функциональная)	тренировочных нагрузок (ЧСС в покое, до
		и после нагрузок)

2	Психологическая	Оценка психо-эмоционального состояния:
		степень психического утомления, оценка
		самочувствия, активности, настроения.
3	Контроль нагрузок	Анализ выполнения учебно-
		тренировочных нагрузок за исследуемый
		период спортивной подготовки.
		Показатели объема и интенсивности
		учебно-тренировочной работы.
4	Оценка и анализ	Видеоанализ, фотоанализ технической
	технической	подготовленности.
	подготовленности	

Оценка соревновательной деятельности (ОСД).

Задачей ОСД является анализ соревновательной деятельности по боксу, технико-тактические результаты. Проведение ОСД осуществляется на соревнованиях не ниже федерального уровня с помощью анализа итоговых протоколов, соревнований и видео- и фотоматериала.

Углубленные медицинские обследования (УМО).

Основными целями УМО являются получение наиболее полной и всесторонней информации о состоянии здоровья, уровне общей и специальной работоспособности и подготовленности боксеров средствами обязательной диспансеризации, проходящей 2 раза в год.

Задачи УМО:

- диагностика и оценка состояния здоровья, физического развития, функционального состояния и уровня резервных возможностей;
- диагностика и выявление «слабых звеньев» адаптации, лимитирующих работоспособность;
- комплексная оценка общей и специальной работоспособности.

Основными задачами медицинского обследования в ГНП является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендации врача. В начале и учебного обучающиеся должны пройти углубленные года медицинские обследования. Все это позволяет установить исходный уровень здоровья, физического развития функциональной состояния И подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленные обследования позволяют динамикой медицинские следить за показателей, а текущие обследования контролировать переносимость учебнотренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

Программа углубленного комплексного медицинского обследования (УМО)

- 1. Комплексная клиническая диагностика;
- 2. Оценка уровня здоровья и функционального состояния;

- 3. Оценка сердечно-сосудистой системы;
- 4. Оценка систем внешнего дыхания и газообмена;
- 5. Контроль состояния центральной нервной системы;
- 6. Уровень функционирования периферической нервной системы;
- 7. Состояние вегетативной нервной системы;
- 8. Контроль за состоянием нервно-мышечного аппарата;
- 9. Уровень физического развития и морфологическое состояние;
- 10. Оценка состояния системы крови;
- 11. Оценка состояния эндокринной системы;
- 12. Оценка состояния системы пищеварения;
- 13. Оценка состояния мочеполовой системы;
- 14.Общая оценка состояния организма.

3.6 Программный материал для практических занятий.

Бокс в системе Физического воспитания.

Основы методики обучения и учебно-тренировочных занятий боксёров.

Обучение и учебно-тренировочное занятие как единый педагогический процесс. Задачи и содержание учебно-тренировочного процесса обучения и учебно-тренировочных Дидактические занятий. принципы обучения (сознательность, активность, наглядность, систематичность, последовательность, доступность, прочность). Понятие о формировании и совершенствовании двигательных навыков боксёров. Характеристика методов и приёмов обучения. Этапы обучения.

Значение специальных упражнений в процессе обучения и учебнотренировочном занятии.

Взаимосвязь физической, технической, тактической, моральноволевой и психологической подготовки боксёров и единство процессов их совершенствования.

Методы контроля развития физической подготовленностью и физической работоспособностью боксёров.

Построение и методика проведения учебно-тренировочного занятия (дневного и недельного цикла) в различные периоды учебно-тренировочной работы с обучающимися разного возраста и уровня подготовленности.

Построение учебно-тренировочного занятия непосредственно перед соревнованиями. Предсоревновательная разминка боксёров.

Краткие сведения о физиологических основах учебно-тренировочных занятиях боксёров.

Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержание здоровья и работоспособности.

Учебно-тренировочное занятие как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Основные физиологические положения учебно-тренировочного занятия боксёров и показатели тренированности различных по возрасту групп обучающихся.

Понятие о физиологических основах двигательных навыков. Взаимодействие двигательных вегетативных функций в процессе учебнотренировочных занятий физическими упражнениями.

Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов дыхания и кровообращения при выполнении различных физических упражнений. Особенности химических процессов в мышцах, понятие о кислородном запросе и долге.

Роль и значение центральной нервной системы в процессе учебнотренировочных занятий и соревнований.

Краткие сведения о физиологических показателях состояния тренированности (изменение костного аппарата, вегетативных функций, состояния центральной нервной системы).

Физиологическое обоснование принципов повторности, постепенности, разносторонности и индивидуализации в процессе учебно-тренировочных занятий.

Характеристика особенностей возникновения утомления при учебнотренировочных занятиях боксом.

Краткие сведения о восстановлении физиологических функций организма после различных по объёму и интенсивности учебнотренировочных нагрузок и участия в соревнованиях по боксу.

Показатели, по которым можно судить о динамике восстановления работоспособности спортсменов.

Этап начальной подготовки. Задачи этапа начальной подготовки.

- 1. Вовлечение максимального числа детей и подростков систему спортивной подготовки по боксу, направленную на гармоническое развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники бокса, волевых и морально-этических качеств личности.
- 2. Постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта, обучение технике бокса.
- 3. Повышение уровня физической подготовки на основе проведения многообразной подготовки.
- 4. Отбор перспективных юных обучающихся для дальнейших занятий боксом.
- 5. Формирования потребности к учебно-тренировочным занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

Основная цель этапа начальной подготовки:

• Утверждение в выборе спортивной специализации бокс и овладение основами техники.

Теоретическая подготовка.

Темы для бесед с обучающимися:

- 1. Физическая культура и спорт в России.
- 2. Состояние и развитие бокса в России.
- 3. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.
- 4. Гигиенические требования к обучающимся спортом.
- 5. Профилактика травматизма в спорте.
- 6. Спортивные соревнования.
- 7. Планирование и контроль спортивной подготовки.
- 8. Основа тактики бокса и тактическая подготовка.

Воспитательная работа.

Воспитательные средства

- Личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя.
- Высокая организация учебно-тренировочного процесса.
- Атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества.
- Дружный коллектив.
- Система морального стимулирования.
- Наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

- 1. Торжественный прием вновь поступивших в спортивную школу.
- 2. Регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся.
- 3. Проведение тематических праздников.
- 4. Экскурсии, культпоходы на выставки.
- 5. Трудовые сборы и субботники.

Учебно-тренировочная работа в летних спортивных лагерях.

Основные принципы летней подготовки

- 1. Вариативность, учебно-тренировочных нагрузок с их возрастающей специализацией во временной плоскости.
- 2. Последовательная интенсификация учебно-тренировочных нагрузок в том числе и за счет определенного уменьшения объема.
- 3. Постоянность атлетической подготовки в ее различных видах с повышенным содержанием силовой работы с уменьшенным весом.
- 4. Акцент в технической подготовке на совершенствовании скорости техники.
- 5. Сочетание учебно-тренировочных занятий по тактике с разнообразными формами теоретической подготовки.

Учебно-тренировочный этап.

Задачи учебно-тренировочного этапа.

- 1. Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие обучающихся.
- 2. Улучшение скоростно-силовой подготовки обучающихся с учетом формирования основных навыков, присущих виду спорта.
- 3. Создание интереса к избранному виду спорта.
- 4. Воспитание быстроты движений в упражнениях, не требующих проявления большой силы.
- 5. Обучение совершенствование техники.
- 6. Постепенное подведение обучающихся к более высокому уровню учебнотренировочных нагрузок.
- 7. Постепенное подведение к соревновательной борьбе путем применения средств, необходимых для волевой подготовки обучающегося.
- 8. Совершенствование технико-тактического арсенала.
- 9. Воспитание специальных психических качеств и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов.

Основная цель учебно-тренировочного этапа -

Углубленное овладение технико-тактическим арсеналом бокса.

Теоретическая подготовка

Темы для бесед с обучающимися:

- 1. Физическая культура важное средство физического развития и у крепления здоровья человека.
- 2. Гигиена боксера. Врачебный контроль и самоконтроль.
- 3.Оказание медицинской помощи.
- 4.Закаливание организма.
- 5. Зарождение и история развития бокса.
- 6.Правила и организация соревнований по боксу.
- 7. Самоконтроль в процессе занятий спортом.
- 8.Общая характеристика спортивной тренировки.
- 9. Основные средства спортивной тренировки.
- 10. Физическая подготовка.
- 11. Анализ соревновательной деятельности боксеров.
- 12. Единая всероссийская спортивная классификация.

Воспитательная работа.

Воспитательные средства

- Личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя.
- Высокая организация учебно-тренировочного процесса.
- Атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества.
- Дружный коллектив.
- Система морального стимулирования.

• Наставничество опытных обучающихся.

Основные воспитательные мероприятия:

- 1. Просмотр соревнований (видео) и их обсуждение.
- 2. Регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся.
- 3. Проведение тематических праздников.
- 4. Экскурсии, культпоходы на выставки.
- 5. Трудовые сборы и субботники.

Учебно-тренировочная работа в летних спортивных лагерях.

Основные принципы летней подготовки

- 1. Вариативность учебно-тренировочных нагрузок с их возрастающей специализацией во временной плоскости.
- 2. Последовательная интенсификация учебно-тренировочных нагрузок, в том числе и за счет определенного уменьшения объема.
- 3. Постоянность атлетической подготовки в ее различных видах с повышенным содержанием силовой работы с уменьшенным весом.
- 4. Акцент в технической подготовке на совершенствовании скорости техники.
- 5. Сочетание учебно-тренировочных занятий по тактике с разнообразными формами теоретической подготовки.

Теоретическая часть.

Общая физическая подготовка.

Физическая культура и спорт в России.

Физическая культура - составная часть общей культуры общества. Значение ФК для укрепления здоровья и развития физических качеств россиян, для подготовки их к трудовой деятельности и защите государства.

ДЮСШ как организатор физической культуры и спорта среди молодёжи города. Оздоровительное и прикладное значение физической культуры и спорта (бокса).

Международные связи спортивных организаций в России. Достижения Российских спортсменов в борьбе за завоевание мирового первенства по олимпийским видам спорта.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека, влияние физических упражнений на организм обучающихся.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Опорнодвигательный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Лёгкие. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, лёгкие, кожа). Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма.

Влияние учебно-тренировочных занятий физическими упражнениями на организм человека. Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения, нервной системы под воздействием физических упражнений и учебно-тренировочных занятий боксом.

Значение систематических учебно-тренировочных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развитие физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

Гигиена, закаливание, режим и питание.

Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений и спорта, её значение, основные задачи и требования. Гигиенические основы режима труда и отдыха, занятий спортом. Общий режим. Режим питания и питьевой режим во время учебно-тренировочных занятий и соревнований. Значение белков, углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов в питании обучающихся. Калорийность и усвоение пищи. Примерные суточные пищевые нормы обучающихся боксом. Гигиена сна. Уход за кожей, волосами и ногтями. Гигиена полости рта. Уход за ногами. Гигиенические значения водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода), в целях закаливания организма. Требования к закаливанию организма. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилищ и мест учебно-тренировочных занятий: воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция в помещении. Временные ограничения и противопоказания к учебно-тренировочным занятиям физическими упражнениями. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики (предупреждение заболеваний). Вред курения, употребления спиртных напитков и наркотиков.

Общая физическая подготовка боксёров.

Направленность общей физической подготовки. Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств, способностей, двигательных функций обучающихся и повышения спортивной работоспособности.

Характеристика рекомендуемых средств и упражнений для повышения уровня общей физической подготовленности и развития двигательных качеств боксёров различного возраста и спортивной квалификации.

Взаимосвязь общей физической подготовки с контрольными нормативами. Характеристика требований к развитию двигательных качеств: скорости, силы, специальной выносливости, ловкости и координации движений.

Учёт средств и методы оценки состояния и динамики развития общей физической подготовленности различных групп боксёров.

Специальная физическая подготовка боксёров.

Направленность специальной физической подготовки. Специальная физическая подготовка как основа развития специальных физических качеств, способностей, двигательных функций обучающихся и повышения спортивной работоспособности.

Характеристика рекомендуемых средств и упражнений для повышения уровня специальной физической подготовленности и развития двигательных качеств боксёров различного возраста и спортивной квалификации.

Специальная физическая подготовка, её место и содержание в учебнотренировочном занятии боксёров различного возраста и спортивной квалификации.

Соотношение средств специальной физической подготовки в спортивном совершенствовании различных групп боксёров на различных этапах учебно-тренировочного процесса.

Краткая характеристика применения средств специальной физической подготовки для различных групп обучающихся. Учёт средств и методы оценки состояния и динамики развития специальной физической подготовленности различных групп боксёров.

Спортивная форма, способы её достижения и поддержания. Предсоревновательная подготовка. Акклиматизация.

Значение и развитие волевых качеств, для повышения спортивного мастерства боксёров. Тесная связь развития волевых качеств и воспитательной работы в учебно-тренировочном процессе. Основные методы развития и совершенствования моральных и волевых качеств обучающихся.

Особенности проявления волевых качеств боксёров с эмоциональной устойчивостью. Методы и средства развития волевых качеств; индивидуальный подход к обучающимся в зависимости от типа нервной деятельности, темперамента и психологических особенностей обучающегося.

Влияние разминки на психологическое состояние обучающихся и её содержание.

Тактическая подготовка

Общая характеристика тактики в бою. Взаимосвязь техники и тактики. Тактические основы боя. Средства тактики: дистанция боя, боевые стойки, передвижения, перемещения, атака, защита, контратака.

Собственные средства тактики: финты, маневрирование, манёвры, обманные действия, вызовы, опережения, угрозы, разведка боем.

Наступательные и оборонительные действия боксёров. Тактическая характеристика боя на дальней дистанции. Тактическая характеристика боя на средней дистанции.

Тактическая характеристика боя на ближней дистанции. Тактическая организация боя: планирование и ведение боя. Индивидуальная манера ведения боя.

Особенности ведения боя против боксёра - левши.

Место, содержание и методы тактической подготовки боксёров на различных этапах учебно-тренировочного процесса.

Техническая подготовка

Общая характеристика техники бокса. Основные положения боксёра, учебная фронтальная стойка, боевая стойка, передвижения по рингу, боевые дистанции, удары, защиты, контрудары.

Классификация боксёрских ударов и их терминология. Биомеханика - основа боксёрского удара. Комбинации и серии из боксёрских ударов.

Защиты и их классификации. Биомеханика - основа защиты боксёра. Факторы, влияющие на успех в бою.

Передвижения боксёра - основа успеха нападения и защиты. Контрудары и их значение в современном бою. Каждая защита - основа для активных контратакующих действий. Ответные и встречные контратакующие действия.

Особенности боя против боксёра - левши.

Нормативы промежуточной атестации.

Общие понятия о спортивном тестировании, нормативах. Физические качества, подлежащие тестированию. Способы оценивания физических качеств.

Нормативные показатели промежуточной аттестации различных групп отделения бокс в ДЮСШ. Значение и роль промежуточной аттестации в многолетней подготовке спортсмена, обучающегося ДЮСШ.

Разбор нормативов по общей и специальной физической подготовке, технико-тактической подготовке различных групп обучающихся.

Участие в соревнованиях.

Олимпийское движение: принципы, традиции, правила.

Античные Олимпийские игры. История возрождения Олимпийских игр. МОК, НОК, федерации по видам спорта - история создания. Олимпийская символика. Достижения российских боксёров на Олимпийских играх. Олимпийские виды спорта.

Соревнование - понятие, виды соревнований. Командные, личнокомандные, личные соревнования. Система и календарь спортивных соревнований. Формы проведения спортивных соревнований. Организация соревнований (обязанности участников соревнований, тренеров-представителей команд).

Роль и значение психики обучающихся при учебно-тренировочных занятиях и участии в соревнованиях по боксу. Принятие оперативных решений в ходе соревнований. Выявление различных психологических состояний и преодоления отрицательных эмоций в ходе соревнований.

Психологическая подготовка перед соревнованием (разминка) с учётом индивидуальных особенностей обучающегося. Влияние окружающей среды на психику обучающихся в процессе соревнований.

Практические занятия.

Общая физическая подготовка.

(для всех групп)

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

Средства и упражнения общей физической подготовки должны составлять неотъемлемую часть каждого учебно-тренировочного занятия во всех учебно-тренировочных группах и во все периоды учебно-тренировочных занятий.

Подбор, содержание и дозировка упражнений зависят от уровня физического развития обучающихся, задач учебно-тренировочного процесса, уровня физической подготовленности, возраста обучающихся и наличия материальной базы.

Строевые упражнения

<u>Построения и перестроения на месте</u>. Повороты на месте и в движении. Размыкание в строю. Ходьба и бег в строю.

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

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

<u>Упражнения с медицинболами:</u> 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 учебно-тренировочные занятия всех групп обучающихся, так как в процессе учебно-тренировочных 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 или пояс. Поднимание на носки, передвижения, приседания с партнёром на плечах, передвижения с гирями 16-24 кг. в руках.

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 обучающихся.

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

Упражнения для развития выносливости

Развитие специальной выносливости боксёров базируется на упражнениях общей физической подготовки. Наиболее 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 обучающихся.

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

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

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

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

Упражнения для развития ловкости

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

Упражнения на снарядах: нанесение 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.

Упражнение для развития гибкости

Развитию специальной гибкости боксеров способствуют как упражнения общей, так и специальной подготовки. Их применение призвано обеспечить подвижность позвоночного столба, сустава при укреплении мышечно-

связочного аппарата. Этому способствует выполнение движений с большой амплитудой и использование дополнительных грузов и сопротивлений из средств общей физической подготовки. Основными средствами развития специальной гибкости являются упражнения в наклонах, отклонах, «нырках», выполняемых как под одиночные, так и серии ударов.

Упражнения для развития равновесия

Эффективное выполнение технико-тактических приемов существенно зависит от уровня развития вестибулярной системы боксеров, влияющей на способность к сохранению подвижного равновесия в учебно-тренировочном 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:

- 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.).
- Снижение отрицательных влияний на процесс сохранения равновесия со стороны вестибулярной системы, путем повышения ее адаптации к специфическим боксерским движениям. Для этого в учебно-тренировочном процессе разминки применяются следующие упражнения: продвижение вперед (5-6 см) после выполнения различных вращений, поворот, наклоны головой и туловищем; продвижение вперед с одновременным выполнением вращений, поворотов, наклонов головой и туловищем с последующим прохождением отрезков (5-6 см), исключив зрительную ориентацию. Многоразовое выполнение отклонов, уклонов, «нырков», сайдстепов, выполняемых в основной части учебно-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 учебно-тренировочных 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 учебно-тренировочных занятий всех периодов и во всех группах обучающихся, т.к. тренирующий эффект проходит после 2-х недельного перерыва.

Технико-тактическая подготовка

Группы начальной подготовки

В процессе учебно-тренировочных занятий боксеры данной группы решают следующие задачи:

- -повышение уровня общей физической подготовленности;
- развитие физических качеств;
- изучение и совершенствование технико-тактических приемов бокса.

Реализация двух первых задач производится с помощью средств и методов общей и специальной физических подготовок.

Для изучения и совершенствования технико-тактических действий используется следующие средства и методы.

- 1. Положение кулака при нанесении ударов: давление на мешок или настенную подушку ударной частью кулака; давление ладонью одной руки на головки пястных костей другой руки; нанесение ударов по настенной подушке, мешку или «лапам».
- 2. Боевая стойка: усвоение рационального положения ног, туловища и рук; изучение всех положений стойки, их исправление перед зеркалом; перемещение веса тела в учебной и боевой стойке с ноги на ногу; повороты в боевой стойке с сохранением равновесия; свободное передвижение по рингу в боевой стойке.
- 3. Передвижения. Перемещение по рингу может осуществляться либо шагами (обычный и приставной), либо скачками (толчком одной или двумя ногами).

Перемещение обычным шагом более удобно, если противник находится на значительном расстоянии (до 3-х и более шагов). Этот способ применяется как в атаке, так и в защите. Перемещение приставными шагами выполняется скользящими шагами без переноса веса тела на одну из ног. Стоящая сзади нога приставляется к ноге, выполнившей шаг на расстоянии,

сохраняющее положение боевой стойки. При перемещении вперед шаг выполняется левой (для левши - правой) ногой, приставляется правая нога (у левши - левая), при перемещении назад роли ног меняются. При перемещении в сторону начальный шаг выполняется ногой одноименной направлению движения.

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

Перемещение толчком двух ног осуществляется за счет активного разгибания ног голеностопных суставов и, как правило, на небольшое расстояние. Этот вид передвижений наиболее удобен, т.к. обеспечивает высокую мобильность в атаке и защите и создает трудность для атак противника, являясь элементом тонкого тактического маневра, уточняющего ударно-защитную позицию.

Для совершенствования передвижений используются следующие упражнения:

- передвижения в боевой стойке одиночным и двойными приставными шагами вперед назад, влево вправо;
- передвижения в боевой стойке по четырехугольнику в слитой последовательности (4-ки) шаги влево вперед вправо назад и то же в другую сторону (8-ки);
- передвижения по кругу приставными скользящими шагами правым и левым боком вперед;
- передвижения с поворотами на 180° через каждые 2-3 приставных шага;
- «челночное» передвижение;
- передвижение в боевой стойке в различных направлениях.

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

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

Прямой удар правой в голову с шагом левой, защита подставкой левого плеча; подставкой правой ладони; уклоном влево; уходом назад; сайдстепом влево:

Прямой удар в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад. Двойные прямые удары и защита от них:

Прямые удары (левой-правой) в голову, защита подставкой правой ладони с отходом и подставкой левого плеча;

Прямой удар левой в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад.

Прямой удар правой в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад. Двойные прямые удары и защиты от них:

Прямые удары (левой-правой) в голову, защита подставкой правой ладони с отходом и подставкой левого плеча;

Прямой удар левой в голову, правой в туловище, защита подставкой правой ладони и согнутой в локте левой руки;

Прямой удар левой в туловище, правой в голову, защита подставкой согнутой в локте левой руки и правой ладони.

Трёх и четырёхударные комбинации прямыми ударами и защиты от них. Одиночные удары снизу и защиты от них:

Удар снизу, влево, в голову и защита от него подставкой правой ладони, уходом назад;

Удар снизу левой в туловище и защита от него подставкой согнутой правой руки;

Удар снизу правой в голову и защита от него подставкой правой ладони или уходом;

Удар снизу правой в туловище и защита от него подставкой согнутой левой руки;

Двойные удары снизу и защиты от них;

Трёх и четырёхударные комбинации ударами снизу и защиты от них;

Серии ударов снизу и защиты от них.

Одиночные боковые удары и защиты от них по скорости их выполнения.

Важнейшим условием для выполнения быстрого движения является умение предварительно расслабить основные группы мышц, участвующие в нём. Кроме того, выполнение движения на большой скорости неразрывно связано с силой мышц, выполняющих его.

Развитие силы, в основном, происходит в ходе выполнения упражнений специальной физической подготовки, когда специфические боксёрские движения (удары) выполняются в усложнённых (применение тяжестей, сопротивлений) условиях.

Боксёры учебно-тренировочных групп совершенствуют следующие удары и их сочетания.

Совершенствование одиночных ударов левой и правой в голову и туловище, их силы и точности:

- прямой удар левой: сильный длинный, сильный короткий, быстрый длинный, быстрый короткий;
- прямой удар правой: сильный длинный, сильный короткий, быстрый длинный, быстрый короткий;

- боковой удар левой: длинный и короткий, быстрый длинный и короткий;
- -боковой удар правой: сильный длинный и короткий, быстрый длинный и короткий;
- удар снизу левой: сильный длинный, быстрый длинный и короткий;
- удар снизу правой: сильный длинный и короткий, быстрый длинный и короткий.

Совершенствование сочетаний различных ударов.

- повторные удары последовательное нанесение двух ударов одной рукой;
- -двойные удары последовательное нанесение двух ударов одной и другой рукой;
- серийные удары последовательное нанесение трёх и четырёх и более ударов с определённым чередованием рук.

Защита.

При совершенствовании защитных действий решаются задачи: изучение и совершенствование всего арсенала защитных действий; обеспечение надёжности защит, подбором их комбинаций; обеспечение активности защитных действий, т.е. умение быстро перейти от надёжной защиты к контратаке и атаке.

Эффективность защитных действий зависит от:

- 1. Умения прогнозировать нападающие действия соперника, предугадывая их развитие, а также способы, которыми может быть реализовано собственная атака.
- 2. Умения опередить действие соперника организацией противодействия в виде использования защитных приёмов.

При совершенствовании защитных действий необходимо сохранить общие принципы движения:

- 1. Активная работа ног, направленная на перемещение тела и сохранение устойчивости.
- 2. Активная работа туловища, направленная на уклоне от ударов соперника.
- 3. Активная работа обеих рук, направленная на остановку ударов и создание готовности встречных и ответных ударов.

Уклонения: отходом назад, влево; уклоном вправо, влево; отклоном назад, назад - вправо, назад - влево; нырком вниз, вниз - влево;

Остановки: подставкой кисти, предплечья, плеча, отбивом кистью наружу, кистью внутрь, предплечьем наружу, предплечьем внутрь, блоком предплечьем, кистью;

Сочетание приёмов защиты: отходом назад и подставкой кисти, отходом вправо и отбивом кистью внутрь и т. д.

Сочетание приёмов защиты с ударами:

- -переключение от защитных действий к ударам уклон вправо прямой удар правой в голову; уклон влево боковой удар левой в голову и переключение от ударов к защитным действиям: прямой удар правой в голову нырок вниз вправо; боковой удар левой в голову нырок вниз влево и т. д.
- атака повторными прямыми ударами левой в голову; в голову и туловище; в

туловище и в голову;

- атака прямыми ударами левой и правой в голову; в голову и туловище; в туловище и в голову;
- атака боковыми ударами левой и правой в голову;
- атака боковым ударом левой и прямым в голову, то же в обратной последовательности;
- атака разнотипными ударами (снизу, боковыми и прямыми) левой и правой в голову и в туловище;
- -встречная контратака прямым ударом левой в голову под левую руку противника с уклоном вправо;
- встречная контратака прямым ударом правой в голову под левую руку и через левую руку («кросс») противника с уклоном влево;
- ответная контратака прямым ударом левой в голову после защиты подставкой правой ладони от прямого левой в голову;
- ответная контратака прямым правой в голову после защиты уклоном вправо от прямого левой в голову;
- ответная контратака прямым правой в голову после защиты подставкой левого плеча правой в голову;
- ответная контратака ударом снизу левой в туловище после защиты уклоном влево от прямого удара правой в голову, то же с боковым ударом левой в голову;
- ответная контратака двойными, повторными и разнотипными сериями из 3-4х ударов и правой после защит подставками, уклонами и нырками от прямых, боковых и ударов снизу.

Совершенствование тактических действий

Действия на дальней дистанции: маневрирование. Подготовительные действия (ложные и обманные), начало, развитие и завершение атак, защиты и ответные действия.

Действия на средней дистанции: вхождение в среднюю дистанцию, стойки передвижения и перемещения, особенности ведения боевых действий (высокая плотность ударов, дифференцировка их по силе, возрастание роли защит подставками, блокировками, уклонами и т. п.), уход на дальнюю дистанцию, защитные действия.

Действия на ближней дистанции: вхождение, стойки, комбинации ударов, защиты, уход на дальнюю дистанцию.

Совершенствование в условных боях действий на дальней дистанции с вхождением в среднюю и развитием атаки при входе в ближнюю дистанцию с последующим эффектным уходом на дальнюю дистанцию, совершенствование тактических действий в работе с боксёром - левшой.

3.7. Психологическая подготовка.

Психологической подготовкой обучающихся можно назвать организованный, управляемый учебно-тренировочный процесс реализации его потенциальных психических возможностей в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

Психологическая подготовка является, прежде всего, воспитательным процессом, направленным на развитие личности, путем формирования соответствующей системы отношений, что позволяет перевести неустойчивый характер психического состояния в устойчивый, сделать его свойством личности.

Психологическая подготовка к продолжительному учебнотренировочному процессу осуществляется, во-первых, за счет непрерывного развития и совершенствования мотивов учебно-тренировочных занятий и, во-вторых, за счет создания благоприятных отношений к различным сторонам учебно-тренировочного процесса.

Психологическая подготовка к соревнованию направлена на формирование готовности к эффективной деятельности в экстремальных условиях и создание условий для полноценной реализации такой готовности.

Специфика любого вида спорта требует формирования психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации цели, принятии решений, воспитании воли.

В спорте огромную роль играет мотивация обучающегося на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе спортивной подготовки. Мотивы обучающегося определяют цель, содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение.

Развитие у обучающихся мотивов к высоким спортивным достижениям следует рассматривать как одну из важнейших сторон учебнотренировочного процесса, направленную на формирование спортивного характера.

3.8. Планы применения восстановительных средств.

раздел Программы включает широкий круг Данный средств мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медикобиологических) ДЛЯ восстановления работоспособности обучающихся ДЮСШ, учетом возраста, спортивного стажа, квалификации индивидуальных особенностей спортсмена.

На учебно-тренировочном этапе (до 2-х лет обучения) - восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем - с чередованием учебно-тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности учебно-тренировочных занятий; проведением учебно-тренировочных занятий в игровой форме.

Привлекаются гигиенические средства: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Вырабатываются навыки соблюдения режима дня и режима питания, проводится витаминизация.

На учебно-тренировочном этапе (свыше 2-х лет обучения) - основными являются педагогические средства восстановления, т.е. рациональное построение учебно-тренировочного занятия и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма обучающегося: необходимо рассчитывать оптимальное соотношение учебно-тренировочных нагрузок и отдыха, как в отдельном учебно-тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла. Гигиенические средства используются те же, что и для учебно-тренировочных групп 1 и 2 годов.

Из медико-биологических средств восстановления, помимо витаминизации, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

Восстановительные мероприятия

- 1. Восстановление. Виды восстановительных мероприятий.
- 2. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля в процессе учебно-тренировочных занятий физической культурой и боксом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, общее состояние.
- 3. Дневник самоконтроля, его содержание и порядок ведения. Понятие об утомлении и перетренировке.
- 4. Первая помощь (до врача) при ушибах, рассечении, вывихах, переломах, растяжениях, кровотечениях.
- 5. Способы остановки кровотечений: вставка тампона, перевязка. Оказание первой помощи при нокауте, нокдауне, шоке.
- Основы спортивного массажа. Понятие 6. O спортивном массаже. Основные приёмы массажа (поглаживание, растирание, разминание, учебно-тренировочным поколачивание, потряхивание). Массаж перед соревнованиями, соревнований. во время после занятием И И Противопоказания к массажу.

Повышение объёма и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок характерны для современного спорта. Освоению высоких учебно-тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия.

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

Восстановительные мероприятия делятся на 4 группы средств: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Педагогические средства являются основными, так как при рациональном построении учебно-тренировочного занятия остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение учебно-тренировочных микроцикле и на отдельных этапах учебно-тренировочного процесса.

Специальные психологические воздействия, обучение приёмам психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи.

Рекомендации по организации психологической подготовки. Психологические средства восстановления

- аутогенная тренировка;
- психопрофилактика;
- психомышечная тренировка, внушение, мышечная релаксация, сон, отдых;
- психорегулирующая тренировка, активизирующая терапия, специально отвлекающие факторы, интенсивный индивидуальный или коллективный отдых, исключение отдельных эмоций.

Применение психологических средств позволяет снизить уровень нервнопсихического напряжение и уменьшить психическое утомление.

Психологические средства восстановления применяются в учебнотренировочных группах. В группах начальной подготовки психологическое восстановление достигается построением учебно-тренировочных занятий в игровой форме, по схеме круговой тренировки, частой сменой разнообразных упражнений.

Однако, в ДЮСШ возрастает роль тренера-преподавателя, в управлении свободным временем обучающихся, в снятии эмоционального напряжения и т. д. (эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов).

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебно-тренировочных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам учебно-тренировочных занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физиотерапевтические средства восстановления.

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средство восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа, душ (подводный, вибрационный), ванны, сауна, локальные физиотерапевтические

воздействия ионофорез, (гальванизация, соллюкс И др.), локальные баровоздействия, электростимуляция И др. передозировка физиотерапевтических процедур приводит К угнетению реактивности организма. Поэтому в школьном возрасте в одном сеансе не следует применять более одной процедуры. В течение дня, желательно ограничиться одним сеансом. Средства общего воздействия (массаж, сауна, ванна) следует назначать не чаще 1 -2 раз в неделю.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

Банные процедуры

К числу мероприятий, направленных на увеличение работоспособности и ускорение восстановительных процессов у спортсменов относятся парные и суховоздушные бани - сауны.

Приём суховоздушной бани рекомендуется проводить не чаще 1-2 раз в неделю. Более частые посещения её могут вызвать неблагоприятные функциональные сдвиги в организме.

До входа в баню принимается тёплый душ, тело обмывается с мылом, затем вытирается досуха. В баню входят обнажённые и располагаются на полке. Во время пребывания в бане рекомендуется соблюдать относительный покой и избегать резких или значительных физических напряжений.

Использование бани, с целью восстановления должно исходить из того, применялись или нет физические нагрузки. Если обучающиеся не имели физических нагрузок, то общий срок пребывания в сауне не должен превышать 15 мин, если же сауна используется после учебно-тренировочных занятий, то время продолжительности приёма сауны не превышает 10 мин. варианты сроков использования пребывания в бане могут быть различными и применяются в зависимости от индивидуальных особенностей каждого обучающегося (например, 3 захода по 3 мин, 2 по 5 мин, 1 по 10 мин и т.д.). Данные рекомендации приведены для сауны с температурой воздуха в ней до 70 градусов и влажности 10 - 15 %. При более высокой температуре и влажности необходимо сократить время приёма процедуры.

Во всех случаях использования и применения сауны у обучающихся рекомендуется выполнять ряд общих гигиенических правил и не применять сауну после обильного приёма пищи, в состоянии сильного утомления, непосредственно перед сном и т.д. появление, во время процедуры, сильного сердцебиения, слабости, тяжести в голове. Затруднения дыхания, лёгкого головокружения, ухудшения самочувствия, свидетельствует о необходимости покинуть сауну немедленно. Нарушение этого правила и, в частности, попытка перетерпеть. Т.е. усилием воли преодолеть действие указанных неблагоприятных субъективных ощущений, свидетельствующих о развитии начальных признаков перегревания, может закончиться тепловым ударом.

Физиологическое действие бани обусловлено двумя факторами:

во- первых - усилением потоотделения, что способствует более полному выводу продуктов метаболизма непосредственно из тканей через потовые железы;

во - вторых - повышением процессов биологического восстановления под воздействием высокой температуре окружающего воздуха.

Под влиянием сауны наблюдается изменение функционального состояния зрительного анализатора, двигательного аппарата и центральной нервной системы, а так же скорости восстановительных процессов после физических учебно-тренировочных нагрузок.

Принципиально банная процедура не отличается от остальных физиотерапевтических процедур, связанных с использованием контрастных влияний тепла и холода, т. е. процедур, направленных на тренировку сосудодвигательных реакций и повышение адаптации организма к колебаниям термоусловий внешней среды.

Однако, в ряде всех остальных термогидропроцедур, баня занимает особое место, т. к. диапазон колебаний температур здесь наибольший. Обычно пользование баней определяет применение водных процедур (душа, бассейна), которые оказывают тонизирующее влияние на организм обучающихся. При ЭТОМ важно соблюдать принцип постепенного расширения диапазона используемых температур. Схема контрастных температур является следующей: первый заход в сауну (первый полок) - тёплый душ, второй заход (второй полок) - прохладный душ; третий заход (верхний полок) - холодный душ. При этом температура воды душа подбирается индивидуально, и длительность процедур колеблется, от 30 до 15 сек.

Необходимо постепенное понижение температуры воды, душа во избежание переохлаждения организма, как во время процедуры, так и от процедуры к процедуре.

Формы проведения процедуры могут варьировать, дополняясь различными методами усиления воздействия на функции кожи и др. органов. К этим методам относятся: кратковременно умеренное повышение влажности воздуха путём подливания небольшого количества воды на горячие камни печи (паровые толчки), а так же применение веника. При использовании веника для получения более обильного потоотделения и одновременного массажа действуют следующим образом. Один из парящихся ложится животом на 1 полок. Второй - с помощью манипуляций веником, начинает нагнетать горячий жар к телу лежащего.

Вначале опахивает веником спину. Затем поясницу, ягодицы, ноги. Как только на теле заблестят капельки пота, лежащий поворачивается на спину и процедура с веником продолжается в том же варианте. После появления пота на передней поверхности тела, принимается тёплый душ.

Затем второй заход в парную (2 полок) и манипуляции веником продолжаются, но к ним добавляются уже лёгкие постёгивания и припарки

(спина, ноги). После появления обильного пота принимается уже прохладный душ, но по времени меньше, чем тёплый.

Третий заход - парящийся лежит на самом верхнем полке, а к манипуляциям веником добавляются уже энергичные постёгивания по всему телу. После выхода из парной - холодный душ до 15 сек и затем тёплый бассейн (2-5 мин).

Необходимо отметить, что применение манипуляций веником зависит от температуры в парной, если она высокая - достаточно только слегка прикасаться к телу, низка - применяют энергичные ударные движения веником.

После выхода из сауны требуется некоторый период для нормализации и восстановления физиологических функций.

Длительность периода отдыха должна устанавливаться в зависимости от срока приёма сауны, степени функциональных сдвигов во время пребывания в ней и скорости восстановления физиологических функций после сауны.

При максимальных сроках пребывания в сауне, указанных выше, длительность восстановительного периода не должна быть меньше 45-60 мин. в период после процедур в суховоздушной бане рекомендуется принимать меры по предупреждению простудных заболеваний. Для этого отдых после бани должен проводиться в тёплом помещении, в положении сидя или лёжа на деревянных скамьях, а тело и конечности следует накрывать полотенцем или простынёй.

С помощью бани может осуществляться небольшая подгонка веса обучающихся. Значительная сгонка веса у молодых боксёров запрещена, т.к. жировая прослойка у них невелика и снижение веса идёт за счёт мышечной ткани, что ведёт к сокращению физических сил и потере скорости движений.

Баня является и хорошим средством как профилактики простудных заболеваний (а детский организм подвержен им в значительной мере), так и лечения от них. В случае появления эпидемий пандемий гриппа необходимо внимательно следить за самочувствием юных боксёров и при ухудшении его надо применять небольшое (по времени) банные процедуры. Однако категорически запрещается использовать баню в период болезни, т.к. нагревание тела ведёт к развитию патологических процессов. После выздоровления (по разрешению врача) полезно немного попариться в бане - «довыгонять простудный вирус» из тела. Это помогает быстрее приступить к учебно-тренировочным занятиям.

Противопоказано применение бани при острой стадии всех болезней, заболеваний органов кровообращения, злокачественных образования

3.9. Антидопинговые мероприятия

В рамках статьи 26 ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ» обозначена не допустимость применения допинговых средств и методов в спортивных соревнованиях и учебно-тренировочном процессе.

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга.

План антидопинговых мероприятий в спортивной школе

No	Мероприятия	Сроки	Ответственный
п/п		проведения	
1.	Утверждение ответственных лиц за	Август	Директор
	профилактику и информирование не применения допинга, запрещенных средств и методов среди		ДЮСШ
	обучающихся		
2.	Проведение бесед с обучающимися	Постоянно	Медицинский
			работник

3.10. Инструкторская и судейская практика

Формы учебно-тренировочных занятий. Учебно-тренировочное занятие, как основная форма организации учебно-тренировочного процесса. Задачи и средства отдельных частей УТЗ. Организация и проведения учебно-тренировочного занятия в различные периоды учебно-тренировочного процесса и для различных по квалификации групп боксёров. Периодизация учебно-тренировочного занятия. Задачи и средства учебно-тренировочного занятия в подготовительном и основном периодах.

Положение о ЕВСК. Значение и роль Единой Всероссийской Спортивной Классификации. Почётные спортивные звания и спортивные разряды.

Правила соревнований по боксу. Положение о соревнованиях. Составление сметы, необходимой документации для проведения соревнований.

Особенности организации и проведения соревнований по боксу. Состав коллегии судей, их права и обязанности. Представители команд. Состав коллегии судей, их права и обязанности. Разбор правил соревнований по боксу. Работа судей. Правила ведения протоколов и документации. Определение результатов соревнований. Организация пропаганды до начала и информация в ходе соревнований. Подведение итогов. Закрытие соревнований.

Роль чёткого планирования как основного элемента управления учебнотренировочного занятия обучающихся. Основные требования к планированию процесса учебно-тренировочного занятия боксёров. Виды планирования (перспективное, текущее, оперативное). Документы перспективного планирования и их основное содержание. Текущее (годовое)

планирование. Индивидуальное планирование учебно-тренировочного занятия обучающихся.

Периодизация круглогодичности учебно-тренировочного процесса боксёров. Задачи и средства подготовительного и основного периодов. Документы оперативного планирования. Педагогический контроль. Ведение дневника учебно-тренировочных занятий.

Инструкторская и судейская практика

Группы начальной подготовки

1-й и 2-ой годы обучения

- 1. Составление комплексов упражнений по общей физической подготовке, а так же по обучению передвижениям.
- 2. Судейство на соревнованиях в группе. Выполнение роли судьи при участниках.

3-ий год обучения.

- 1. Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке.
- 2. Судейство на соревнованиях в группе, выполнение роли секундометриста.

Учебно-тренировочные группы.

1-й и 2-ой годы обучения

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

3-ий год обучения

- 1. Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке и проведение по этому комплексу учебнотренировочных занятий с группой.
- 2. Проведение подготовительной, основной частей учебно-тренировочного занятия.
- 3. Судейство на внутренних соревнованиях. Выполнение обязанностей секретаря соревнований.

4-5-ый год обучения.

- 1. Проведение учебно-тренировочных занятий по совершенствованию ОФП и СФП.
- 2. Составление рабочих планов, конспектов учебно-тренировочных занятий.
- 3. Составление положения о соревнованиях.
- 4. Практика судейства.

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

4.1. Промежуточная аттестация для обучающихся ДЮСШ

1. При приеме в группы начальной подготовки: на этап начальной подготовки зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ, желающие обучаться боксу и имеющие письменное разрешение врачапедиатра.

2. При переводе в учебно-тренировочные группы:

- а) сформировать группы на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых обучающихся, прошедших углубленный медицинский осмотр и имеющих допуск врача.
- б)обучающиеся должны пройти необходимую подготовку в группах НП или СОГ не менее 1-го года.

в)обучающиеся должны выполнить нормативы по 4 видам ОФП, согласно требованиям к оценке показателей развития физических качеств и двигательных способностей.

г)обучающиеся должны иметь технико-тактическую подготовку:

- Одиночные прямые, боковые удары снизу в голову и туловище и зашиты от них.
- Двойные боковые, прямые удары и снизу в голову, и туловище, и защиты от них.
- Трех- и четырех-ударные серии разнотипными ударами в голову и туловище и защиты от них.
- Действия на дальней и средней дистанции боевая стойка, передвижения, удары и защиты.
- Действия в атакующей и контратакующей форме (встречной и ответной). Примечание: Продолжительность боя 3 раунда по 1 минуте.

Тестирование общей физической и специальной физической подготовленности, как правило, осуществляется два раза в год, в начале и в конце учебного года.

Комплекс нормативов промежуточной аттестации по тестированию уровня общей физической и специальной физической подготовки:

- <u>Бег на 30, 1000м</u> выполняется на дорожке стадиона в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух обучающихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка, время фиксируется с точностью до 0,1с.
- <u>Подтягивание на перекладине</u> выполняется из исходного положения вис на гимнастической перекладине. Регистрируется максимальное количество раз подтягивания. Подтягивание выполняется без предварительного раскачивания туловища или рывковых движений.
- <u>Прыжки в длину с места</u> проводятся на нескользкой поверхности, обучающийся встает у стартовой линии в и.п., ноги параллельно и толчком двумя ногами и взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключающее жесткое приземление. Измерение осуществляется по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из двух попыток в сантиметрах.

Промежуточная аттестация (ОФП).

			Количество лет									
Виды тестов	Балл	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Бег 30 м. (сек)	5	5.4	5.1	5.0	5.0	4.9	4.8	4.7	4.5	4.4	4.3	4.2
	4	5.8	5.5	5.4	5.3	5.2	5.1	5.0	4.7	4.6	4.5	4.4

	3	6.2	5.9	5.8	5.7	5.6	5.5	5.4	5.1	4.9	4.8	4.6
Бег 1000м. (сек)	5	5.35	5.20	5.00	4.5	4.3	4.2	4.00	3.50	3.45	3.25	3.2
					0	5	0					0
	4	6.00	5.50	5.30	5.2	5.0	4.5	4.30	4.20	4.00	3.50	3.4
					0	0	0					0
	3	6.40	6.20	6.10	5.5	5.4	5.2	5.10	5.00	4.40	4.30	4.2
					0	0	0					0
Прыжок в	5	155	165	170	180	190	195	215	230	245	260	270
длину с места	4	145	150	155	170	180	185	200	215	230	245	255
(см)	3	135	140	145	155	160	165	170	180	210	220	230
Подтягивание	5	5	6	7	8	9	11	12	13	14	15	16
из виса на	4	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
перекладине	3	1	2	2	3	3	4	5	7	9	10	11
(pa3)												

Промежуточная аттестация (СФП)

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

Выполнение разрядных нормативов

Этап	Учебно-тренировочный этап										
Количество лет	12-14	12-14									
Разряд	3 юн.	2 юн.	1 юн.	3разряд	2,1 разряд						

Обучающимся из группы НП в зачет идут результаты только четырех тестов по ОФП, для перевода на следующий год обучения необходимо набрать по ОФП – не менее 12 баллов.

Обучающимся УТ групп в зачет идут результаты четырех тестов по ОФП и трех по СФП, для перевода на следующий год обучения необходимо набрать не менее 21 балла.

Перевод обучающихся на следующий год обучения в учебнотренировочных группах осуществляется по одному из параметров:

- при условии выполнения классификационных разрядных требований спортивных норм соответствующих этапу спортивной подготовки;
- выполнение нормативов промежуточной аттестации по ОФП и СФП соответствующих виду спорту.

Виды тестов	Балл				Кол	пичест	во лет			
		10	11	12	13	14	15	16	17	18
Бег 30 м.	5	5.2	5.1	5.0	5.0	4.9	4.9	4.8	4.7	4.6
(сек)	4	5.6	5.4	5.3	5.2	5.2	5.0	5.0	4.9	4.8
	3	6.0	5.9	5.8	5.7	5.6	5.4	5.3	5.2	5.1
Бег 1000м.	5	5.20	5.10	4.55	4.45	4.30	4.15	4.10	4.00	3.50
(сек)	4	5.50	5.35	5.20	5.15	5.00	4.40	4.30	4.25	4.15
	3	6.30	6.15	5.50	5.40	5.25	5.15	4.55	4.40	4.30
Прыжок в	5	150	160	170	180	190	200	210	215	220
длину с	4	140	145	155	165	170	190	200	205	215
места (см)	3	130	135	145	155	165	170	185	195	200
Отжимание	5	11	13	15	18	20	23	25	28	28
(раз)	4	7	9	11	13	15	17	19	20	20
	3	4	5	7	9	10	10	11	12	12

Обучающимся из группы НП в зачет идут результаты только четырех тестов по ОФП, для перевода на следующий год обучения необходимо набрать по ОФП – не менее 12 баллов.

Обучающимся УТ групп в зачет идут результаты четырех тестов по ОФП и трех по СФП, для перевода на следующий год обучения необходимо набрать не менее 21 балла.

Перевод обучающихся на последующий год обучения в учебнотренировочных группах осуществляется по одному из параметров:

- при условии выполнения классификационных разрядных требований спортивных норм соответствующих этапу спортивной подготовки;
- выполнение нормативов промежуточной аттестацией по ОФП и СФП соответствующих виду спорта.

5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ 5.1. Список литературы.

- 1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта бокс M.,2013г.
- 2. Бокс: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. И.П. Дегтярева. ФиС, 2006.
- 3. minstm.gov.ru Всероссийский реестр видов спорта.
- 4. Современная система подготовки боксёров/ В.И.Филимонов., М.,2009
- 5. Бокс. Энциклопедия// Составитель Н.Н. Тараторин. М.: Терраспорт, 1998
- 6. Бокс. Правила соревнований. М.: Федерация бокса России, 2013.

- 7. Все о боксе / Сост. Н.А. Худадов, И.В. Циргиладзе; под ред. Л.Н. Сальникова. М., 2005.
- 8. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). М.: Олимпия Пресс, 2013.
- 9. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2008.
- 10. Беленький А. Бокс. Большие чемпионы.- М.:,2008
- 11. Щитов В.К. Бокс. Основы техники бокса. Р.:, 2008
- 12. Филимонов В.И. Современная система подготовки боксёров.- М.:,2009
- 13. Филимонов В.И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования. М.: ИНСАН, 2007.
- 14. Ширяев А.Г. Бокс учителю и ученику. Изд. 2-е перераб. и доп. СПб.: Издво «Шатон», 2010..

5.2. Перечень аудиовизуальных средств.

1. Аудиовизуальные средства обучения (иначе говоря - «слухозрительные») - особая группа технических средств обучения, получивших наиболее широкое распространение в учебном процессе, включающая экранные и звуковые пособия. Это диапроекции (демонстрация на экране рисунков, чертежей и т.п., напечатанных или нарисованных на бумаге), учебные кинофильмы, учебные телекинофильмы.

5.3. Перечень Интернет-ресурсов.

- 1. www.admin.tomsk.ru/pages/admin_subdiv_udmfks
- 2. www.depms.ru/
- 3. www.minsport.gov.ru/
- 4. boxing-fbr.ru/