

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа № 4» города Кургана

Программа принята на заседании
Педагогического совета
МБУДО «ДЮСШ № 4»
протокол № 1 от 28 августа 2019 г.

«Утверждаю»
Директор МБУДО «ДЮСШ № 4»


Д.В. Герасимов

Приказ № 87
от «28» августа 2019 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА**
по виду спорта
Б О К С

Срок реализации 8 лет

Разработчики: Осипчук Ирина Валентиновна,
заместитель директора по спортивной работе;
Дружинина Ирина Ивановна,
заместитель директора по методической работе.

Рецензенты: Алексеевич Игорь Григорьевич, вице-президент КРФСОО
«Федерация бокса Курганской области»,
Заслуженный работник физической культуры Российской
Федерации;
Корюкин Дмитрий Анатольевич, кандидат биологических наук,
заведующий кафедрой физического воспитания
ФГБОУ ВО «Курганский государственный университет».

г. Курган, 2019 год

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

I.	Пояснительная записка	_____	3 стр.
II.	Учебный план Программы	_____	7 стр.
III.	Методическая часть Программы	_____	8 стр.
3.1.	Методика работы по этапам подготовки	_____	8 стр.
3.2.	Методика работы по предметным областям	_____	9 стр.
3.2.1.	Теория и методика физической культуры и спорта	_____	9 стр.
3.2.2.	Общая физическая и специальная подготовка	_____	12 стр.
3.2.3.	Бокс	_____	14 стр.
3.2.4.	Другие виды спорта и подвижные игры	_____	19 стр.
3.2.5.	Технико-тактическая и психологическая подготовка	_____	21 стр.
3.3.	Требования техники безопасности в процессе реализации Программы	_____	22 стр.
3.4.	Объемы максимальных тренировочных нагрузок	_____	23 стр.
IV.	Система контроля и зачетные требования	_____	24 стр.
V.	Перечень информационного обеспечения Программы	_____	25 стр.

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная предпрофессиональная программа по боксу (далее – Программа) соответствует федеральным государственным требованиям к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам, учитывает требования Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта бокс, возрастные и индивидуальные особенности обучающихся.

Программа разработана на основании:

- Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона Российской Федерации от 04.12.2007 г. № 329 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- приказа Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 г. № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;
- приказа Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 г. № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта» с изменениями от 07.03.2019 г. приказ № 187;
- приказа Министерства спорта Российской Федерации от 16.04.2018 г. № 348 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «бокс»;
- приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Бокс - контактный вид спорта, спортивное единоборство, в котором спортсмены наносят друг другу удары кулаками в специальных перчатках.

Мастерство боксера определяется тем, насколько успешно он владеет техникой разнообразных приемов нападения и защиты, тактикой их применения, а также определенным уровнем развития морально-волевых, психических и физических качеств. Способность к выполнению разнообразных точных движений

в часто меняющейся обстановке тренировки и боя, необходимость осуществлять свои замыслы в условиях спортивного единоборства, имеющего явно выраженный характер конфликтного взаимодействия, позволяют охарактеризовать бокс как вид спорта, воспитывающий ценные прикладные навыки и умения самообороны, а это формирует чувство защищенности, уверенности в себе и своих силах, повышает уровень самооценки.

Под влиянием тренировочных нагрузок в процессе занятий боксом укрепляется опорно-двигательный аппарат, развиваются разнообразные двигательные качества и навыки, в особенности быстрота, сила, точность и координация движений, и как следствие, активизируются все основные жизненно важные функции.

Положительное влияние занятий боксом на развитие двигательных и психических функций, воспитание и совершенствование моральных и волевых качеств позволяет рассматривать бокс не только как вид спорта, но и как мощное средство физического воспитания и систему развития и совершенствования личности.

Основными задачами реализации Программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Программа направлена на:

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга детей и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Специфика организации тренировочного процесса

Подготовку спортсменов необходимо рассматривать как целостную систему, в которой выделяют несколько основных компонентов:

- систему спортивных соревнований;
- систему тренировочных мероприятий;
- систему факторов повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности.

Все компоненты системы подготовки взаимосвязаны и дополняют друг друга. Вместе с тем они имеют вполне определенные задачи и методические особенности, которые придают им самостоятельное значение.

Система спортивных соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований. Участие в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психологической подготовленности. Оптимальное сочетание соревновательной деятельности с другими компонентами системы подготовки может обеспечить достижение спортивных результатов.

Центральным компонентом подготовки боксеров является система тренировочных мероприятий. Комплексным результатом спортивных тренировок является достижение состояния тренированности, которое выражается в повышенном уровне функциональных возможностей организма спортсменов, достигнутой степени совершенства владения технико-тактическими действиями и психологическими свойствами.

Решение задач подготовки спортсменов требует направленного использования факторов повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности. В качестве таких факторов выступают: питание, физиотерапевтические воздействия, фармакологические, психотерапевтические и биомеханические средства.

Программа разработана на основе следующих принципов:

- комплексности – предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы, восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);

- преемственности – определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения с тем, чтобы обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, роста показателей физической и технико-тактической подготовленности;

- вариативности – предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки и индивидуальных особенностей спортсменов, вариативность программного материала для практических занятий, разнообразие тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Структура системы многолетней подготовки

Многолетняя спортивная подготовка – это единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп;

оптимальное соотношение процессов обучения, воспитания физических качеств, формирования двигательных умений и навыков, различных сторон подготовленности;

неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постоянно меняется;

поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок;

строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок.

Минимальный возраст детей для зачисления на обучение по Программе – 10 лет. Срок обучения по Программе – 8 лет.

Организация занятий по Программе осуществляется по следующим этапам (периодам) подготовки:

- этап начальной подготовки – до 3-х лет;
- тренировочный этап (период базовой подготовки) – до 2-х лет;
- тренировочный этап (период спортивной специализации) – до 3-х лет.

На этап начальной подготовки зачисляются дети, желающие заниматься боксом, не имеющие медицинских противопоказаний к данному виду спорта, по результатам индивидуального отбора, который заключается в выявлении у поступающих физических (двигательных) способностей, необходимых для освоения Программы.

На тренировочный этап зачисляются обучающиеся, не имеющие медицинских противопоказаний к данному виду спорта, по результатам промежуточной аттестации, прошедшие не менее одного года обучения на этапе начальной подготовки.

Наполняемость группы определяется с учетом техники безопасности в соответствии с нормативно-правовыми документами.

Этапы спортивной подготовки	Период обучения (в годах)	Минимальный количественный состав (чел.)	Наполняемость групп (чел.)
Этап начальной подготовки	до года	14	14-16
	свыше года	12	12-14
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	до 2-х лет	10	10-12
	свыше 2-х лет	8	8-10

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ

При составлении учебного плана учитывается максимальный объем недельной тренировочной нагрузки в академических часах с расчетом на 42 недели занятий.

№ п/п	Разделы подготовки	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап				
				период начальной специализации		период углубленной специализации		
		1 год	2-3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
1	Предметные области (час.)							
1.1	Теория и методика физической культуры и спорта	13	17	21	25	29	34	38
1.2	Общая и специальная физическая подготовка	62	84	105	126	147	168	189
1.3	Бокс (техника и тактика, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика, восстановительные мероприятия)	139	185	231	278	324	369	416
1.4	Другие виды спорта и подвижные игры	13	17	21	25	29	34	38
1.5	Технико-тактическая и психологическая подготовка	25	33	42	50	59	67	75
2	Самостоятельная работа обучающихся	до 10 % от общего объема учебного плана						
3	Соревновательная деятельность	согласно календарному плану						
4	Тренировочные сборы	согласно календарному учебному графику						
5	Промежуточная (итоговая) аттестация							
Всего часов		252	336	420	504	588	672	756

Непрерывность освоения Программы в каникулярный период обеспечивается проведением спортивно-оздоровительных лагерей, участием в тренировочных сборах, самостоятельной работой обучающихся.

Самостоятельная работа обучающихся направлена на развитие их творческой инициативы, ответственности, организованности, усвоения и закрепления знаний, умений и навыков. На самостоятельное обучение предпочтительнее выносить такие предметные области как теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка, другие виды спорта и подвижные игры.

Бокс - динамический вид спорта, требующий от спортсменов высокого уровня физической подготовленности. Средствами физической подготовки

боксеров могут являться упражнения из различных видов спорта, таких как легкая атлетика, спортивная акробатика, гимнастика, тяжелая атлетика, спортивные игры.

*Соотношение объемов тренировочного процесса
по предметным областям*

Предметные области	Объемы тренировочного процесса (%)
Теория и методика физической культуры и спорта	5
Общая и специальная физическая подготовка	25
Бокс	55
Другие виды спорта и подвижные игры	5
Технико-тактическая и психологическая подготовка	10
Всего	100%

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

3.1. Методика работы по этапам подготовки

Многолетнюю подготовку от новичка до чемпиона целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями с учетом возрастных и индивидуальных возможностей спортсменов.

Основными формами осуществления тренировочного процесса являются:

- групповые тренировочные занятия;
- индивидуальные тренировочные занятия;
- самостоятельная работа обучающихся;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

Этап начальной подготовки

Основная цель: утверждение в выборе спортивной специализации бокс и овладение основами техники и тактики этого вида спорта.

Основные средства: 1) подвижные игры и игровые упражнения; 2) общеразвивающие упражнения; 3) элементы акробатики; 4) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения; 5) метание (набивных, теннисных мячей и др.); 6) скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов); 7) гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки; 8) введение в школу техники бокса.

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

Основные направления: на первый план выдвигается разносторонняя физическая подготовка и целенаправленно развиваются физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр с учетом подготовки спортсменов. Содержание занятий включает большое разнообразие

игровых и соревновательных элементов. Всё это обеспечивает, с одной стороны, решение задач физического развития детей с различным уровнем физической подготовленности, а с другой - обеспечивает базовую спортивную подготовку юных спортсменов.

Особенности обучения. Двигательные навыки должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

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

Тренировочный этап

Основная цель: углубленное овладение технико-тактическим арсеналом боксера.

Основные средства: 1) общеразвивающие упражнения; 2) элементы акробатики и гимнастические упражнения; 3) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения; 4) комплексы специальных упражнений из арсенала бокса; 5) упражнения со штангой (вес штанги 30-70% от собственного веса); 6) метание (набивных, теннисных мячей и др.); 7) подвижные и спортивные игры; 8) скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов); 9) упражнения локального воздействия (на тренировочных устройствах и тренажерах); 10) изометрические упражнения.

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

Основные направления тренировки. Тренировочный этап характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой в избранном виде спорта. Тренировочный процесс приобретает черты углубленной спортивной специализации.

Особенности обучения. При планировании учебных занятий необходимо соблюдать принцип концентрированного распределения материала, так как длительные перерывы в занятиях нежелательны.

Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности спортсменов, календаря соревнований, выполнения разрядных требований и т.д.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

- 1) функциональные особенности организма подростков в связи с половым созреванием;
- 2) диспропорции в развитии тела и сердечно-сосудистой системы;
- 3) неравномерность в росте и развитии силы.

3.2. Методика работы по предметным областям

3.2.1. Теория и методика физической культуры и спорта

Теоретическая подготовка проводится в форме сообщений, бесед, лекций на тренировочных занятиях. Она органически связана с физической, технико-тактической и психологической подготовкой. Боксер, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свою спортивную школу, свой город, страну на соревнованиях любого ранга.

План теоретической подготовки

№ п/ п	Темы лекций и бесед	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап				
		1 год	2-3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
1	История развития бокса	1	2	2	2	3	3	3
2	Основы философии и психологии спортивных единоборств		1	2	3	3	3	4
3	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	1	1	2	2	2	3	3
4	Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса		2	3	3	4	4	6
5	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта			1	2	2	3	3
6	Уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приемов борьбы, в том числе за превышение пределов необходимой обороны			1	2	2	3	3
7	Необходимые сведения о строении и функциях организма человека	1	2	2	3	3	3	4
8	Гигиенические знания, умения и навыки	2	2	1	1	2	2	2
9	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	3	2	1	1	2	2	2
10	Основы спортивного питания	1	2	2	2	2	3	3
11	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	2	1	2	2	2	2	2
12	Требования техники безопасности при занятиях боксом	2	2	2	2	2	3	3
Всего часов:		13	17	21	25	29	34	38

Краткое содержание тем:

1) История развития бокса

Возникновение и развитие бокса. Победы советских и российских боксеров на крупнейших международных соревнованиях, мировых первенствах и Олимпийских играх. Современное состояние и проблемы развития бокса в России.

2) Основы философии и психологии спортивных единоборств

Понятие о психологической подготовке. Основные методы развития и совершенствования моральных и волевых качеств спортсменов. Преодоление трудностей в процессе тренировок и на соревнованиях. Влияние коллектива и тренера на психологическую подготовку спортсмена.

3) Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе

Физическая культура и спорт. Значение физической культуры для трудовой деятельности людей и защиты Российского государства. Органы государственного управления физической культурой и спортом в России. Общественно-политическое и государственное значение спорта. Значение выступлений российских спортсменов в официальных международных спортивных соревнованиях. ВФСК «Готов к труду и обороне».

4) Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса

Обучение классическим и специально-вспомогательным упражнениям. Последовательность изучения упражнений и компонентов техники.

Понятие о тренировочной нагрузке. Понятие о тренировочных циклах - годовых, месячных, недельных.

Физическая, техническая, тактическая, моральная, волевая и теоретическая подготовка, их взаимосвязь в процессе тренировки.

Принципы тренировки: систематичность, непрерывность, всесторонность, постепенное повышение нагрузки, учет индивидуальных особенностей организма.

Понятие о планировании тренировочного процесса. Виды планирования: перспективное (на несколько лет), текущее (на год), оперативное (на этап, месяц, неделю, занятие). Документы планирования: программа, учебный план, конспект занятия. Расписание занятий. Календарный план соревнований.

5) Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта

Правила бокса как вида спорта. Требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий. Федеральные стандарты спортивной подготовки. Общероссийские антидопинговые правила.

6) Уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приемов борьбы, в том числе за превышение пределов необходимой обороны

7) Необходимые сведения о строении и функциях организма человека

Опорно-двигательный аппарат. Основные сведения о кровообращении. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Центральная нервная система и ее роль в жизнедеятельности всего организма. Влияние различных физических упражнений на организм человека. Изменения, происходящие в организме в результате занятий спортом.

8) Гигиенические знания, умения и навыки

Понятие о гигиене. Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища и места занятий. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, купание, баня). Меры личной и общественной профилактики (предупреждения заболеваний).

9) Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни

Понятие о врачебном контроле. Понятие о ЗОЖ. Понятие о тренированности, утомлении и перетренированности. Режим спортсмена. Роль режима для спортсмена. Примерный распорядок дня. Показания и противопоказания для занятий. Профилактика перетренированности. Самоконтроль.

Значение закаливания. Гигиенические основы и принципы закаливания. Средства закаливания: солнце, воздух, вода.

10) Основы спортивного питания

Питание. Особое значение питания для растущего организма. Понятие об основном обмене. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей,

витаминов, микроэлементов, воды в жизни человека. Суточные нормы питания. Режим питания. Зависимость питания от периода, цели тренировки и участия в соревнованиях. Питьевой режим.

11) Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке

Требования к спортивному залу для занятий. Боксерский ринг. Оборудование и инвентарь зала. Правила хранения спортивного инвентаря. Спортивная одежда и экипировка боксера. Использование технических средств в процессе обучения и контроля за усвоением материала.

12) Требования техники безопасности при занятиях боксом

Правила по технике безопасности и пожарной безопасности (инструкции).

Понятие о травмах. Травматические повреждения, характерные для занятий по самбо, меры их профилактики. Страховка и само страховка. Первая помощь при различных травмах и состояниях.

3.2.2. Общая и специальная физическая подготовка

Общая физическая подготовка (для всех этапов)

Общая физическая подготовка (ОФП) направлена на всестороннее физическое развитие, укрепление здоровья, подъем функциональных возможностей организма, совершенствование важнейших физических и волевых качеств, приобретение жизненно необходимых навыков. Такая подготовка содействует умственному, эстетическому развитию, создает базу для дальнейшего совершенствования. Поэтому, на первых этапах изучения бокса используется широкий комплекс общеразвивающих упражнений, отличающихся естественностью движений и не требующих специального разучивания: различные виды ходьбы, бега, прыжков, простейшие гимнастические упражнения, броски мячей, упражнения с набивными мячами, скакалками, гимнастическими палками, подвижные и спортивные игры.

Строевые упражнения. Построения и перестроения. Повороты. Различные виды ходьбы и бега.

Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата плечевого пояса и рук. Различные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах. Различные упражнения с предметами из разных исходных положений, упражнения с отягощениями, сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подтягивание в висе. Лазание по канату. Упражнения с гантелями, медболами, мешочками с песком, со штангой и др. Упражнения для рук с сопротивлением партнера.

Упражнения для развития мышц туловища. Наклоны с различными положениями и движениями рук. Круговые движения туловища. Упражнения для развития мышц брюшного пресса из положения лежа на животе, лежа на спине, из положения виса на перекладине, гимнастической стенке. Упражнения на формирование правильной осанки. Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений.

Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног. Различные движения ногами, махи в различных положениях. Приседания. Выпады. Подскоки, выпрыгивания, прыжки. Упражнения со скакалкой на месте и с передвижением в разные стороны.

Упражнения в равновесии. Упражнения на полу, на уменьшенной опоре, на гимнастической скамейке. Усложнение упражнений путем уменьшения площади опоры, повышения высоты снаряда.

Специальная физическая подготовка (для всех этапов)

Направленность специальной физической подготовки в практике бокса тесно связана с технико-тактическим разнообразием боевых приемов, выполняемых с различной амплитудой, разной скоростью и силой, из самых порой необычных положений. В связи с этим, специальная физическая подготовка решает задачи развития в самых широких диапазонах тех физических качеств, которые способствуют наиболее успешному ведению соревновательных поединков.

Специально-подготовительные упражнения для развития:

силы - упражнения для развития специальной силы боксера выполняются длительно с небольшим грузом, до утомления с грузами средней величины, кратковременно с субмаксимальными и максимальными весами. Упражнения по преодолению сопротивления противника; метание и толкание медболов, имитируя боксерские удары; нанесение боксерских ударов с гантелями в руках; ведение боя с «тенью»; выбрасывание рук с легкой штангой от груди вперед и вверх; нанесение ударов в утяжеленных перчатках; прыжки на скакалке, передвижения и бой с «тенью» в утяжеленной обуви или с грузом на плечах или поясе и др.

быстроты - выполнение ударов с гантелями в руках и без них; чередование серий бросков медбола и нанесения ударов; проведение боя с «тенью» в утяжеленной обуви и сразу без нее; «салки» ногами (руки давят на плечи партнера); быстрое выполнение защит или ударов на сигнал тренера (свисток, хлопок и т.п.); нанесение серий ударов в максимальном темпе в течение 15 секунд через 30 секунд работы в спокойном темпе; защита отклонами и уклонами от ударов, выполняемых в максимальном темпе; совершенствование технико-тактических комбинаций с быстрым переходом от защитных действий к атакующим и наоборот; выполнение быстрых и легких контратакующих ударов; нанесение серии ударов в максимальном темпе на ближней дистанции; условный бой с партнером с установкой на быстроту; то же в утяжеленных перчатках; нанесение быстрых ударов по «лапам»; по пневматической груше и др.

выносливости - развитие специальной выносливости боксеров базируется на упражнениях общей физической подготовки. Упражнения по развитию специальной выносливости решают задачи развития аэробных и анаэробных возможностей занимающихся.

Для развития аэробных возможностей применяются следующие упражнения: многораундовая работа на пневматической груше; непрерывное нанесение легких ударов по груше, не давая ей опуститься до вертикали; многораундовая работа на мешке; ведение тренировочных боев в условиях удлиненных раундов; многораундовое выполнение прыжков со скакалкой.

Для развития анаэробных способностей применяются следующие упражнения: многораундовая работа с партнером в условиях сокращения интервалов отдыха и без перерывов в работе; чередование спринтерских рывков и ускорений с ведением боя с «тенью»; нанесение ударов с задержками дыхания; 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 партнеров в условиях сокращенных интервалов отдыха и без перерывов.

ловкости - 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. Упражнения с партнером: выполнение защитных движений при нанесении серий ударов парнеров; проведение спаррингов на ринге размером 1,5 x 1,5 м; условный бой «стенка на стенку»; частая смена партнеров и темпа работы в парах; использование всего комплекса технико-тактических приемов в «вольных» боях.

гибкости - для развития специальной гибкости боксеров используются упражнения общей и специальной подготовки с большой амплитудой движений, с дополнительными грузами и сопротивлениями; упражнения в наклонах, отклонах, «нырках», выполняемых как под одиночные, так и серии ударов.

3.2.3. Избранный вид спорта бокс

Все средства бокса можно структурно разделить на технические приемы и боевые действия для того, чтобы более четко понять, как смысловые, так и двигательные компоненты боевой деятельности боксера.

Технические приемы – это специализированные положения и движения боксера, отличающиеся характерной двигательной структурой, взятые вне тактической ситуации. Приемы составляют основу техники бокса.

В арсенал технических приемов бокса входят основные положения боксера, удары руками, защиты. Технические приемы различаются пространственными, временными, силовыми, инерционными и ритмическими характеристиками. Определенные сочетания приемов составляют взаимосвязанные двигательные компоненты – приемы выполнения атак, контратак, защит.

Боевые действия – это движения боксера, применяемые для решения тактических задач в конкретном поединке. Тактические задачи – это деятельность, направленная на подготовку и применение средств ведения боя.

В тактические задачи, выражающие зависимость между намерениями боксеров и их двигательной деятельностью, входят боевое назначение средств (атака, защита, контратака), особенности их применения на различных этапах развития поединка (атаки основные, встречные, ответные, контратаки). Тактические задачи, в которых выражен диапазон вариантов действий, определяют возможности применения средств бокса – простых, комбинированных, с финтами, с наступлением или отступлением, на месте. На тактическую модель боя оказывают влияние задачи овладения пространством ринга, инициативой ведения боя, удержания завоеванного преимущества, сдерживание активности противника и ряд других.

Необходимость при обучении боксу не только овладения техникой приемов, но и развития широкого комплекса специальных двигательных качеств и тактических способностей значительно осложняет процесс обучения и требует соблюдения определенной последовательности при его проведении.

Овладение техникой бокса, развитие специальных двигательных качеств, формирование тактических способностей, волевая подготовка должны осуществляться в процессе обучения в тесной взаимосвязи.

На начальном этапе обучения основным содержанием занятий является изучение и совершенствования техники выполнения основных приемов бокса. Но уже на этом этапе вместе с овладением техникой должны прививаться и начальные тактические навыки. По мере совершенствования техники изучаемых приемов тактические навыки в большей степени начинают выступать как средства решения

разнообразных тактических задач в единоборстве с различными партнерами. В тренировочный процесс все больше включается боевая практика в целях формирования тактических и волевых качеств, необходимых для успешного ведения поединков.

Этап начальной подготовки

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

Изучение тактики ограничивается маскировкой начала удара, нанесением обманных ударов в голову, а также неожиданными чередованиями атак, уходов и контратак.

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

Изучая тактику ведения боя прямыми ударами в голову и в туловище, следует особое внимание обратить на то обстоятельство, что обманные удары в голову дают возможность наносить неожиданные удары в туловище и наоборот. Кроме того, необходимо научить боксеров пользоваться такими тактическими приемами, как смена цели при нанесении серии ударов (серия начинается ударами в голову и заканчивается ударами в туловище и наоборот), рекомендуется принять такой тактический прием, как чередование последнего удара, т.е. боксер, атакуя или контратакуя, сериями ударов должен заканчивать серию каждый раз другим ударом.

Изучение и совершенствование боковых ударов в голову и защита от них. Применение боковых ударов в голову в условных и вольных боях. Совершенствование одиночных, двойных серий прямых ударов в голову и в туловище. Изучение серий из прямых и боковых ударов. Применение изученного материала в условных и вольных боях.

Изучая тактику ведения боя, особое внимание следует обратить на маскировку боковых ударов, а также на разнообразие контрударов после нанесения противником боковых ударов левой и правой рукой в голову.

Изучение коротких ударов снизу и в туловище. Короткие удары снизу в туловище и простейшие соединения их с боковыми ударами в голову. Применение коротких ударов на ближней дистанции в условных боях. Совершенствование техники и тактики боя на средней и дальней дистанциях в условных и вольных боях.

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

Тренировочный этап

Передвижения. Овладение разнообразными передвижениями, соответствующими индивидуальным особенностям боксера:

- изучение передвижений с приставными шагами, мелкими боксерскими шагами (шафл), семенящими шагами;
- совершенствование передвижения одиночными и двойными шагами вперед-назад, влево-вправо, «челночного» передвижения.

Удары и защиты. Совершенствование одиночных ударов левой и правой рукой 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: сильный длинный и короткий, быстрый длинный и короткий;
- боковой удар правой: сильный длинный и короткий, быстрый длинный и короткий;
- удар снизу левой: сильный длинный и короткий, быстрый длинный и короткий;
- удар снизу правой: сильный длинный и короткий, быстрый длинный и короткий.

Совершенствование сочетаний различных ударов:

- повторные удары – последовательное нанесение 2-х ударов одной рукой;
- двойные удары – последовательное нанесение 2-х ударов одной и другой рукой;
- серийные удары – последовательное нанесение 3-х, 4-х и более ударов с определенным чередованием рук.

Изучение и доведение до навыка следующих приемов защит и их сочетаний:

- уклонения: отходом назад, влево; уклоном вправо, влево; уклоном 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 приемов защит: отходом назад и подставкой кисти, отходом вправо и отбивом кистью внутрь и т. п.;
- сочетание приемов защит с ударами: переключение от защитных действий к ударам – уклон вправо – прямой удар правой в голову; уклон влево – боковой удар левой в голову и т. п.;
- переключение от ударов к защитным действиям; прямой удар правой в голову – нырок вниз – вправо; боковой удар левой в голову – нырок вниз – влево и т. п.;
- атаками повторными прямыми ударами левой в голову; в голову и туловище; туловище и голову;
- атака прямыми ударами левой и правой в голову; в голову и туловище; в туловище и голову;
- атака боковыми ударами левой и правой в голову;
- атака боковым ударом левой и прямым правой в голову; то же в обратной последовательности;
- атака разнотипными ударами (снизу, боковыми и прямыми) левой и правой в голову и 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-х, 4-х 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 боксером-левшой.

Участие в соревнованиях

Тренировочный процесс включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, которое зависит от уровня подготовленности спортсменов, календаря соревнований, выполнения разрядных нормативов и т.д. В соревновательных поединках необходимо вырабатывать у боксеров оптимизм к трудностям соревновательных условий и способности не преувеличивать эти трудности. Основной задачей соревновательной практики следует считать умение реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях соревновательного противоборства.

Планируемые показатели соревновательной деятельности

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	этап начальной подготовки		тренировочный этап	
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет
Контрольные	-	-	4	5
Отборочные	-	-	1	2
Основные	-	-	1	1
Главные	-	-	-	1

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности.

По результатам *отборочных соревнований* комплектуют команды, отбирают участников главных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников главных соревнований.

Основные и главные соревнования ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

Инструкторская и судейская практика

Инструкторская и судейская практика является продолжением тренировочного процесса боксеров, способствуют овладению практическими навыками в обучении и судействе бокса.

В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения боксу. Поочередно, выполняя роль инструктора, боксеры учатся последовательно и систематически изучать атакующие и защитные действия.

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

Рекомендуется участие инструктора в качестве секунданта у боксера-новичка на соревнованиях «открытый ринг».

Судейская практика дает возможность боксерам получить квалификацию спортивного судьи. В возрасте 14-16 лет прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе соревнований присваивается судейская квалификация «Юный спортивный судья».

Восстановительные средства и мероприятия

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависят от темпов восстановительных процессов в организме спортсменов. Средства восстановления подразделяются на четыре группы: естественные, гигиенические, педагогические, медико-биологические и психологические.

Естественные и гигиенические средства восстановления

Рациональный режим дня, правильное, т.е. рациональное калорийное и сбалансированное питание, естественные факторы природы (солнечные и воздушные ванны, купание, закаливание, прогулки и т.д.).

Педагогические средства восстановления

- Рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности.
- Правильное сочетание нагрузки и отдыха как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе.
- Выбор оптимальных интервалов и видов отдыха.
- Полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий.

- Использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.).
- Повышение эмоционального фона тренировочных занятий.
- Эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления.

Медико-биологические средства восстановления

Специальное питание и витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна. Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

Психологические средства восстановления

Психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта, создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия.

Наибольший эффект дает комплекс, а не отдельные восстановительные средства. При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок.

3.2.4. Другие виды спорта и подвижные игры

Спортивные и подвижные игры — разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки направлены:

- на развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентации;
- воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости; поддержание умственной и физической работоспособности;
- снятие эмоционального напряжения, напряженной учебно-тренировочной деятельности.

Они эмоциональны, вызывают интерес у занимающихся, дают возможность мобилизовать усилия без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки. В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что бесспорно, ценно и необходимо любому спортсмену.

Занятия по спортивным и подвижным играм организуются зимой в спортивном зале, летом - на открытом воздухе.

Подвижные игры: игры с различными предметами, с элементами сопротивления, с прыжками, с метаниями, с преодолением препятствий, эстафеты встречные и круговые.

Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол, ручной мяч, регби и другие.

Обучение приемам техники спортивных игр начинается с разучивания стоек и способов передвижения по площадке. Затем, изучаются способы держания и ведения мяча, способы передач, подач, ловли мяча, бросков мяча в корзину или в ворота, нападающие удары, блоки, заслоны. Обучение тактическим действиям осуществляется одновременно с совершенствованием технических приемов, в учебных двухсторонних играх, которые вначале проводятся по упрощенным правилам (увеличение или уменьшение игроков в командах, изменение размеров площадки, применение в некоторых случаях нестандартного оборудования и инвентаря, предъявление пониженных требований к соблюдению правил игры), а

по мере овладения занимающимися техническими приемами и тактическими действиями - по официальным правилам соревнований.

Баскетбол. Ведение мяча, ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди, после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Перемещение в стойке вперед, в стороны, назад, умение держать игрока с мячом и без мяча, Тактика нападения, выбор места и умение отрываться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения. Броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита. Двусторонние игры по упрощенным правилам. Баскетбол пользуется заслуженной популярностью у всех спортсменов. Он развивает быстроту реакции на действия партнеров и полет мяча, вырабатывает выносливость.

Футбол. Удары по мячу ногой (левой, правой) на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы. Двусторонние игры по упрощенным правилам. Футбол дает большую физическую нагрузку в процессе самых разнообразных действий.

Спортивная акробатика и гимнастика. Различные кувырки (вперед, назад, боком), стойка на лопатках, стойки на голове и руках, мосты из различных исходных положений, полушпагаты, шпагаты, колеса и т.д. Различные упражнения на гимнастической стенке и скамейке, индивидуальные и парные. Спортивная акробатика и гимнастика успешно развивают координацию движений, силу, ловкость и быстроту.

Легкая атлетика. Различные виды ходьбы, бега и прыжков. Бег на дистанции. Метание. При длительной и ритмичной ходьбе в работу вовлекается большинство мышечных групп тела, усиливается деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма, повышается обмен веществ, укрепляются внутренние органы, улучшаются их функции. Ходьба положительно влияет на развитие выносливости, воспитывает волевые качества. Бег - наиболее распространенный вид физических упражнений, составная часть многих видов спорта. Изменяя длину дистанции и скорость бега, можно дозировать нагрузку, влиять на развитие выносливости, быстроты и других качеств, необходимых боксеру. Вовлекая в работу многие мышечные группы, бег вызывает усиление деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем и всего организма в целом. Прыжки в длину и высоту с разбега развивают скорость, силу отдельных групп мышц и быстроту. Прыжки и подскоки совершенствуют координацию движений, функции вестибулярного аппарата, улучшают ориентировку в пространстве.

Тяжелая атлетика. Упражнения с отягощениями (штангой, гантелями, предметами). Всевозможные упражнения с небольшими отягощениями для отдельных групп мышц являются эффективным средством развития силовой выносливости и быстроты. Эти упражнения необходимо сочетать с упражнениями на развитие быстроты без отягощений (например, наклоны, приседания или повороты туловища выполняют сначала без отягощений, потом с отягощениями и снова без отягощений).

3.2.5. Техничко-тактическая и психологическая подготовка

Техничко-тактическая подготовка

Освоение основ технических и тактических действий. Индивидуальные технико-тактические действия: технико-тактические действия в зависимости от стиля видения боя; технико-тактические действия в зависимости от «левосторонней» или «правосторонней» стойки; технико-тактические действия в зависимости от индивидуального стиля соперника; технико-тактические действия в зависимости от стойки соперника.

Овладение необходимым уровнем автоматизированного реагирования на действия соперника. Оптимизация освоения и закрепления технико-тактических действий. Овладение навыками идеомоторики. Идеомоторная тренировка. Главный элемент движения.

Освоение различных алгоритмов технико-тактических действий. Виды базовой тактической подготовки (атакующая, оборонительная, контратакующая). Разделы тактической подготовки: подавление (физическое, техническое, психологическое, тактическое); маскировка (угроза, вызов); маневрирование (изменяя свое положение, изменяя положение противника, используя движение противника). Приобретение навыков анализа спортивного мастерства спортсменов.

Психологическая подготовка

Главной задачей является воспитание у спортсменов высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности спортсмена должно осуществляться одновременно с развитием его волевых качеств. Психологическая подготовка к продолжительному тренировочному процессу осуществляется за счет непрерывного развития мотивов спортивной деятельности и за счет благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса.

Развитие волевых качеств боксера

Волевые качества единоборца – настойчивость, инициативность, целеустремленность, выдержка, уверенность в своих силах, смелость и решительность – в основном развиваются непосредственно в тренировочном процессе, при выполнении различных требований данной спортивной деятельности.

Для совершенствования волевых способностей применяется введение дополнительных трудностей и помех в тренировке. Например, после достаточно напряженного тренировочного занятия объявляется о дополнительных раундах боя, которые необходимо еще провести. Широко практикуются варианты тренировок с «неудобным» противником, в утяжеленных перчатках, без защитного снаряжения; спарринги в присутствии большого количества зрителей, тотализатора; бой со свежими партнерами и др. Важнейшим средством воспитания способностей к проявлению волевых усилий являются выполнение рекордных нагрузок для данного спортсмена.

Специальная психологическая подготовка направлена на решение следующих частных задач:

- ориентация на те социальные ценности, которые являются ведущими для спортсмена в его соревновательной деятельности вообще, в данном турнире в частности;
- формирование у спортсмена психических «внутренних опор», облегчающих преодоление психических барьеров;
- преодоление психических барьеров, особенно тех, которые возникают в борьбе с конкретным соперником;
- моделирование условий предстоящей борьбы, создание психологической программы действий непосредственно перед соревнованиями и ее реализация в ходе турнира.

Психологическая подготовка боксёра особенно сказывается во время соревнований, которые являются ответственным испытанием для боксера, подведением итогов и в то же время служат средством дальнейшего совершенствования мастерства.

В задачу психологической подготовки к соревнованиям входит создание у боксера готовности к выступлению, которая должна сохраняться и в бою.

Готовность к соревнованиям — это психологическое состояние спортсмена, которое характеризуется уверенностью в себе, стремлением бороться до конца и желанием победить, значительной эмоциональной устойчивостью, умением управлять своими действиями, настроением и чувствами, способностью мобилизовать все силы для достижения цели.

Психологическая подготовка боксёра к соревнованиям имеет четыре этапа:

- 1) ранняя психологическая подготовка (примерно за месяц до соревнований и до жеребьевки);
- 2) психологическая подготовка к бою (от объявления результатов жеребьевки и до начала поединка);
- 3) психологическое воздействие на боксера и активная саморегуляция его эмоций во время турнира;
- 4) психологическое воздействие после окончания соревнований (в зависимости от результатов выступления боксера).

Средства и методы: создание соответствующих благоприятных условий тренировки, отдыха; соблюдение режима; словесное воздействие; различные приемы самовоспитания воли, решительности, приемы внушения и самовнушения; прослушивание музыкальных произведений для создания хорошего настроения, прогулки, интересные встречи и др. Подход к спортсменам должен быть индивидуализирован.

3.3. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы

- К занятиям по боксу допускаются обучающиеся, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья и прошедшие инструктаж по технике безопасности и пожарной безопасности.
- На тренировочных занятиях обучающиеся занимаются только в спортивной форме и спортивной обуви.
- При проведении тренировочного процесса соблюдаются установленные

режимы занятий и отдыха, учебные занятия проводятся в соответствии с расписанием.

- В спортивном зале необходимо наличие медицинской аптечки, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.
- Запрещается нахождение обучающихся в спортивном зале без присмотра тренера-преподавателя.
- Тренер-преподаватель должен следить за дисциплиной, воспитывать у боксеров дружеское и корректное отношение к партнерам. При проведении тренировочных поединков строго соблюдать правила ведения боев.
- Тренер-преподаватель должен правильно выбирать место нахождения в спортивном зале, чтобы в поле зрения находились все обучающиеся; обеспечить правильный показ и страховку при выполнении упражнений и приемов, начинать выполнение упражнений и заканчивать только по команде (сигналу).
- Следить за тем, чтобы обучающиеся самовольно не использовали спортивный инвентарь и оборудование.
- При выполнении упражнений с предметами (гимнастическими палками, обручами, мячами и т.д.) соблюдать интервалы и дистанции между обучающимися.
- Во время проведения занятий тренер-преподаватель должен контролировать состояние обучающихся, не допускать их переутомления. В случае появления внешних признаков переутомления, нужно предложить обучающемуся отдохнуть, а затем перевести на более спокойную деятельность.
- При проведении спортивных и подвижных игр строго соблюдать правила игр; начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде, избегать столкновения с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.

Таким образом, все оборудование и инвентарь, используемые обучающимися должны устанавливаться и размещаться с учетом их полной безопасности. Оборудование должно быть исправным, безопасным и соответствовать их возрастным показателям. Помещение для тренировочных занятий должно соответствовать санитарно-гигиеническим нормам. Все обучающиеся должны находиться в поле зрения тренера-преподавателя, который должен осуществлять постоянный контроль над всеми выполняемыми спортсменами действиями.

3.4. Объемы максимальных тренировочных нагрузок

Продолжительность одного занятия при реализации Программы установлена в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки обучающихся и не может превышать:

на этапе начальной подготовки – 2-х часов;

на тренировочном этапе – 3-х часов.

Нормативы максимального объема тренировочных нагрузок

Этапы спортивной подготовки	Год обучения	Количество часов в неделю	Количество часов в год	Количество тренировок в неделю
Этап начальной подготовки	1	6	252	3-4
	2-3	8	336	

Тренировочный этап				
период начальной специализации	1	10	420	5-6
	2	12	504	
период углубленной специализации	3	14	588	6-9
	4	16	672	
	5	18	756	

IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПРОГРАММЫ

Для оценки результатов освоения Программы проводятся текущий контроль в течение всего учебного года, промежуточная (ежегодно, после каждого этапа (периода) обучения) и итоговая (после освоения Программы) аттестация обучающихся в сроки, определенные календарным учебным графиком.

При проведении промежуточной и итоговой аттестации обучающихся учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области.

По предметной области «Теория и методика физической культуры и спорта» проводится устный экзамен или тестирование.

По предметным областям «Общая и специальная физическая подготовка», «Другие виды спорта и подвижные игры» принимаются контрольные упражнения (тесты): бег 30 м, подтягивания из виса на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, прыжок в длину с места.

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	Группы начальной подготовки	Тренировочные группы
Скорость	бег на 30 м (с)	не более 5,7 с	не более 5,4 с
Сила	подтягивания из виса на перекладине	не менее 4 раз	не менее 6 раз
Силовая выносливость	сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	не менее 15 раз	не менее 25 раз
Скоростно-силовые	прыжок в длину с места (см)	не менее 150 см	не менее 170 см

По предметным областям «Избранный вид спорта», «Технико-тактическая и психологическая подготовка» учитывается проведение контрольного спарринга или выполнение требований, норм и условий Единой всероссийской спортивной классификации (наличие спортивного разряда по боксу).

Промежуточная аттестация считается успешно пройденной, если обучающийся сдал теоретический материал, выполнил нормативы контрольных упражнений не менее чем на 75 %, провел контрольный спарринг или имеет спортивный разряд. Результаты промежуточной аттестации служат основанием для перевода обучающихся на следующий период (год) обучения.

Итоговая аттестация считается успешно пройденной, если обучающийся сдал теоретический материал, выполнил нормативы контрольных упражнений не менее чем на 75 % и имеет спортивный разряд.

На основании результатов итоговой аттестации выдается документ об окончании спортивной школы.

Перспективные обучающиеся могут быть переведены на программу спортивной подготовки. Для перевода необходимо:

- показать высокие спортивные результаты на соревнованиях;
- выполнить требования для зачисления на программу спортивной подготовки согласно Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «бокс».

V. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Список литературы

1. Бокс: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. И.П. Дегтярева. - М.: ФиС, 1979. - 287 с.
2. Бокс. Энциклопедия // Составитель Н.Н. Таратории. - М.: Терриспорт, 1998. - 232 с.
3. Бокс. Правила соревнований. – М.: Федерация бокса России, 2012. - 34 с.
4. Все о боксе / Сост. Н.А. Худадов, И.В. Циргиладзе; под ред. Л.Н.Сальникова. - М.:1995. - 212 с.
5. Допинг-контроль; что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). - М.: Олимпия Пресс, 2004. - 40 с.
6. Озолинин И.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. – М.: ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2004. - 863 с.
7. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов /Сост. Ф.П, Суслов, Д.А. Тышлер. - М.: СпортАкадемПресс, 2001. - 480с.
8. Филимонов В. И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования. - М.: ИНСАН, 2001. - 400 с.
9. Ширяев А.Г. Бокс учителю и ученику. Изд. 2-е перераб. и доп. - СПб.: Изд-во «Шатон», 2002. - 190 с.
10. Подрезов Н.А. Азбука бокса / Под ред. А.И. Киселева. — М.: Изд-во МГТУ им. Н.Э. Баумана, 2007. – 136 с.
11. Шитов В.К. Бокс для начинающих. - М.: ФАИР-ПРЕСС, 2001. - 448 с.

Перечень Интернет-ресурсов

<http://www.minsport.gov.ru>
<http://xn--80abucjiibhv9a.xn--p1ai>
<http://www.boxing-fbr.ru>
<http://sclubs.ru>
<http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%BE%D0%BA%D1%81>
<http://www.bruiser.ru>
http://moscowboxing.ru/vesovie_categorii
<http://baumanskaya28.narod.ru/announcement.html>
http://zevsportal.ru/articles/sport/sportpit/sportpit_394.html
<http://edasport.ru/book/export/html/16>
<http://www.pumorisport.ru/fights.htm>
<http://www.physical-education.ru/bezspecp.html>