****

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование раздела | Страница |
| 1. | Пояснительная записка | 3 |
| 2. | Организация тренировочного процесса | 6 |
| 2.1 | Структура многолетней спортивной подготовки | 6 |
| 3. | Учебный план | 9 |
| 3.1. | Продолжительность и объемы реализации программы по предметным областям | 9 |
| 3.2. | Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы обучающихся, в том числе и по индивидуальным планам. | 13 |
| 3.3. | Годовой учебный план | 15 |
| 4. | Методическая часть | 19 |
| 4.1. | Содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки. | 19 |
| 4.2 | Требования мер безопасности в процессе реализации Программы | 46 |
| 4.3 | Материально-техническое обеспечение тренировочного процесса. | 47 |
| 4.4. | Кадровое обеспечение тренировочного процесса. | 48 |
| 4.5 | Объемы тренировочных нагрузок. | 49 |
| 4.6 | Инструкторская и судейская практика | 55 |
| 4.7 | Антидопинговые мероприятия | 56 |
| 5. | Система контроля и зачетные требования | 57 |
| 5.1. | Проведение промежуточной и итоговой аттестации | 63 |
| 6. | Информационное обеспечение программы | 67 |
| 6.1 | Список литературных источников | 67 |
| 6.2 | Перечень Интернет-ресурсов | 68 |

1. **Пояснительная записка**

Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта бокс (далее – Программа) разработана в соответствии с нормативно-правовыми актами:

* + Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 года
* 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
	+ Федеральным законом Российской Федерации от 4 декабря 2007 года
* 329-ФЗ, пункт 6 статьи 33 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
	+ Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта

бокс, утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 20 марта 2013 г. № 123 (зарегистрировано в Минюсте Российской Федерации 30 мая 2013 года № 28598)**.**

* + Постановлением Главного государственного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного

образования детей» (зарегистрировано в Минюсте Российской Федерации 20 августа 2014 года № 33660)**.**

* + приказом Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 года № 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»;
	+ приказом Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 года № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;
	+ приказом Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 года № 1125

«Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

БОКС – олимпийский вид спорта, представленный как в мужском, так и в женском варианте с разделением на весовые категории.

БОКС – популярный вид спорта, имеющий огромное воспитательное, оздоровительное и прикладное значение.

Занятия боксом в полной мере обеспечивают:

* укрепление здоровья;
* всестороннее гармоническое развитие личности спортсменов;
* профилактику вредных привычек и привитие здорового образа жизни;
* создание необходимых условий для нравственного воспитания.

Для бокса характерно непосредственное контактное противодействие обучающихся соперников. Поединки - это физическое и психологическое противостояние, которое требует активного проявления волевых качеств, инициативности, самообладания.

* процессе спортивного совершенствования развиваются общая и специальная выносливость, силовые качества основных групп мышц и их скоростные характеристики, улучшаются ориентировочные реакции, повышается эффективность и продуктивность психических процессов.

Сложное сочетание физических, спортивно-технических и психических требований к занимающемуся требует длительной подготовки при совершенствовании спортивного мастерства.

Дополнительная предпрофессиональная программа по боксу рассчитана на детей, подростков, юношей и девушек.

Изложенный в Программе материал объединен в целостную систему многолетней подготовки и предполагает решение следующих общих задач:

* + отбор одарённых детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;
	+ содействие гармоничному физическому и психическому развитию, разносторонней физической подготовке, укрепление здоровья обучающегося;
	+ воспитание смелых, волевых, настойчивых, инициативных, трудолюбивых и дисциплинированных обучающихся;
	+ - обучение технике и тактике бокса, подготовка к успешному переводу на этапы подготовки;
	+ Подготовка одаренных обучающихся к поступлению в

образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;

* + подготовка квалифицированных обучающихся, способных, в дальнейшем, к освоению программы спортивной подготовки по боксу и способных пополнять ряды сборных команд Пензенской области, ПФО, Российской Федерации.

В основу Программы положены нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке, современные научные и методические разработки по боксу.

В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на разных этапах подготовки боксеров, отбору и комплектованию групп на этапах подготовки в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей обучающихся.

В Программе изложен учебный материал с учетом индивидуальных особенностей боксеров.

Тренировочный процесс по боксу осуществляется в МАУ ДО «ДЮСШ» Кузнецкого района в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 46 недель тренировочных занятий непосредственно в условиях спортивной школы и 6 недель дополнительно в условиях спортивного лагеря и по индивидуальным планам спортивной подготовки.

Основными формами организации тренировочного процесса являются:

- тренировочные занятия с группой, сформированной с учетом возрастных и гендерных особенностей обучающихся;

- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими обучающимися;

- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам;

- тренировочные сборы;

- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;

- инструкторская и судейская практика;

- медико-восстановительные мероприятия;

- промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

На всех этапах подготовки могут привлекаться дополнительно к основному тренеру-преподавателю другие тренеры-преподаватели и специалисты, непосредственно обеспечивающие образовательный (тренировочный) процесс: психологи и иные специалисты при условии их одновременной, с основным тренером-преподавателем, работы с обучающимися.

Расписание тренировочных занятий (тренировок) по боксу составляется администрацией МАУ ДО «ДЮСШ» Кузнецкого района по представлению тренера-преподавателя, в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха обучающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях, и утверждается директором МАУ ДО «ДЮСШ» Кузнецкого района.

Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки обучающихся и не может превышать:

* на этапе начальной подготовки – 2 часов;
* на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3 часов;
* на этапе совершенствования спортивного мастерства – 4 часов;

При проведении более 1 тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий - до 8 академических часов.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп.

При этом необходимо соблюдать все, перечисленные ниже условия:

 - разница в уровне подготовки обучающихся не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

 - не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

С учетом специфики вида спорта бокс определяются следующие особенности тренировочной работы:

 1. Формирование (комплектование) групп подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями.

Порядок формирования групп подготовки по боксу определяется МАУ ДО «ДЮСШ» Кузнецкого района самостоятельно и закрепляется локальным нормативным актом.

2. В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по боксу осуществляется

на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья обучающихся.

3. Перевод обучающихся на следующие этапы подготовки и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов и выполнением объемов тренировочных нагрузок.

4. Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

5. Обще годовой объем тренировочной работы, начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), может быть сокращен не более чем на 25%

После каждого года обучения на этапах подготовки для проверки

результатов освоения Программы, выполнения нормативных требований, обучающиеся проходят промежуточную аттестацию.

Промежуточная аттестация проводится по итогам учебного года.

По результатам сдачи нормативов промежуточной аттестации осуществляется перевод обучающихся на следующий год этапа подготовки реализации Программы.

Освоение Программы завершается итоговой аттестацией. К итоговой аттестации допускаются обучающиеся, освоившие полный курс Программы.

1. **Организация тренировочного процесса.**

**2.1. Структура многолетней спортивной подготовки**

Многолетняя подготовка обучающихся в МАУ ДО «ДЮСШ» Кузнецкого района является сложным многолетним процессом, рассчитанным на 8 лет работы, и предусматривает определенные требования к занимающимся боксом в соответствии с этапами подготовки.

Этапы подготовки в боксе формируются в соответствии с федеральными государственными требованиями, с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта бокс, особенностей формирования групп и определения объема недельной тренировочной нагрузки обучающихся.

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

* этап начальной подготовки – до 3 лет;
* тренировочный этап (период базовой подготовки – этап начальной специализации) – до 2 лет;
* тренировочный этап (период спортивной специализации – этап углубленной специализации) – до 3лет;
* этап совершенствования спортивного мастерства – до 3 лет.

Набор (индивидуальный отбор) обучающихся осуществляется ежегодно не позднее 15 сентября текущего учебного года.

Прием в МАУ ДО «ДЮСШ» Кузнецкого района осуществляется с 10 лет. При приеме в МАУ ДО «ДЮСШ» Кузнецкого района претенденты проходят тестирование по показателям общей физической и специальной физической подготовленности.

*На этап начальной подготовки* зачисляются лица не моложе 10 лет*,* желающие заниматься боксом, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий избранным видом спорта. Претенденты на зачисление должны успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на данном этапе.

*На тренировочный этап (этап начальной и углубленной специализации)* зачисляются обучающиеся не моложе 12 лет, прошедшие подготовку на этапе начальной подготовки не менее 1 года. Обучающиеся должны успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на данном этапе.

*На этап совершенствования спортивного мастерства* зачисляются обучающиеся, прошедшие обучение на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации). Обучающиеся должны иметь спортивный разряд не ниже кандидата в мастера спорта, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на данном этапе.

Возраст учащихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в группы на этапы подготовки. Допускается превышение указанного возраста не более чем на два года. Обучающиеся, не

достигшие установленного возраста для перевода на следующий этап обучения, но выполнившие программные требования своего этапа подготовки, решением тренерского совета и при разрешении врача могут быть досрочно переведены на следующий этап подготовки.

Для обучающихся, планирующих поступление в образовательные организации профессионального образования, реализующих основные образовательные программы в области физической культуры и спорта, срок освоения Программы по боксу может быть увеличен на 1 год.

* основу комплектования учебных групп на этапах подготовки положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Увеличение недельной тренировочной нагрузки и перевод учащихся в следующие группы обучения обуславливаются стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов.

Повышение уровня подготовки по боксу в соответствии с определенными этапами предусмотрено нормативными требованиями. Требования к подготовленности обучающихся, формированию групп и определения объема недельной тренировочной нагрузки обучающихся с учетом этапов (периодов) подготовки (в академических часах) предоставлены в таблице № 2.

Необходимо учитывать, что тренировочные нагрузки в течение дня в неделю не должны превышать допустимых норм.

На период тренировочных мероприятий, оздоровительно-спортивного лагеря наполняемость групп и режим тренировочной работы устанавливаются в соответствии с наполняемостью и режимами работы специализированных классов.

Особенности формирования групп обучающихся с учетом этапов (периодов) подготовки представлены в таблице № 1.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | Таблица № 1 |  |
| **Особенности формирования групп обучающихся с учетом** |  |
|  | **этапов (периодов) подготовки** |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Период (продолжительность в годах) | Минимальный возраст для приема | Наполняемость группМинимальная/ максимальная (человек) |
| Этап начальной подготовки | До 1 года (1-ый год) | 10 | 12-25 |
| Свыше одного года (2, 3 год) | 10 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Начальной специализации (1, 2 год) | 12 | 8-15 |
| Углубленной специализации (3, 4 год) | 12 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | совершенствования спортивного мастерства (1,2,3 год) | 15 | 4-8 |

Примечание: При проведении занятий с занимающимися из различных групп максимальный количественный состав определяется по группе, имеющей меньший показатель в этой графе, например:

* при объединении в расписании занятий в одну группу обучающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства и на тренировочном этапе (этапе углубленной специализации) максимальный количественный состав не может превышать 8 человек;
* при объединении в расписании занятий в одну группу обучающихся на тренировочном этапе (этапе начальной спортивной специализации) и на этапе начальной подготовки максимальный количественный состав не может превышать 12 человек.

Для достижения основной цели подготовки обучающихся на каждом этапе необходимо обеспечить решение конкретных задач:

*На этапе начальной подготовки:* вовлечение максимального числа детей и подростков в систему подготовки по боксу, направленную на гармоническое развитие физических качеств, общей физической подготовки

* изучение базовой техники бокса, волевых и морально – этических качеств личности, формирования потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

*На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):*

формирование спортивного мастерства боксеров, к которым относятся –состояние здоровья, дальнейшее развитие физических качеств,

функциональной подготовленности, совершенствование технико-тактического арсенала, воспитание специальных психических качеств и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов.

*На этапе совершенствования спортивного мастерства:*

специализированная подготовка перспективных боксеров в целях достижения стабильных результатов, позволяющих войти в состав юношеской сборной команды России по боксу посредством комплексного совершенствования всех сторон мастерства обучающихся.

**3. Учебный план**

**3.1. Продолжительность и объемы реализации программы по предметным областям**

Программа по боксу содержит следующие предметные области:

* теория и методика физической культуры и спорта (теоретическая подготовка);
* общая и специальная физическая подготовка;
* избранный вид спорта;
* другие виды спорта и подвижные игры;
* технико-тактическая и психологическая подготовка;
* самостоятельная работа.
* процессе реализации Программы предусмотрены следующие соотношения объемов обучения по предметным областям по отношению к

общему объему учебного плана:

- оптимальный объем тренировочной и соревновательной деятельности обучающиеся (в объеме от 60% до 90% от аналогичных показателей, устанавливаемых федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта бокс);

 - теоретическая подготовка в объеме от 5% до 10% от общего объема учебного плана;

- общая и специальная физическая подготовка в объеме от 20% до 25%от общего объема учебного плана;

- избранный вид спорта в объеме не менее 45% от общего объема учебного плана;

- другие виды спорта и подвижные игры в объеме от 5% до 10% от общего объема учебного плана;

- технико-тактическая и психологическая подготовка в объеме от 10%до 15% от общего объема учебного плана;

- самостоятельная работа обучающихся в пределах до 10% от общего объема учебного плана. Определение объемов тренировочной нагрузки и объемов реализации программы по предметным областям по боксу представлены в таблице № 2.

Объемы тренировочной нагрузки с учетом этапов (периодов) подготовки по боксу представлены в таблице № 3.

Таблица № 2

**Определение объемов тренировочной нагрузки и объемов реализации программы по предметным областям по боксу**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Предметные области** | **Объемы реализации программы (от аналогичных показателей федеральных** **стандартов спортивной подготовки)** |
| **НП** | **Т (СС)** | **ССМ** |
| **До одного года** | **Свыше одного года** | **Этап начальной специализации** | **Этап углубленной специализации** | **До трёх лет** |
| **1год** | **2 гол** | **3 год** | **1 год** | **2 год** | **3 год** | **4 год** | **5 год** | **1 год** | **2 год** | **3 год** |
| **1** | Показатели нормативамаксимального объематренировочной нагрузки всоответствии с требованиямиФССП по боксу(общее количествочасов в год) | 312 | 468 | 468 | 624 | 728 | 832 | 936 | 1040 | 1248 | 1248 | 1248 |
| **2** | **60%-90**%объема соревновательнойи тренировочной деятельностиобучающихся от показателейФССП (час) | 187-280 | 280-421 | 280-421 | 374-561 | 374-561 | 624-936 | 624-936 | 624-936 | 873-1310 | 873-1310 | 873-1310 |
| **3** | Максимальный объемтренировочной нагрузки в неделю вакадемических часах\* | 6 | 9 | 9 | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 | 24 | 24 | 24 |
| **4** | Общее количество часов в год, израсчета 46 недель, что составляет88% оптимального объематренировочной и соревновательнойдеятельности | 276 | 414 | 414 | 552 | 644 | 736 | 828 | 920 | 1104 | 1104 | 1104 |
| **5** | Предметные области:Теоретическая подготовка (%) | 5-10 | 5-10 | 5-10 | 5-10 | 5-10 | 5-10 | 5-10 | 5-10 | 5-10 | 5-10 | 5-10 |
| *Общая и специальная**физическая подготовка (%)* | 20-25 | 20-25 | 20-25 | 20-25 | 20-25 | 20-25 | 20-25 | 20-25 | 20-25 | 20-25 | 20-25 |
| Избранный вид спорта (%) | не менее 45 | не менее 45 | не менее 45 | не менее 45 | не менее 45 | не менее 45 | не менее 45 | не менее 45 | не менее 45 | не менее 45 | не менее 45 |
| Другие виды спорта иподвижные игры (%) | 5-10 | 5-10 | 5-10 | 5-10 | 5-10 | 5-10 | 5-10 | 5-10 | 5-10 | 5-10 | 5-10 |
| Технико-тактическая ипсихологическая подготовка | 10-15 | 10-15 | 10-15 | 10-15 | 10-15 | 10-15 | 10-15 | 10-15 | 10-15 | 10-15 | 10-15 |
| Самостоятельная работа (%) | до 10 | до 10 | до 10 | до 10 | до 10 | до 10 | до 10 | до 10 | до 10 | до 10 | до 10 |

Примечание:\*Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю (в академических часах) определен приложением № 1 «Особенности формирования групп и определения объема недельной тренировочной нагрузки обучающихся с учетом этапов (периодов) подготовки (в академических часах) приказа Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 года № 1125.

Таблица № 3

**Объемы тренировочной нагрузки с учетом этапов (периодов) подготовки по боксу**

|  |  |
| --- | --- |
| **Разделы обучения** | **Этапы и годы подготовки** |
| **Этап начальной подготовки** | **Тренировочный этап** | **Этап совершенствования спортивного мастерства** |
| **До года** | **Свыше двух лет** | **Этап начальной спортивной специализации** | **Этап углубленной спортивной специализации** |
| **До двух лет** | **Свыше двух лет** |
| **1 год** | **2 год** | **3 год** | **1 год** | **2 год** | **3 год** | **4 год** | **5год** | **1 год** | **2 год** | **3 год** |
| Общее количествочасов в год, из расчета52 недель( в академических часа) | 312 | 468 | 468 | 624 | 728 | 832 | 936 | 1040 | 1248 | 1248 | 1248 |
| Общее количествочасов в год, из расчета46 недель( в академических часа) | 276 | 414 | 414 | 552 | 644 | 736 | 828 | 920 | 1104 | 1104 | 1104 |
| Максимальный объемтренировочнойнагрузки в неделю(в академическихчасах) | 6 | 9 | 9 | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 | 24 | 24 | 24 |
| Количество тренировокв неделю | Устанавливается образовательной организацией |
| Общее количествотренировок в год | Устанавливается образовательной организацией |

*Примечание:* Общегодовой объем тренировочной нагрузки, предусмотренный указанными режимами, начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), может быть сокращен не более чем на 25%.

**3.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы обучающихся, в том числе и по индивидуальным планам.**

В процессе реализации Программы предусматривается следующее соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему годового учебного плана (таблица № 4).

Таблица № 4

**Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения на этапах подготовки по виду спорта бокс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Разделы обучения** | **Этапы подготовки** |
| **НП** | **ТЭ** | **ССМ** |
| **До 1 года** | **Св 1 года** | **Этап начальной специализации** | **Этап углубленной специализации** | **До трех лет** |
| **1 год** | **2 год** | **3 год** | **1 год** | **2 год** | **3 год** | **4 год** |  **5 год** | **1 год** | **2год** | **3 год** |
|  | Общее количество часов вгод, из расчета 46 недель, чтосоставляет 88% оптимальногообъема тренировочной исоревновательнойдеятельности по ФССП | 276 | 414 | 414 | 552 | 644 | 736 | 828 | 920 | 1104 | 1104 | 1104 |
|  | Теоретическая подготовка(%): | 5-10 | 5-10 | 5-10 | 5-10 | 5-10 | 5-10 | 5-10 | 5-10 | 5-10 | 5-10 | 5-10 |
|  | Общая и специальнаяфизическая подготовка (%) | 20-25 | 20-25 | 20-25 | 20-25 | 20-25 | 20-25 | 20-25 | 20-25 | 20-25 | 20-25 | 20-25 |
|  | Избранный вид спорта (%):- техническая подготовка;- тактическая подготовка;- участие в соревнованиях,инструкторская и судейскаяпрактика | не менее 45 | не менее 45 | не менее 45 | не менее 45 | не менее 45 | не менее 45 | не менее 45 | не менее 45 | не менее 45 | не менее 45 | не менее 45 |
|  | Другие виды спорта иподвижные игры (%) | 5-10 | 5-10 | 5-10 | 5-10 | 5-10 | 5-10 | 5-10 | 5-10 | 5-10 | 5-10 | 5-10 |
|  | Технико-тактическая ипсихологическая подготовка(%) | 10-15 | 10-15 | 10-15 | 10-15 | 10-15 | 10-15 | 10-15 | 10-15 | 10-15 | 10-15 | 10-15 |
|  | Самостоятельная работа(работа по индивидуальнымпланам и в каникулярныйпериод) (%) | до 10 | до 10 | до 10 | до 10 | до 10 | до 10 | до 10 | до 10 | до 10 | до 10 | до 10 |
|  | Всего (%) | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 |

**3.3. Годовой учебный план**

Годовой учебный план тренировочных занятий из расчета 52 недель в условиях спортивной школы разрабатывается и утверждается МАУ ДО «ДЮСШ» Кузнецкого района ежегодно.

В учебном плане предусматривается:

- количество тренировок в неделю (в соответствии с расписанием тренировочных занятий в течение недели);

- занятия по предметным областям;

- проведение тренировочных сборов;

- участие в соревнованиях;

- самостоятельная работа обучающихся, контролируемая тренером-преподавателем на основании ведения занимающимися дневника самоконтроля, аудио - и видеоматериалами и другими способами (выполнение

индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий, судейская практика и другие формы);

* промежуточная (итоговая) аттестация).

Непрерывность освоения занимающимися Программы в каникулярный период обеспечивается следующим образом:

* в физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных лагерях;
* участием обучающихся в тренировочных сборах, проводимых МАУ ДО «ДЮСШ» Кузнецкого района и иными физкультурно-спортивными организациями;
* самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам подготовки.

Примерный годовой учебный план тренировочных занятий из расчета 46 недель по боксу представлен в таблице № 5

Таблица № 5

**Примерный годовой учебный план**

**тренировочных занятий из расчета 52 (46) недель по боксу**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Разделы подготовки** | **Этапы подготовки** |
|  |  | **Начальной подготовки** | **Тренировочный**  | **Совершенствования спортивного мастерства** |
|  |  | **До 1 года** | **Свыше 1 года** | **Этап начальной специализации** | **Этап углубленной специализации** | **До 3-х лет** |
|  |  | **1 год** | **2 год** | **3 год** | **1 год** | **2 год** | **3 год** | **4 год** | **5 год** | **1 год** | **2-3 год** |
|  |  | **час** | **%** | **час** | **%** | **час** | **%** | **час** | **%** | **час** | **%** | **час** | **%** | **час** | **%** | **час** | **%** | **час** | **%** | **час** | **%** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 1.1 | Теоретическая подготовка (%):- *теоретическая подготовка* | 13-27 | 5-10 | 18-36 | 5-10 | 18-36 | 5-10 | 27-55 | 5-10 | 27-55 | 5-10 | 41-48 | 5-10 | 41-48 | 5-10 | 41-48 | 5-10 | 55-110 | 5-10 | 55-110 | 5-10 |
| 1.2 | Общая и специальная физическаяподготовка (%) | 55-69 | 20-25 | 74-92 | 20-25 | 74-92 | 20-25 | 110-138 | 20-25 | 110-138 | 20-25 | 166-207 | 20-25 | 166-207 | 20-25 | 166-207 | 20-25 | 220-276 | 20-25 | 220-276 | 20-25 |
|  | Избранный вид спорта (%):- техническая подготовка;- тактическая подготовка;- участие в соревнованиях,инструкторская и судейскаяпрактика | не менее 124 | не менее 45 | не менее 166 | не менее 45 | не менее 166 | не менее 45 | не менее 248 | не менее 45 | не менее 248 | не менее 45 | не менее 372 | не менее 45 | не менее 372 | не менее 45 | не менее 372 | не менее 45 | не менее 496 | не менее 45 | не менее 496 | не менее 45 |
|  | Другие виды спорта иподвижные игры (%) | 13-27 | 5-10 | 18-36 | 5-10 | 18-36 | 5-10 | 27-55 | 5-10 | 27-55 | 5-10 | 41-48 | 5-10 | 41-82 | 5-10 | 41-82 | 5-10 | 55-110 | 5-10 | 55-110 | 5-10 |
|  | Технико-тактическая ипсихологическая подготовка(%) | 27-41 | 10-15 | 36-55 | 10-15 | 36-55 | 10-15 | 55-82 | 10-15 | 55-82 | 10-15 | 82-124 | 10-15 | 82-124 | 10-15 | 82-124 | 10-15 | 110-165 | 10-15 | 110-165 | 10-15 |
|  | Самостоятельная работа(работа по индивидуальнымпланам и в каникулярныйпериод) (%) | до 27 | до 10 | до 36 | до 10 | до 36 | до 10 | до 55 | до 10 | до 55 | до 10 | до 82 | до 10 | до 82 | до 10 | до 82 | до 10 | до 110 | до 10 | до 110 | до 10 |
| Общее количество тренировочных часов в год (на 46 недель) | 276 | 100 | 414 | 100 | 414 | 100 | 552 | 100 | 644 | 100 | 736 | 100 | 828 | 100 | 920 | 100 | 1104 | 100 | 1104 | 100 |
| Общее количество тренировочных часов в год (на 52 недели) | 312 | 100 | 468 | 100 | 468 | 100 | 624 | 100 | 728 | 100 | 832 | 100 | 936 | 100 | 1040 | 100 | 1248 | 100 | 1248 | 100 |
| Количество часов в неделю | 6 | 9 | 9 | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 | 24 | 24 |
| Количество тренировок в неделю | Устанавливается образовательной организацией |
| Количество тренировок в год | Устанавливается образовательной организацией |
|  | Минимальные объемы соревновательной нагрузки, из них;-соревнований (кол-во) | В соответствии с календарным планом проведения официальных мероприятий и спортивных мероприятий |
|  | Тренировочные сборы | Выборочно в соответствии с перечнем проведения тренировочных сборов и с учетом календаря спортивно – массовых мероприятий |
|  | Мед обследование (кол-во раз) | **справка** | **справка** | **справка** | **1** | **1** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** |
|  | Промежуточная аттестация | Один раз в год (по утвержденному плану образовательной организации) |
|  | Итоговая аттестация | Один раз по итогам усвоения программы |

**4. Методическая часть**

**4.1. Содержание и методика работы по предметным областям, этапам**

**(периодам) подготовки.**

**Навыки в других видах спорта, способствующие повышению**

**профессионального мастерства в боксе**

**Техника бокса**

(основные понятия)

Специальная подготовка боксера осуществляется в двух аспектах: подготовка обучающегося специфике бокса (технике, тактике и т.д.) и совершенствование этих знаний и умений в соответствии с индивидуальными особенностями.

Средствами специального технического арсенала боксера являются следующие боевые действия:

1.Атакующие действия (удары);

1. Прямой удар левой в голову.
2. Прямой левой в туловище.
3. Прямой правой в голову.
4. Прямой правой в туловище.
5. Удар снизу левой в голову.
6. Снизу левой в туловище.
7. Снизу правой в голову.
8. Снизу правой в туловище.
9. Удар сбоку левой в голову.
10. Удар сбоку левой в туловище.
11. Удар сбоку правой в голову.
12. Удар сбоку правой в туловище.

**Защитные действия (приемы защиты):**

1. Защита с помощью рук:

а) подставка (ладони, предплечья, локтя, плеча) левой или правой руки; б) отбив (подбив) кулаком, предплечьем левой или правой руки; в) накладка ладони, предплечья левой или правой руки.

1. Защита передвижением:

а) шаг назад, влево, вправо;

б) шаг с поворотом туловища влево, вправо.

1. Защита движением туловища:

а) уклон влево, вправо, назад (отклон);

б) нырок.

**Подготавливающие действия**:

1. Виды передвижения:

а) боксерский шаг;

б) вышагивание;

в) челночное передвижение;

г) мелкие боксерские шаги;

д) семенящие шаги

е) подскоки.

1. Обманные подготавливающие движения (финты):

а) финты-показы руками;

б) финты-передвижения;

в) финты туловищем.

Для успешных занятий боксом и ведения боя боксеру, прежде всего,

необходимо освоить технику бокса.

Техника бокса представляет собой совокупность приемов защиты и нападения, освоенных в виде двигательных умений и навыков, способных обеспечить наиболее эффективное выполнение поставленной задачи – победу над противником.

Под техникой следует понимать такую рациональность движений, которая способна обеспечить максимальную эффективность от выполняемых боксером действий.

Техника бокса является для боксера тем основным оружием, которым он пользуется в бою, руководствуясь тактическими соображениями. Поэтому техника должна быть усвоена боксером в совершенстве.

Правильное применение хорошо усвоенной техники позволяет быстро и легко выполнять самые сложные и разнообразные действия во время ведения боя.

Сам быстрый темп боя требует, чтобы все движения боксера были максимально целесообразны.

Для техники бокса характерны последовательность и рациональность движений: каждое следующее действие должно как бы вытекать из предыдущего, продолжая его, и выполняться с наименьшими затратами энергии и времени.

Бой на ринге характерен беспрерывностью в чередовании самых разнообразных боевых движений. При этом положение тела, определяя законченность одного движения, одновременно является исходным положением для выполнения следующего движения. Так, в атаках сериями ударов в конце каждого удара боксер принимает исходное положение для выполнения следующего удара или любого действия, связанного как с нападением, так и с защитой.

* + боксе главным и единственным средством достижения победы над противником служит удар.

Одновременно удар является важнейшим компонентом техники современного бокса.

* + нанесении удара большую роль играет рациональная координация движений боксера.

Под правильной рациональной координацией движений понимается оптимальное использование силы мышц тела, участвующих в работе при выполнении данного приема, направленное на решение конкретной двигательной задачи.

Основной составляющей каждого приема является движение массы тела

* его отдельных частей.

Для достижения максимальной эффективности при нанесении любого удара крайне необходимо, чтобы направление движения бьющей руки и массы тела наносящего удар боксера рационально совпали.

При нанесении прямых ударов в голову необходимо рациональное совпадение движения массы тела боксера вперед с движением (разгибанием) бьющей руки.

При нанесении прямых ударов в туловище, где присутствует движение массы тела сверху вниз, скорость движения этой массы должна совпадать со скоростью движения бьющей руки.

При нанесении боковых ударов в голову и туловище должно отмечаться совпадение скорости бьющей руки с вращением туловища в направлении нанесения удара.

При нанесении ударов снизу в голову и туловище необходимо совпадение движения массы тела боксера снизу вверх с движением бьющей руки. Скорость движения массы тела в этом случае создают мышцы ног, спины и бьющей руки.

При нанесении ударов противнику боксер стремится поражать его в наиболее уязвимые места. Удар, нанесенный в уязвимое место, может повергнуть противника в нокаут или нокдаун, когда в течении какого-то промежутка времени противник будет находиться в состоянии, не позволяющем ему продолжить бой.

Наиболее уязвимые места на теле боксера:

* нижняя челюсть;
* область расположения печени;
* солнечное сплетение;
* область сердца.
* ходе ведения боя боксеру разрешается наносить удары только в переднюю часть головы и туловища.

**Тактика бокса**

Любой прием бокса имеет свое вполне определенное назначение: удар – ударить, прием защиты – защититься и т.д. Однако каждый прием имеет еще и различные, так сказать, трактовки в разных ситуациях боя: например, один и тот же удар можно выполнить в атакующей, ответной, встречной, опережающей формах; один и тот же прием защиты – в движении вперед, в стороны, назад и т.п. Умение боксера использовать боевые приемы во всех возможных ситуациях – это фундамент его тактического мастерства.

**Теоретическая подготовка**

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке обучающихся. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить боксера осмысливать и анализировать действия как свои, так и соперника: не механически выполнять указания тренера-преподавателя, а творчески подходить к ним. Начинающих боксеров необходимо приучить посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, их реакцией на действия боксеров в атаке и в защите, их перемещениях по рингу, просматривать фильмы, видеофильмы и спортивные репортажи по боксу.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Боксер, как и любой другой занимающийся, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свою образовательную организацию свой город, страну на соревнованиях любого ранга.

Воспитание морально-волевых качеств начинается с первых шагов, когда

* секции, в организации нужно научиться подчинять свои интересы общественным, выполнять все требования тренера-преподавателя, болеть душой за честь коллектива. Необходимо воспитать у юных боксеров правильное, уважительное отношение к товарищам организации, к соперникам, к тренеру-преподавателю, к судьям, к зрителям.

На этапе НП необходимо ознакомить обучающихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Большое внимание необходимо уделять рассказам о традициях «рукопашного боя», его истории и предназначению. Причем, в группах НП знакомство

обучающихся с особенностями спортивного единоборства проводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий, обращая их внимание на то, что данный удар или комбинацию ударов лучше всех выполнял такой-то известный занимающийся. Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить занимающимся гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких спортивных результатов.

* тренировочных этапах (этапах спортивной специализации) теоретический материал распространяется на весь период спортивной подготовки. Знакомство с требованиями спортивных занятий проводится в виде бесед перед началом тренировочных занятий. Темами таких бесед, в зависимости от возраста, должны стать история физической культуры в целом, история бокса и философские аспекты спортивного противоборства, методические особенности построения тренировочного процесса и закономерности подготовки к соревнованиям и т.д.
* теоретической подготовке этих групп необходимо большое внимание уделять системе контроля и самоконтроля за уровнем различных сторон подготовленности и состоянием здоровья. Желательно познакомить юных боксеров с принципами ведения спортивного дневника, личными картами тренировочных заданий и планами построения тренировочных циклов.

**Теоретические занятия**

***по общей физической подготовке***

*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.

Образовательная организация 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. Опорно-двигательный 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 занятий физическими упражнениями на организм человека. Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения, нервной системы под воздействием физических упражнений и занятий боксом.

Значение систематических 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

* отдыха, занятий спортом. Общий режим. Режим питания и питьевой режим во время тренировки 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 занятий: воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция в помещении. Временные ограничения и противопоказания к занятиям физическими упражнениями. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики (предупреждение заболеваний). Вред курения, употребления спиртных напитков и наркотиков.

*Общая физическая подготовка боксёров.*

Направленность физической подготовки. Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств, способностей, двигательных функций занимающегося 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.

**Теоретические занятия по *специальной физической подготовке***

*Краткая характеристика отдельных видов спорта.*

*Бокс в системе Физического воспитания.*

Характеристика бокса. Оздоровительное, прикладное и воспитательное значение бокса. Краткий обзор истории развития бокса в России. Достижения российских спортсменов на международных соревнованиях.

Структура организационно-методического руководства боксом. Роль спортивных школ в развитии бокса в России.

*Основы методики обучения и тренировки боксёров.*

Спортивная подготовка и тренировка как единый педагогический процесс. Задачи и содержание процесса обучения и тренировки. Дидактические принципы спортивной подготовки (сознательность, активность, наглядность, систематичность, последовательность, доступность, прочность). Понятие о формировании и совершенствовании двигательных навыков боксёров. Характеристика методов и приёмов спортивной подготовки. Этапы подготовки.

Значение специальных упражнений в процессе подготовки и тренировки. Взаимосвязь физической, технической, тактической, морально-волевой и психологической подготовки боксёров и единство процессов их

совершенствования.

Методы контроля развития физической подготовленностью и физической работоспособностью боксёров.

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

Построение тренировки непосредственно перед соревнованиями.

Предсоревновательная разминка боксёров.

*Краткие сведения о физиологических основах*

*спортивной тренировки боксёров.*

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

Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и

расширения функциональных физиологические положения возможностей организма тренировки боксёров и основные показатели тренированности различных по возрасту групп обучающихся.

Понятие о физиологических основах двигательных навыков. Взаимодействие двигательных вегетативных функций в процессе 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 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 тренировки.

Характеристика особенностей возникновения утомления при занятиях боксом.

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

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

*Специальная физическая подготовка боксёров.*

Направленность специальной физической подготовки. Специальная

физическая подготовка как основа развития специальных физических качеств, способностей, двигательных функций занимающегося 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 тренировке боксёров различного возраста и спортивной квалификации.

Соотношение средств специальной физической подготовки в спортивном совершенствовании различных групп боксёров на различных этапах 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 процессе обучения и тренировки. Основные методы развития и совершенствования моральных и волевых качеств занимающегося.

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

Влияние разминки на психологическое состояние занимающегося 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 их обучения и тренировки.

*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.

*Итоговая и промежуточная аттестация.*

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

Контрольные (переводные) нормативы по общей и специальной физической подготовке различных групп боксёров. Значение и роль итоговой аттестации и промежуточной аттестации (контрольных нормативов) в многолетней подготовке боксеров.

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, лично-командные, 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 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 обучающегося в процессе соревнований.

*Инструкторская и судейская практика.*

Формы тренировочных занятий. Тренировочное занятие как основная форма организации многолетней подготовки. Задачи и средства отдельных частей тренировочных занятий. Организация и проведение тренировочных занятий в различные периоды тренировки и для различных по квалификации групп боксёров. Периодизация спортивной тренировки. Задачи и средства тренировки 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 тренировкой обучающихся. Основные требования к планированию процесса тренировки боксёров. Виды планирования (перспективное, текущее, оперативное). Документы перспективного планирования и их основное содержание. Текущее (годовое) планирование. Индивидуальное планирование тренировки обучающихся.

Периодизация круглогодичной тренировки боксёров. Задачи и средства подготовительного и основного периодов. Документы оперативного планирования. Педагогический контроль. Ведение дневника тренировки обучающихся.

*Восстановительные мероприятия.*

Восстановление. Виды восстановительных мероприятий.

Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля в процессе занятий физической культурой и боксом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, общее состояние.

Дневник самоконтроля, его содержание и порядок ведения. Понятие об утомлении и перетренировке.

Первая помощь (до врача) при ушибах, рассечении, вывихах, переломах, растяжениях, кровотечениях.

Способы остановки кровотечений: вставка тампона, перевязка. Оказание первой помощи при нокауте, нокдауне, шоке.

Основы спортивного массажа. Понятие о спортивном массаже. Основные приёмы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Массаж перед тренировкой и соревнованиями, во время и после соревнований. Противопоказания к массажу.

**Физическая подготовка**

***Скакалка и мяч***

Скакалка.

Упражнения со скакалкой рекомендуются для повышения мышечной сопротивляемости, способности к быстрому восстановлению сил и, иногда для сгонки веса. Скакалка может быть также включена в упражнения по разминке с целью оптимальной подготовки организма к занятиям.

Мяч.

Упражнения с мячом значительно улучшают координацию между руками

ногами; они начинаются с подпрыгивания в положении стойки и с ударов ладонью по теннисному мячу, при этом обучающийся должен следить, чтобы мяч непрерывно отскакивал от пола. Упражняясь, обучающийся меняет стойку

* работает то правой, то левой рукой.

***Растяжка мышц***

*(стретчинг)*

Во время тренировок мышцы тела сокращаются, то есть укорачиваются. После тренировок мышцам необходимо вернуть свою исходную длину (для этого мышце может потребоваться несколько суток). Именно это является главным условием восстановления, а соответственно и роста физических показателей. Мышца, не восстановившая свою исходную длину, не может набраться новых сил. Растяжка (стретчинг) ускоряет процесс восстановления мышц после тренировки, расслабляя и удлиняя мышцу, улучшает эластичность мышц, сухожилий и связок, что в свою очередь снижает риск травмы, к тому же, благодаря растяжке, возрастает амплитуда движения в суставах.

Поддержание гибкости мышц, суставов и связок поможет обучающимся сохранить свое здоровье при занятиях спортом, улучшить силовые показатели и физическую форму.

Методы растяжки включают сокращение, расслабление, напряжение. Сначала мышцу, по возможности максимально, сокращают, не допуская ее укорачивания (изометрическое статическое сокращение), в течение 10-30 сек. и сразу же приступают примерно к 5-секундному расслаблению мышцы. Затем в течение 10-30 сек. мышцу подвергают напряжению, растягивая ее как можно дольше, но очень осторожно. Это самый эффективный из всех известных методов. Им можно пользоваться без всяких приспособлений в течение года. Данный метод оказывает положительное психологическое влияние, снижая не только мышечное, но и нервное напряжение. Большим преимуществом метода является то, что он исключает возможность травмирования.

Система сокращения, расслабления и напряжения мышц считается одной из наиболее эффективных.

Рекомендации по правильному применению упражнений на растяжку мышц:

Нужно провести 5-10 минутную разминку, включив бег трусцой, прыжки и скачки, упражнения со скакалкой и мячом.

1. После растяжки определенной группы мышц растянуть и мышцы-антагонисты. Целесообразно сначала растянуть передние мышцы ног, а затем задние мышцы с той же стороны – это дает лучший результат. Если с одной стороны мышцы сокращены сильнее, чем с другой, то собственно растяжку следует начинать там, где она требуется в большей степени.
2. Держать спину прямой при выполнении упражнений на гибкость. Важно следить за тем, чтобы не перегружать позвоночник.
3. Во время растяжки следует дышать медленно и равномерно, никогда не следует задерживать дыхание, лучше концентрировать его на каждом движении, которому подвергается мышца.
4. При выполнении упражнений на коленях пальцы ног всегда должны быть направлены назад. Нельзя делать резких движений, чтобы не перейти порога болевой чувствительности.
5. Ноги не разгибать «на излом». Ноги надо чуть сгибать в коленях, при растяжке мышц задней части бедра и ягодиц.
6. Тянуть нужно мышцы, а не связки. Обращать внимание на природу, локализацию и интенсивность болевых ощущений при выполнении растяжек.

**Изометрическая гимнастика**

При изометрическом сокращении мышца растягивается, не производя движение. В основе изометрической гимнастики лежит метод использования фиксированных сопротивлений, способствующих сокращению мышцы, с целью увеличения ее силы.

Интенсивность каждого сокращения должна составлять от 50 до 100% и поддерживаться в течение нескольких секунд: мышца должна сокращаться с интенсивностью 100% (максимальной) – 2-3 сек, 70% - 6 сек и 50% - 10-15 сек. Существует множество проверенных схем, например, число сеансов тренировки варьируется от 3 до 5 недель, число повторений каждого упражнения от 1 до 10 сек перерывами для отдыха от 30 до 180 сек. В любом случае рекомендуется пользоваться методом в течение 4-6 недель. Важно заметить, что уровень повышения мускульной силы с помощью этого метода ограничивается углом наклона к действию силы. Следовательно, для полного использования преимуществ метода каждое упражнение рекомендуется выполнять под разными углами (обычно тремя).

Эффективны следующие схемы.

1. Одно повторение и упражнения, и угла наклона за сеанс; интенсивность сокращения 60-70%, длительность каждого сокращения 12 сек с паузами между отдельными упражнениями 60 с.
2. Три повторения и для упражнения, и для угла за сеанс; длительность каждого сокращения 6 сек, пауза 30 сек, интенсивность сокращения 90%.

Существует промежуточный вариант изометрической гимнастики, в котором динамическая работа сочетается с состояниями напряженности:

1. нагрузку ниже максимальной смещают примерно в течение 10 сек, доводят до исходного положения в течение 10 сек и делают паузу также в течение 10 сек; число повторений от 5 до 10.
2. В этом варианте выполняют неполное движение под нагрузкой ниже максимальной, сохраняя его в течение 6 сек, доводят его до полного и поддерживают таковым еще 10 сек, возвращаются из промежуточного положения, и на этом упражнение завершается.

Изометрическая гимнастика позволяет значительно повысить мышечную силу, при этом она легка в выполнении и требует легко доступного снаряжения. Благодаря занятиям изометрической гимнастикой значительно повышается стойкость к напряженному состоянию, усиливается мобилизация мышечных волокон, действие которых в обычных условиях не проявляется.

Изометрическая гимнастика должна применяться для развития мускулов как верхней части тела, так и ног, причем работа должна проводиться с чередованием дней, чтобы не подвергать группы мышц чрезмерному стрессу.

**Занятия с отягощениями**

Большинство специалистов сходятся во мнении, что вводить в занятия упражнения с отягощениями целесообразнее всего в возрасте примерно 14 лет. Речь идет в этом случае об общем физическом развитии подростка. Специальные упражнения, специфичные для данного вида спорта, вводятся на более поздних стадиях обучения.

Хорошим средством укрепления здоровья юноши является круговой тренинг, основанный на серии упражнений с легкими нагрузками; чтобы не свести проделанную работу на нет, не следует устанавливать длительных периодов отдыха.

**Силовая подготовка**

Само название говорит, что метод используется для развития мышечной силы, поэтому рекомендуется работать с нагрузками от 30 до 60% максимум. Если, например, боксер наносит прямой удар с отягощением (гантелью) 10 кг, то в силовом тренинге достаточно гантель 3 кг. Система развития мышечной

силы включает множество упражнений, большинство из них основано на повторениях на большой скорости основных ударов рук (прямые удары, апперкоты, хуки). Каждое действие длится около 30 секунд с восстановлением сил 50% проделанной работы; число повторений может меняться от 15 до 30. Чтобы не нарушить равновесия мышечной структуры, рекомендуется менять стойки.

**Круговой метод тренировки**

Этот метод чрезвычайно эффективен в упражнениях на развитие силы сопротивления, быстрой (взрывной) силы, сердечнососудистой системы и дыхательных путей.

* круговую тренировку включают от 4 до 12 различных упражнений, выполняемых без длительных пауз на отдых. Снаряжение для круговой тренировки подготавливают заранее. Особенностью метода является то, что при отработке приемов ударов кулаками некоторым мышцам ног и корпуса можно дать отдохнуть, и наоборот.

Для работы по методу необходимо иметь в виду следующие основные требования:

1) выбор упражнений;

2) выбор нагрузок;

3) число повторений;

1. контроль времени.
	* зависимости от подготовленности атлета в подготовку можно включить больше упражнений на развитие рук или ног, но их не должно быть больше 12
* меньше 6.

**Практические занятия**

***Этап начальной подготовки (НП)***

*Основная цель тренировки***:** утверждение в выборе спортивной специализации бокс и овладение основами техники.

Основные задачи: укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков; постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта; освоение техники бокса; повышение уровня физической подготовки на основе проведения многоборной подготовки; отбор перспективных юных боксеров для дальнейших занятий боксом.

*Факторы, ограничивающие нагрузку*:

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

*Основные средства****:*** подвижные игры и игровые упражнения; общеразвивающие упражнения; элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.); всевозможные прыжки и прыжковые упражнения; метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.); скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов); гимнастические упражнений для силовой и скоростно-силовой подготовки; введение в школу техники бокса; комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

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

*Основные направления тренировки****.*** Как известно, одним из реальных путей достижения высоких спортивных показателей считалась ранняя специализация, т.е. попытка с первых шагов определить специализацию занимающегося и организовать подготовку к ней. В отдельных случаях такой подход может дать положительные результаты. Однако это приводило иногда к тому, что юные боксеры достигали высоких показателей, правда, при слабом общем физическом развитии, а затем, как правило, первоначальный быстрый рост спортивно-технических результатов сменялся застоем. Это заставило тренеров-преподавателей, врачей, физиологов и ученых пересмотреть свое отношение к ранней, узкой специализации и отдать предпочтение многообразной разносторонней подготовке юных обучающихся.

Этап НП один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде. Однако здесь, как ни на каком другом этапе подготовки, имеется опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма. Дело в том, что у детей этого возраста существует отставание в развитии отдельных вегетативных функций организма.

* последние годы становится все больше приверженцев той точки зрения, что уже на этапе НП, наряду с применением различных видов спорта,

подвижных и спортивных игр, следует включать в программу занятий комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Причем воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, необходимых для эффективных занятий боксом.

Известно, что на этапе начальных занятий спортом целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и целенаправленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки занимающегося. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

Многие физические качества детей наиболее устойчиво проявляются (с точки зрения прогноза) у мальчиков 11-13 лет, у девочек - 10-12 лет. Этот возраст как раз и приходится на этап НП. А в следующей возрастной группе (подростковой) все виды прогноза затруднены. Значит, если тренер-преподаватель не увидит самого важного до 13 лет, то не увидит и в 17-18 лет.

На этапе НП нецелесообразно учитывать периоды тренировки (подготовительный, соревновательный и т.д.), так как сам этап начальной подготовки является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки занимающегося.

*Особенности спортивной подготовки***.** Двигательные навыки у юных боксеров должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий необходимо юным боксерам овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Освоение основ техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

*Одной из задач занятий на первом году* является овладение основами техники избранного вида спорта. При этом процесс подготовки должен проходить концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Всего на освоение каждого технического действия или их комплексу нужно отдавать 15-25 занятий (30-35 минут в каждом).

Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную спортивную подготовку юных боксеров (специализированные игровые методы обучения представлены ниже).

*Участие в соревнованиях***.** Невозможно достигнуть в будущем высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. На этапе НП значительно увеличивается число соревновательных упражнений. Особое преимущество отдается игровым соревновательным методам. На первых этапах НП рекомендуется использование контрольных соревнований в виде контрольно-педагогических экзаменов. Так как учащиеся не выступают в официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется в стенах школы.

Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузок.

Юных обучающихся в соревнованиях нужно нацеливать на

демонстрацию социально-ценностных качеств личности, мужества, инициативы, смелости, коллективизма, дружелюбия по отношению к товарищам и уважения к ним, стойкости в поединке с противником.

***Тренировочный этап (ТЭ)***

*Основная цель тренировки***:** углубленное овладение технико-тактическим арсеналом бокса.

*Основные задачи*: укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков; улучшение скоростно-силовой подготовки обучающихся

* учетом формирования основных навыков, присущих избранному виду спорта; создание интереса к избранному виду спорта; воспитание быстроты движений в упражнениях, не требующих проявления большой силы; освоение и совершенствование техники; постепенное подведение занимающегося к более высокому уровню тренировочных нагрузок; постепенное подведение к соревновательной борьбе путем применения средств, необходимых для волевой

подготовки занимающегося.

*Факторы, ограничивающие нагрузку***:**

- функциональные особенности организма подростков в связи с половым созреванием;

* + диспропорции в развитии тела и сердечнососудистой системы;
	+ неравномерность в росте и развитии силы.

*Основные средства тренировки*: общеразвивающие упражнения ;комплексы специально подготовленных упражнений; всевозможные прыжки и прыжковые упражнения; комплексы специальных упражнений из арсенала бокса; упражнения со штангой (вес штанги 30-70°/) от собственного веса); подвижные и спортивные игры; упражнения локального воздействия (на тренировочных устройствах и тренажерах); изометрические упражнения.

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

*Основные направления тренировки***.** Этап углубленной спортивной подготовки является базовым для окончательного выбора будущей специализации. Поэтому физическая подготовка на этом этапе становится более целенаправленной. Перед специалистами встает задача правильного подбора соответствующих тренировочных средств с учетом избранного вида спорта. Тренировочный этап характеризуется неуклонным повышением объема

* интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой в избранном виде спорта. В этом случае средства тренировки имеют сходство по форме и характеру выполнения с основными упражнениям. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической, технической и тактической подготовки. Тренировочный процесс приобретает черты углубленной спортивной специализации.
	+ специальной подготовке целесообразно приступать с 13-15 лет. Специальная подготовка в избранном виде должна проводиться постепенно. В этом возрасте занимающемуся нужно чаще выступать в контрольных прикидках и соревнованиях.

На данном этапе в большей степени увеличивается объем средств скоростно-силовой подготовки и специальной выносливости. Развивать скоростно-силовые качества различных мышечных групп целесообразно путем локального воздействия, т.е. применяя в тренировочном процессе специально подобранные комплексы или тренажерные устройства. Последние позволяют моделировать необходимые сочетания режимов работы мышц в условиях сопряженного развития физических качеств и совершенствования спортивной техники. Кроме того, упражнения на тренажерах дают возможность целенаправленно воздействовать на отдельные мышцы и мышечные группы.

Специальные тренировочные устройства и тренажеры имеют следующие

преимущества перед традиционными средствами (штанга, гири, гантели):

- позволяют учитывать индивидуальные особенности занимающегося;

- по сравнению с упражнениями со штангой исключают отрицательные воздействия на опорно-двигательный аппарат;

- локально воздействуют на различные группы мышц, в том числе и на те, которые в процессе тренировки имеют меньшие возможности для совершенствования; - способствуют четкому программированию структуры движений, а также характера и величины специфической нагрузки; - позволяют выполнять движения при различных режимах работы мышц;

- помогают проводить занятия на высоком эмоциональном уровне. Применяя тренажерные устройства, следует учитывать: величину отягощения; интенсивность выполнения упражнений; количество повторений в каждом подходе; интервалы отдыха между упражнениями.

Освоение и совершенствование техники бокса. При планировании занятий необходимо соблюдать принцип концентрированного распределения материала, так как длительные перерывы в занятиях нежелательны.

При подготовке следует учитывать, что темпы овладения отдельными элементами двигательных действий неодинаковы. Больше времени следует отводить на разучивание тех элементов целостного действия, которые выполняются труднее. Приступая к освоению нового материала, необходимо знать, какие основные ошибки могут появиться в подготовке и как их исправлять.

Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности юного занимающегося, календаря соревнований, выполнения разрядных требований и т.д. В соревновательных поединках необходимо вырабатывать у юных боксеров оптимизм к трудностям соревновательных условий и способность не преувеличивать эти трудности. Основной задачей соревновательной практики следует считать умение реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях соревновательного противоборства.

***Этап совершенствования спортивного мастерства***

На этапе подготовки в группах ССМ рассматриваются пути максимальной реализации возможностей организма занимающегося и его двигательного потенциала.

* + основе формирования задач на этапе ССМ: выведение занимающегося на высокий уровень спортивных достижений с учетом его индивидуальных особенностей.

*Преимущественная направленность тренировочного процесса:*

- совершенствование техники бокса и специальных физических качеств;

- повышение технической и тактической подготовленности;

- освоение необходимых тренировочных нагрузок;

- совершенствование соревновательного опыта и психической подготовленности;

-достижение спортивных результатов на уровне КМС и МС.

*Этапы ССМ* характерны определенными зонами становления мастерства: зону первых больших успехов (выполнение норматива мастера спорта), участие в международных спортивных соревнованиях; зону достижения оптимальных возможностей (выход на уровень лучших спортсменов мира, участие на чемпионатах Европы, мира, Олимпийских играх); зону поддержания высших спортивных результатов. Поэтому особое внимание в процессе ССМ следует уделять подготовке к соревнованиям и успешному участию в них. Специализированную направленность приобретают тренировки, в которых используется весь комплекс эффективных средств, методов и организационных форм тренировки с целью достижения наивысших результатов в соревнованиях. Тренировочный процесс должен максимально индивидуализироваться и строиться с учетом особенностей соревновательной деятельности обучающихся. Особое внимание при совершенствовании технико-тактической подготовленности также уделяется индивидуализации и повышению надежности реализации техники в экстремальных условиях соревновательных поединков.

**Общая физическая подготовка**

(для всех групп)

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

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

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

**Строевые упражнения**

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

Размыкание в строю. Ходьба и бег в строю.

*Элементы акробатики*: 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).

*Упражнения с гимнастическими палками*: 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.

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

***Упражнения на формирование правильной осанки.***

Эти упражнения должны включаться в занятия всех групп обучающихся, так как в процессе занятий боксом могут развиваться различного рода искривления позвоночного столба, а постоянное напряжение мышц передней части тела и расслабление мышц спины способствуют развитию патологии позвоночника. Для борьбы с этим применяются следующие упражнения:

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

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

Для укрепления мышц спины рекомендуются следующие упражнения:

* наклоны вперёд со штангой на плечах, либо с гантелями у плеч;
* разведение прямых рук с гантелями в стороны-вверх из положения согнувшись вперёд;
* лёжа передней частью бёдер на скамейке («козле», «коне») пятки фиксированы, сгибание и разгибание туловища;
* стоя с боку «козла» («коня») лечь грудью на него и охватить его руками

поднимание ног вверх - назад;

* повороты туловища со штангой в руках;
* стоя на небольшом возвышении подъём гири с пола, сгибая и выпрямляя туловище и т.п.

***Упражнения в равновесии***

Упражнения на полу на уменьшенной опоре, на гимнастической

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

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 защит 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, пунктболу (одиночных и серийных).

**Упражнения для развития выносливости**

Развитие специальной выносливости боксёров базируется на упражнениях общей физической подготовки. Наиболее эффективны движения видов спорта, схожих по структуре с боксом: легкоатлетические виды (метание, толкание, различные виды бега), тяжёлая атлетика, лыжный спорт, плавание, велоспорт.

 Среди спортивных игр наиболее приемлемы гандбол, баскетбол, регби, причём направленное развитие выносливости предусматривает доведение времени игры до 1,5 часов и более.

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

* этой целью применяются следующие упражнения: много раундовая 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 сайд-степов, 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 процессе ведения поединков. Динамическое равновесие играет основную роль в практике бокса, так как выполнение технических действий проходит на фоне постоянных перемещений.

Совершенствование динамического равновесия должно проходить по 2-м направлениям:

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

2) Снижение отрицательных влияний на процесс сохранения равновесия

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

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

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

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

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

**Технико-тактическая подготовка**

*Группы начальной подготовки*.

* + процессе 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, сохраняя 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 четырёх ударные 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 четырёх ударные комбинации ударами снизу и защиты от них. Серии ударов снизу и защиты от них.

Одиночные боковые удары и защиты от них. 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 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.

**Защиты**

При совершенствовании защитных действий решаются задачи: Изучения и совершенствования всего арсенала защитных действий; Обеспечение надёжности защит, подбором их комбинаций; обеспечение активности защитных действий, т.е. изменения 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.
		1. Умения опередить действие соперника организацией противодействия в виде использования защитных приёмов.

*При совершенствовании защитных действий необходимо сохранить общие принципы движения:*

- активная работа ног, направленная на перемещение тела и сохранение

устойчивости.

- активная работа туловища, направленная на уклоне от ударов

соперника.

- 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 защит: отходом назад и подставкой кисти, отходом

вправо и отбивом кистью внутрь и т. д.

- сочетание приёмов защит 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 3-4-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 боксёром - левшой.

*Группы спортивного совершенствования.*

Задачи обучения и тренировки:

* доведение выполнения изученных приёмов до высокого уровня автоматизации;
* изучение различных вариантов ударов и защит от них;
* изучение и совершенствование технико-тактических приёмов в работе с боксёрами различных стилей ведения боя;
* повышения уровня специальной физической подготовки и специальных качеств.

В группах спортивного совершенствования процесс строится с учётом индивидуальных особенностей обучающихся и направлен на совершенствование индивидуальной манеры ведения боя и развития у них тактического мышления.

**Совершенствование технико-тактических действий на дальней дистанции**

Изучение различных вариантов нанесения ударов (свинг, в голову и туловище, «кросс» в голову, «хуки», апперкоты и т. п.) и защиты от них.

Совершенствование ранее изучаемых технико-тактических действий на дальней дистанции:

* передвижения, одиночные, двойные, повторные удары, защиты от них и контрудары;
* серии приёмных ударов, защиты от них и контрудары;
* одиночные, двойные и повторные боковые удары, защиты от них и контрудары;
* серии прямых и боковых ударов, защиты от них и контрудары.

**Совершенствование технико-тактических действий на средней дистанции**

* + одиночные, двойные и серии прямых ударов, защиты от них и контрудары;
	+ одиночные, двойные и серии ударов снизу, защиты от них и контрудары;
	+ удары левой снизу в голову и туловище на месте одиночным и двойным шагом, удар снизу в голову и туловище с переносом веса тела на правую ногу и с переносом веса тела на левую ногу;
	+ защиты от ударов левой снизу в голову и туловище накладкой одноимённой и разноимённой ладонью на сгиб локтевого сустава, отклоном и отходом;
	+ удар снизу правой в голову и туловище с переносом веса тела на левую ногу и переносом на правую;
	+ трёх и четырёх ударные серии снизу левой и правой в туловище и голову, защиты от них подставками локтей и предплечий;
	+ боковой удар левой в голову с переносом веса тела на правую ногу и без

переноса, защита подставкой правого предплечья «нырком» вправо или отходом;

 - боковой удар правой в голову и перенос веса тела на левую ногу и без переноса, защита подставкой левого предплечья «нырком» влево или отходом;

* трёх и четырёх ударные серии боковых ударов и защита от них подставками предплечий или «нырками».

Сочетание боковых ударов и ударов снизу и защит от них.

* удар левой снизу в туловище, правой в туловище и боковой левой в голову, защита подставками предплечий;
* удар правой снизу в туловище, боковой левой в голову и боковой правой в голову, защита подставками предплечий;
* разнотипные сочетания боковых ударов и ударов снизу в голову и туловище и защита от них.

**Совершенствование технико-тактических действий на ближней дистанции**

* активно-защитная, наступательная и защитная позиция;
* удары левой снизу в голову и туловище с распределением веса тела на правую ногу и с переносом веса тела на левую;
* удары правой снизу в голову и туловище с распределением веса тела на обе ноги, с переносом веса тела на левую ногу и с переносом веса тела на правую;
* удар правой снизу в туловище с шагом вправо, вперёд, назад;
* удар левой снизу в туловище с шагом влево, вправо, вперёд и назад;
* боковой удар левой в голову с распределением веса тела на обе ноги, с переносом веса тела на правую ногу, на левую;
* боковой удар правой в голову с распределением веса тела на обе ноги, с переносом веса тела на левую ногу, на правую;
* короткие прямые удары левой и правой в голову;
* защита от ударов снизу подставками локтей и предплечий, остановкой - наложением предплечий и ладоней;
* защита от боковых уларов голову подставкой предплечья, остановкой - наложением предплечья, «нырком», приседанием, комбинированная защита;
* комбинация из двух ударов - в туловище, в голову, в голову и туловище, защиты от них;
* трёх и четырёх ударные разнотипные серии в туловище и голову, защита от них;
* введение рук внутрь позиции противника;
* выход из ближнего боя (5 способов);
* вхождение в ближний бой во время собственной атаки, в момент атаки противника.

**Совершенствование тактических действий**

Подготовительные действия (разведка): маневр (выбор положения для атаки), обманные действия, обманные удары, лёгкие удары, финты, движения туловища и глаз на дальней и средних дистанциях.

Наступательные движения - атака, встречная и ответная контратака, нанесение ударов при отходе.

Оборонительные действия - обеспечение надёжности и активности обороны и переход к атакующим действиям.

Ведение условного боя со сменой дистанции: овладение тактикой боя против боксёров различных стилей (нокаутёра, темповика, игровика и боксёра-левши), планирование соревновательных боёв и изменение тактики ведения боя.

**4.2. Требования мер безопасности в процессе реализации Программы**

1. **ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ**

1.1. К занятиям по боксу допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

1.2. При проведении занятий по боксу соблюдать расписание тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий по спортивным и подвижным играм возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

* травмы при столкновениях, нарушение правил проведения игры, при нападениях на мокром, скользком полу или площадке.

1.4. Занятия по боксу должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви.

1.5. В местах проведения занятий по боксу должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

1.6. Тренеры-преподаватели и занимающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения и выходы экстренной эвакуации.

1.7. О каждом несчастном случае с занимающимися тренер-преподаватель обязан немедленно сообщить администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему.

1.8. В процессе занятий тренер-преподаватель и занимающийся должны соблюдать правила бокса, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

**2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ.**

2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь.

2.2. Проверить боксерские груши, мешки, настенные подушки и другое

спортивное оборудование.

2.3. Проверить внешний вид обучающихся.

1. **ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ**

3.1. Начинать тренировку, делать остановки во время тренировки и заканчивать ее только по команде (сигналу) тренера-преподавателя.

3.2. Строго соблюдать правила бокса.

3.3. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

3.4. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера-преподавателя.

**4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ**

4.1. При возникновении повреждений в местах проведения занятий прекратить проведение занятий и сообщить администрации учреждения. Занятия продолжить только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

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

4.3. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать обучающихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения и в пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

 **5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ**.

5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь и провести влажную уборку спортивного зала.

5.2. Проветрить спортивный зал.

5.3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

**4.3. Материально-техническое обеспечение тренировочного процесса.**

 Образовательная организация занимающихся спортивной подготовкой, осуществляет обеспечение спортивным инвентарем и оборудованием, проездом к месту проведения физкультурных и спортивных мероприятий и обратно, питанием и проживанием в период проведения физкультурных и спортивных мероприятий, а также осуществляет медицинское обеспечение занимающихся в порядке и объемах, установленных Учредителем образовательной организации в соответствии с федеральными государственными требованиями.

Минимально необходимый для реализации Программы перечень помещений, специализированных кабинетов и материально-технического обеспечения включает в себя:

- спортивное сооружение с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по боксу;

* помещения для работы со специализированными материалами;
* раздевалки и душевые для занимающихся и специалистов.

 Место проведения тренировочных занятий соответствует, установленным санитарно-эпидемиологическим, гигиеническим требованиям и правилам соревнований.

**4.4. Кадровое обеспечение тренировочного процесса.**

Уровень квалификации педагогических работников соответствует требованиям, определенным Единым квалификационным справочником

должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в образовании", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 26 августа 2010 года № 761н, в том числе, в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки по боксу, следующим требованиям:

* + на этапе начальной подготовки - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;
	+ на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года;
	+ на этапах совершенствования спортивного мастерства - наличие высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее трех лет.

**4.5. Объемы тренировочных нагрузок**

Эффективность роста спортивного мастерства во многом зависит от рациональной структуры тренировочных нагрузок.

Одной из основных проблем методики многолетней тренировки в боксе от детского возраста до взрослых боксеров является преемственность предельно допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок средств общей специализированной физической подготовки и специальной физической подготовки как в отдельных занятиях, так и в различных циклах тренировочного процесса.

Величина тренировочной нагрузки должна совпадать с адаптационными возможностями организма в каждый возрастной период. Слабые воздействия не оказывают существенного влияния на организм, при чрезмерно сильных воздействиях может произойти преждевременное исчерпание адаптационных возможностей и, к возрасту наивысших достижений, организм подойдет истощенным.

Узловой структурной единицей тренировочного процесса является отдельное занятие, в ходе которого используются средства и методы, направленные на решение задач физической, технико - тактической, психической и специальной волевой подготовки. Выполняемая работа может быть самой разнообразной и обеспечивать повышение различных сторон специальной физической и психологической подготовленности, совершенствование оптимальной техники, тактики и т.д. Подбор упражнений, их количество определяют направленность занятия и его нагрузку. Основным фактором, определяющим степень воздействия тренировочного занятия на организм обучающегося является величина нагрузки. Чем она выше, тем больше утомление занимающегося и сдвиги в состоянии его функциональных систем, интенсивно участвующих в обеспечении работы. Продолжительность работы в состоянии явного утомления не должна быть настолько большой, чтобы оказывать отрицательное влияние на техническую подготовленность занимающегося и на его психическое состояние.

Тренировочные нагрузки должны прогрессивно нарастать на разных этапах подготовки, иначе они перестанут вызывать необходимые сдвиги. Это осуществляется посредством увеличения объема и интенсивности нагрузки, усложнения задания и т.д.

* спортивной тренировке очень важно периодически применять большие по объему и высокие по интенсивности тренировки. Только с помощью разумных и упорных тренировок каждый может достигнуть лучшего, на что способен. В то же время тяжелые нагрузки, если они соответствуют уровню подготовленности и адекватны состоянию организма занимающегося, должны преодолеваться им на положительном эмоциональном фоне.

Объемы тренировочной нагрузки по боксу на разных этапах подготовки представлены в таблице № 3.

**Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности**

Соревновательная деятельность предусматривает демонстрацию и оценку возможностей обучающихся боксеров в соответствии с присущими им правилами, содержанием двигательных действий, способами соревновательной борьбы и оценки результатов.

Функции соревнований в боксе многообразны. Прежде всего, это демонстрация высоких спортивных результатов, завоевание побед, медалей, очков, создание яркого спортивного зрелища. Однако не менее важны соревнования как эффективная форма подготовки боксеров и контроля за ее эффективностью, а также отбора обучающихся для участия в более крупных соревнованиях.

Роль и место соревнований существенно различаются в зависимости от этапа многолетней подготовки боксеров представлены в таблице № 3 данной программы.

Весовые категории по которым проводятся соревнования представлены в таблице № 6

Таблица № 6

**Весовые категории для юношей и девушек, женщин и мужчин**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Весовыекатегории | Юноши и девуши15-16 (17-18) лет (юниоры),(молодые боксеры) | Мужчины19-40 лет(Элитныебоксеры) | Женщины19-40(Элитныебоксеры) | Женщины19-40(Элитные боксеры)на Олимпийскихиграх |  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  | Свыше, кг |  | До, кг | Свыше, кг | До, кг | Свыше, кг |  | До, кг | Свыше, кг | До, кг |  |
| Самый легкий вес | 44 |  | 46 | - | - | - |  | - | - | - |  |
| Первый наилегчайшийвес | 46 |  | 48 | 46 | 49 | 45 |  | 48 | - | - |  |
|  |  |  |
| Наилегчайший вес | 48 |  | 50 | 49 | 52 | 48 |  | 51 | 48 | 51 |  |
| 1-й легчайший вес | 50 |  | 52 | - | - | - |  | - | - | - |  |
| Легчайший вес | 52 |  | 54 | 56 | 60 | 51 |  | 54 | 57 | 60 |  |
| Полулегкий вес | 54 |  | 57 | - | - | 54 |  | 57 | - | - |  |
| Легкий вес | 57 |  | 60 | - | - | 57 |  | 60 | - | - |  |
| 1-й полусредний вес | 60 |  | 63 | 60 | 64 | 60 |  | 64 | - | - |  |
| Полусредний вес | 63 |  | 66 | 64 | 69 | 64 |  | 69 | - | - |  |
| 1-й средний вес | 66 |  | 70 | - | - | - |  | - | - | - |  |
| Средний вес | 70 |  | 75 | 69 | 75 | 69 |  | 75 | 69 | 75 |  |
| Полутяжелый вес | 75 |  | 80 | 75 | 81 | 75 |  | 81 | - | - |  |
| Тяжелый вес | 80 |  | - | 81 | 91 | 81 |  | - | - | - |  |
| Супертяжелый вес | - |  | - | 91 | - | - |  | - | - | - |  |

Юноши и девушки 13-14 лет: 18 весовых категорий**:**38,5 кг ,40 кг, 41,5кг, 43 кг, 44,5 кг, 46 кг, 48 кг , 50 кг , 52 кг, 54 кг ,56 кг ,59 кг , 62 кг , 65 кг, 68 кг, 72 кг, 76 кг, св. 76 кг.

* соревнованиях юношей и девочек 12 лет пары составляют с таким расчетом, чтобы разница в весе у боксеров, имеющих вес до 60 кг не превышала 2 кг, от 60 до 70 – 3 кг, от 70 до 80 – 4 кг, и свыше 80 кг – 5 кг.

Таблица № 7

Формула боя в соревнованиях

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Возраст | Формула боя |  |
| Юноши и девушки | 3 раунда по 2 | минуты |
| Женщины | 4 раунда по 2 | минуты |
| Мужчины | 3 раунда по 3 | минуты |

Между раундами устанавливается перерыв для отдыха 1 минута.

*Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся боксеров*:

* соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта бокс;
* соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта бокс;
* выполнение плана спортивной подготовки;
* прохождение предварительного соревновательного отбора;
* наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
* соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) обучающихся организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов (таблица № 8).

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  | Таблица № 8 |  |
| № п/п | Вид тренировочных сборов | Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (максимальное количество дней) без учета проезда к мессу его пребывания и обратно | Оптимальное число участниковтренировочных сбора |  |
|  |
|  |  |  |  |  |
| Этап совершенствованияспортивного мастерства | Тренировочный этап (этапспортивной специализации) | Этап начальной подготовки |  |  |
|  |  |
|  |  |
|  | 1. Тренировочные сборы обучающихся, включенных в список кандидатов в спортивные сборные команды Российской Федерации и субъектов Российской Федерации |  |
| 1.1. | Тренировочные сборы обучающихся, включенных всписок кандидатов в спортивные сборные командыРоссийской Федерации | 200 | - | - | В соответствии со списочным составом кандидатов вспортивные сборные команды Российской Федерации |  |
|  |
|  |
| 1.2. | Тренировочные сборы обучающихся, включенных всписок спортивных сборных команд субъектаРоссийской Федерации | 90 | 60 | - | В соответствии со списочным составом членовспортивных сборных команд субъекта РоссийскойФедерации |  |
|  |
|  |
|  | 2. Тренировочные сборы по подготовке к спортивным соревнованиям |  |
| 2.1. | Тренировочные сборы по подготовке кмеждународным соревнованиям | 21 | 18 | - |  |  |
|  |
| 2.2. | Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, | 18 | 14 | - |  |  |
|  | кубкам, первенствам России |  |  |  |  |
| 2.3. | Тренировочные сборы по подготовке к другимвсероссийским спортивным соревнованиям | 18 | 14 | - |  |  |
|  |
| 2.4. | Тренировочные сборы по подготовке к официальнымспортивным соревнованиям субъекта РоссийскойФедерации | 14 | 14 | - |  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  | 3. Специальные тренировочные сборы |  |  |  |
| 3.1. | Тренировочные сборы по общей и (или) специальнойфизической подготовке | 18 | 14 | - | Не менее 70% от состава группы обучающихся,проходящих подготовку на определенном этапе |  |
|  |
|  |
| 3.2. | Восстановительные тренировочные сборы | До 14 дней | - | Участники спортивных соревнований |
| 3.3. | Тренировочные сборы для комплексногомедицинского обследования | до 5 дней, но не более 2 раз в год | - | В соответствии с планом комплексного медицинскогообследования |
| 3.4. | Тренировочные сборы в каникулярный период | - | До 21 дня подряд и не более двухтренировочных сборов вгод | Не менее 60% от состава группы обучающихся,проходящих подготовку на определенном этапе |
| 3.5. | Просмотровые тренировочные для претендентов | До 60 дней | - | В соответствии с локальными нормативными актамиДЮСШ |
| 3.6. | Тренировочные сборы для выявления перспективныхобучающихся для комплектования спортивныхсборных команд Российской Федерации, субъектовРоссийской Федерации и центров спортивнойподготовки | До 21 дня, но не более двух раз в год |  | - | В соответствии с планом комплектования спортивныхсборных команд Российской Федерации, субъектовРоссийской Федерации |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |  |

**4.6. Инструкторская и судейская практика**

Бокс как спортивная дисциплина представляет собой систематизированный курс теории и практики, базирующийся на научных основах физического воспитания. Инструкторская и судейская практика являются продолжением учебно-тренировочного процесса боксеров, способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе бокса.

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

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

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

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

Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах); судейскую практику спортсмены получают на официальных соревнованиях типа «открытый ринг». Чтобы предупредить ошибочные решения, рядом с судьей-стажером в качестве консультанта должен находиться квалифицированный судья.

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

***План инструкторской и судейской практике***

*Инструкторская и судейская практика в группах УТ до 2-х лет обучения:*

* выполнение заданий по построению и перестроению группы;
* проведение разминки;
* составление комплекса ОРУ;
* выполнение обязанностей секунданта на соревнованиях.

*Инструкторская и судейская практика в группах УТ свыше 2-х лет обучения:*

* проведение подготовительной и заключительной части тренировки;
* составление комплексов упражнений по общей физической подготовке и проведение занятий;
* выполнение обязанностей секунданта на соревнованиях и помощника секретаря соревнований по боксу.

**4.7. Антидопинговые мероприятия**

Допинг - запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности и достижения, благодаря этому, высокого спортивного результата. Прием допинга сопряжен с возможностью нанесения морального ущерба спорту и спортсмену, вреда здоровью спортсмена, морального и генетического ущерба обществу.

* + точки зрения достигаемого эффекта допинг, по мнению медицинской комиссии Международного олимпийского комитета (МОК), можно разделить на запрещенные вещества и методы в соревновательный и вне соревновательные периоды.

Запрещенные вещества: стимуляторы; наркотики; каннабиноиды; анаболические агенты; пептидные гормоны; бета-2 агонисты; вещества с антиэстрогенным действием; маскирующие вещества; глюкокортикостероиды.

Запрещенные методы:

- улучшающие кислородтранспортные функции;

- фармакологические, химические и физические манипуляции;

- генный допинг.

Деятельность по борьбе с допингом в мировом спорте осуществляет Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА), руководствуясь Всемирным антидопинговым кодексом, одобренным в марте 2003 г. на конференции в г. Копенгагене (Дания) большинством стран и международных спортивных федераций.

При установлении факта использования спортсменом запрещенных веществ и методов в соревновательные и вне соревновательные периоды, в соответствии с Всемирным антидопинговым кодексом для спортсмена, тренера и врача, принимавших участие в подготовке спортсмена, предусмотрено:

- первое нарушение: минимум - предупреждение, максимум - 1 год дисквалификации;

- второе нарушение: 2 года дисквалификации;

- третье нарушение: пожизненная дисквалификация.

**План антидопинговых мероприятий**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Информация спортсменов о запрещенных веществах | Лекции, беседы, индивидуальные консультации |
| 2. Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и беседы, антидопинговыми правилами |
| 3. Ознакомление с правами и обязанностями спортсмена |
| 4. Повышение осведомлённости спортсменов об опасности допинга для здоровья |
| 5. Контроль знаний антидопинговых правил | Опросы и тестирование |
| 6. Участие в образовательных семинарах | Семинары |
| 7. Формирование критического отношения к допингу | Тренинги |

1. **Система контроля и зачетные требования**

*Комплекс контрольных упражнений для контроля за уровнем общей физической и специальной физической подготовки на этапе начальной*

*подготовки:*

Оценка уровня развития физических качеств и двигательных навыков на этапе начальной подготовки проводится по результатам тестирования на основе комплекса упражнений.

Стандартная программа тестирования включает:

1. *Бег на 30, 100 и 3000 м* выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка, время фиксируется с точностью до 0,1 с.
2. *Подтягивание на перекладине из виса* выполняется максимальное количество раз хватом сверху, и.п.: вис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок испытуемого находится выше уровня перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется из и.п. Запрещены движения в тазобедренных и коленных суставах и попеременная работа руками;
3. *Прыжки в длину с места* проводятся на нескользкой поверхности. Учащийся 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 трех попыток в сантиметрах.
4. *Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.* Выполняется максимальное количество раз. И.п. - упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляет единую линию. Отжимание засчитывается, когда учащийся, коснувшись грудью пола, возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

Из положения виса на перекладине *подъем прямых ног* до касания перекладины. Регистрируется максимальное количество подъемов ног. Подъем ног выполняется без предварительных размахов.

* 1. *Толчок ядра руками* из положения боевой стойки сильнейшей и слабейшей рукой, толчок выполняется с места.
	2. *Жим штанги от груди* из положения лежа на скамейке, регистрируется вес полных (до выпрямления рук) выжиманий.
	3. *Поднос ног к перекладине из виса* выполняется максимальное количество раз хватом сверху, и.п.: вис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Носками выпрямленных ног достать до уровня перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется из и.п.

При проведении тестирования следует уделить особое внимание соблюдению требований инструкции и созданию единых условий для выполнения упражнений для всех обучающихся. Тестирование проводят

* соответствии с годовым учебным планом в установленные сроки.

*Комплекс контрольных упражнений для контроля за уровнем общей*

*физической и специальной физической подготовки на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):*

Оценка уровня развития физических качеств и двигательных навыков на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) проводится по результатам тестирования на основе комплекса упражнений. Стандартная программа тестирования включает:

1. *Бег на 30, 100 и 3000 м*;
2. *Подтягивание на перекладине из виса*;
3. *Прыжки в длину с места*;
4. *Сгибание и разгибание рук в упоре лежа*;
5. *Толчок ядра руками;*

*6. Жим штанги от груди*.

1. *Поднос ног к перекладине*

При проведении тестирования следует уделить особое внимание соблюдению требований инструкции и созданию единых условий для выполнения упражнений для всех обучающихся. Тестирование проводят

* соответствии с годовым учебным планом в установленные сроки.

*Комплекс контрольных упражнений для контроля за уровнем общей физической и специальной физической подготовки на этапе* *совершенствования спортивного мастерства:*

Оценка уровня развития физических качеств и двигательных навыков на этапе совершенствования спортивного мастерства проводится по результатам тестирования на основе комплекса упражнений. Стандартная программа тестирования включает:

1. *Бег на 30, 100 и 3000 м*;
2. *Подтягивание на перекладине из виса*;
3. *Прыжки в длину с места*;
4. *Сгибание и разгибание рук в упоре лежа*;
5. *Толчок ядра руками;*

*6. Жим штанги от груди*.

1. *Поднос ног к перекладине*
2. *Наличие спортивного разряда Кандидат в мастера спорта.*

При проведении тестирования следует уделить особое внимание соблюдению требований инструкции и созданию единых условий для выполнения упражнений для всех обучающихся. Тестирование проводят в соответствии с годовым учебным планом в установленные сроки.

Для контроля общей и специальной физической подготовки используют:

- комплекс тестов, направленных на выявление скоростных, скоростно-силовых качеств, выносливости, силы, быстроты.

Система нормативов последовательно охватывает весь период подготовки в организации. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа подготовки.

* целом нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления (перевода) на этапы подготовки представлены в таблицах № 9 -14.

Таблица № 9

**НОРМАТИВЫ**

**ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ**

**ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

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

Таблица № 10

**НОРМАТИВЫ**

**ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ**

**ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ (ПЕРЕВОДА) В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) 1-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Развиваемое физическое****качество** | **Контрольные упражнения (тесты)** |
| Быстрота | Бег на 30 м (не более 5,1 с) |
| Бег 100 м (не более 15,8 с) |
| Выносливость | Бег 3000 м (не более 14 мин. 40 с) |
| Сила | Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз) |
| Поднос ног к перекладине (не менее 8 раз) |
| Жим штанги лежа (весом не менее весасобственного тела), кг |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа(не менее 40 раз) |
| Скоростно-силовыекачества | Прыжок в длину с места (не менее 188 см) |
| Толчок ядра 4 кг(сильнейшей рукой не менее 6,5 м,слабейшей рукой не менее 5 м) |

Таблица № 11

**НОРМАТИВЫ**

**ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ**

**ПОДГОТОВКИ**

**ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ (ПЕРЕВОДА) В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ**

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА 1- ГО ГОДА**

**ОБУЧЕНИЯ**

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

Таблица № 12

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ (ПЕРЕВОДА) В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 2-ГО, 3-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Развиваемое физическое****качество** | **Контрольные упражнения****(тесты)** | **Показатели** |
| **2 год** | **3 год** |
| Быстрота | Бег на 30 м ( с) | не более 5,3 | не более 5,2 |
| Бег 100 м (с) | не более 15,9 | не более 15,9 |
| Выносливость | Бег 3000 м (не более 15 мин.00 с) | не более14 мин 55 с | не более14 мин 50 с |
| Сила | Подтягивание на перекладине(кол-во раз) | не менее 7 | не менее 7 |
| Поднос ног к перекладине (неменее 6 раз) | не менее 7 | не менее 7 |
| Жим штанги лежа(кг) | весом не менее весасобственного тела, кг. |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук вупоре лежа(кол-во раз) | не менее 36 раз | не менее 37 раз |
| Скоростно-силовыекачества | Прыжок в длину с места (неменее 180 см) | не менее 182 см | не менее 185 см |
| Толчок ядра 4 кг( м) | сильнейшей рукой не менее 6 м,слабейшей рукой не менее 4 м |

Таблица № 13

**НОРМАТИВЫ**

**ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ**

**ПОДГОТОВКИ**

**ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ (ПЕРЕВОДА) В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) 2-ГО, 3-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Развиваемое физическое****качество** | **Контрольные упражнения****(тесты)** | **Показатели** |
| 2 год | 3 год | 4 год | 5 год |
| Быстрота | Бег на 30 м ( с) | Не более 5,1 | Не более 5,1 | Не более 5,1 | Не более 5,1 |
| Бег 100 м (с) | Не более 15,7 | Не более 15,6 | Не более 15,5 | Не более 15,5 |
| Выносливость | Бег 3000 м | не более14 мин 30 с | не более14 мин 20 с | не более14 мин 10 с | не более14 мин 0 с |
| Сила | Подтягивание на перекладине(кол-во раз) | не менее8 | не менее8 | не менее8 | не менее8 |
| Поднос ног к перекладине (неменее 6 раз) | не менее8 | не менее8 | не менее8 | не менее8 |
| Жим штанги лежа не менее веса собственного тела(кг) | Весом не менее веса собственного тела(кг) |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук вупоре лежа(кол-во раз) | не менее41 | не менее42 | не менее42 | не менее42 |
|  | Прыжок в длину с места см | не менее189 см | не менее189 см | не менее189 см | не менее189 см |
|  | Толчок ядра 4 кг( м) | сильнейшей рукой не менее 7 м, слабейшей рукой не менее 5,5 м |
| Спортивный разряд | Подтверждение кандидата в мастера спорта, выполнениеспортивного звания мастера спорта России |

Таблица № 14

**НОРМАТИВЫ**

**ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ**

**ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ (ПЕРЕВОДА) В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА 2,3 -ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Развиваемое физическое****качество** | **Контрольные упражнения (тесты)** | **Показатели** |
| **2 год** |
| Быстрота | Бег на 30 м | не более 4,9 с |
| Бег 100 м | не более 15,3 с |
| Выносливость | Бег 3000 м | не более 13 мин. 30 с |
| Сила | Подтягивание на перекладине кол-во | не менее 10 раз |
| Поднос ног к перекладине кол-во | не менее 10 раз |
| Жим штанги лежа, кг | весом не менее весасобственного тела, кг |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол – во раз | не менее 44 раз |
| Скоростно-силовыекачества | Прыжок в длину с места, см | не менее 192 см |
| Толчок ядра 4 кг | сильнейшей рукой не менее 8,5 м,слабейшей рукой не менее 6,5 м) |
| Спортивный разряд | Подтверждение мастера спортаРоссии |

**5.1. Проведение промежуточной и итоговой аттестации**

Форма проведения промежуточной и итоговой аттестаций определяется ДЮСШ самостоятельно и проводится в соответствии с Положением о проведении промежуточной и итоговой аттестаций, утвержденным приказом директора.

Промежуточная аттестация проводится по итогам учебного года. Результаты промежуточной аттестации являются основанием для перевода обучающихся на следующий год (этап) обучения по Программе.

Обучающиеся, успешно освоившие в полном объеме содержание Программы за учебный год, выполнившие требования промежуточной аттестации в соответствии с Программой переводятся на следующий этап (период) подготовки.

Отдельные занимающиеся, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего года обучения, но выполнившие нормативные требования по уровню подготовки, переводятся досрочно в группы, соответствующие уровню подготовки. Досрочный перевод обучающихся осуществляется в соответствии с приказом директора и на основании решения тренерского совета при персональном разрешении врача.

Занимающимся, не выполнившим предъявляемые Программой требования на этапе подготовки соответствующего года обучения, предоставляется возможность один раз продолжить обучение повторно на данном этапе подготовки соответствующего года обучения.

* итоговой аттестации допускаются обучающиеся, освоившие полный курс Программы по предметным областям. Формы и сроки итоговой аттестации определяются тренерами - преподавателями на заседании тренерского совета и утверждаются приказом директора ДЮСШ на основании решения тренерского совета.

***Результатом освоения Программы по предметным областям*** в боксе является приобретение занимающимися знаний, умений и навыков в предметных областях:

1. В области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития вида бокс;

- основы философии и психологии бокса;

- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе; - основы подготовки в тренировочном процессе;

- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранного вида спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта;

- федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта бокс;

- общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями);

- уголовная, административная и дисциплинарная 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;

1. режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
2. основы спортивного питания;
3. требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
4. требования техники безопасности при занятиях видом спорта.

*В области общей и специальной физической подготовки:*

- освоение комплексов физических упражнений;

- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы,

координации, выносливости) и психологических качеств, в том числе, базирующихся на них способностях, а также их гармоничное сочетание применительно к специфике избранного вида спорта;

- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

* *В области избранного вида спорта:*
* повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности;
* овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта;
* приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
* развитие специальных физических (двигательных) и психических качеств;
* повышение уровня функциональной подготовленности;
* освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
* выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

 *В области освоения других видов спорта и подвижных игр:*

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр;

- умение развивать специфические физические качества в избранном виде спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

- навыки сохранения собственной физической формы.

* *В области технико-тактической и психологической подготовки:*
* освоение основ технических и тактических действий по избранному виду спорта;
* овладение необходимым уровнем автоматизированного реагирования на действия соперника;
* освоение различных алгоритмов технико-тактических действий;
* приобретение навыков анализа спортивного мастерства соперников;
* умение адаптироваться к тренировочной (в том числе, соревновательной) деятельности;
* умение преодолевать предсоревновательные факторы, воздействующие на психологическое состояние занимающегося;
* умение концентрировать внимание в ходе поединка.

***Результатом освоения Программы занимающимися на этапах подготовки является:***

*1.На этапе начальной подготовки (до одного года, свыше одного года):*

1.1. Освоение объемов по предметным областям в соответствии с утвержденным учебным планом.

1.2. Участие в соревнованиях в соответствии с Программой и учебным планом.

1..3. Выполнение нормативных требований промежуточной аттестации.

*2. На тренировочном этапе (этапе начальной спортивной специализации) 1-го года обучения:*

2.1. Освоение объемов по предметным областям в соответствии с утвержденным учебным планом.

2.2. Участие в соревнованиях в соответствии с Программой и учебным планом.

2.3. Выполнение нормативных требований промежуточной аттестации.

2.4. Участие в организации и судействе соревнований.

*3. На тренировочном этапе (этапе начальной спортивной специализации) 2-го года обучения:*

3.1. Освоение объемов по предметным областям в соответствии с утвержденным учебным планом.

3.2. Участие в соревнованиях в соответствии с Программой и учебным планом.

3.3. Выполнение нормативных требований промежуточной аттестации.

3.4. Участие в организации и судействе соревнований.

*4. На тренировочном этапе (этапе углубленной спортивной специализации) 3-го года обучения:*

4.1. Освоение объемов по предметным областям в соответствии с утвержденным учебным планом.

4.2. Участие в соревнованиях в соответствии с Программой и учебным планом.

4.3. Ответить на вопросы по теории и методике по пройденному материалу.

4.4. Выполнение нормативных требований промежуточной аттестации.

4.5. Участие в организации и судействе соревнований.

*5. На тренировочном этапе (этапе углубленной спортивной специализации) 4-го года обучения:*

5.1. Освоение объемов по предметным областям в соответствии с утвержденным учебным планом.

5.2. Участие в соревнованиях в соответствии с Программой и учебным планом.

5.3. Ответить на вопросы по теории и методике по пройденному материалу.

5.4. Выполнение нормативных требований промежуточной аттестации.

5.5. Участие в организации и судействе соревнований.

*6. На тренировочном этапе (этапе углубленной спортивной специализации) 5-го года обучения:*

6.1. Освоение объемов по предметным областям в соответствии с утвержденным учебным планом.

6.2. Участие в соревнованиях в соответствии с Программой и учебным планом.

6.3. Выполнение нормативных требований промежуточной аттестации.

6.4. Участие в организации и судействе соревнований.

6.5. Выполнение спортивного разряда кандидат в мастера спорта.

*7. На этапе совершенствования спортивного мастерства 1-го,2-го года обучения:*

7.1. Освоение объемов по предметным областям в соответствии с утвержденным учебным планом.

7.2. Участие в соревнованиях в соответствии с Программой и учебным планом.

7.3. Подтверждение спортивного разряда кандидат в мастера спорта или выполнение спортивного звания мастер спорта России для перевода на программу спортивной подготовки по боксу.

7.4. Выполнение нормативных требований промежуточной аттестации.

7.5. Участие в организации и судействе соревнований.

*8. На этапе совершенствования спортивного мастерства 3-го года обучения:*

8.1. Освоение объемов по предметным областям в соответствии с утвержденным учебным планом.

8.2. Участие в соревнованиях в соответствии с Программой и учебным планом.

8.3. Подтверждение спортивного разряда кандидат в мастера спорта или выполнение спортивного звания мастер спорта России для перевода на программу спортивной подготовки по боксу.

8.4. Участие в организации и судействе соревнований.

8.5. Выполнение нормативных требований итоговой аттестации.

* + 1. **6.Информационное обеспечение программы**

**6.1. Список литературных источников:**

Бокс: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва/ А.О. Акопян и др.- М.: Советский спорт, 2005.-71 с.

Бокс: Учебник для институтов физической культуры / Под общ.ред. И.П. Дегтярева. - М.: ФиС, 2011. - 287 с.

Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). - М.: Олимпия Пресс, 2012. - 40 с.

Бокс. Правила соревнований. - М.: Федерация бокса России, 2013 г.46 с.

Бокс: Учебник для институтов физической культуры / Под общ.ред. И.П. Дегтярева. - М.: ФиС, 1979. - 287 с.

Бокс. Энциклопедия // Составитель Н.Н. Тараторин. - М.: Терра спорт, 1998. - 232 с.

Бокс: Учебное пособие для секций коллективов физической культуры. Изд. третье/Для занятий с начинающими. - М.: ФиС,

1965. - 200 с.

Все о боксе/Сост. НА. Худадов, И.В. Циргиладзе; под ред. Л.Н. Сальникова. - М., 1995. - 212 с.

Градополов К. В. Бокс: Учебное пособие для институтов физической культуры. Изд. четвертое. - М.: ФиС, 1965. - 338 с.

Гендер в спортивной деятельности. Учебное пособие/Под общ.ред.

Ворожбитова/. – Флинта, 2011. -216 с.

Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации от 12.05.2014 ВМ-04-10/2554

Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. - М.: 1995. - 37 с.

Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. - М.: ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство ACT», 2004. - 863 с.

* 1. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 №730 Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам.
	2. Приказ Госкомспорта СССР от 12.09.1987 №228 О введении в действие Положения о детско-юношеской спортивной школе (ДЮСШ) и специализированной детско-юношеской школе олимпийского резерва
	3. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов / Сост. Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. - М.: СпортАкадемПресс, 2001. - 480 с.
	4. Федеральный закон РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4.12.2007 №329-ФЗ (в ред. от 03.12.2012 №237-ФЗ).
	5. Федеральный закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ (в ред. от 23.07.2013 №203-ФЗ).
	6. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта бокс от 20.03.2013 №123.
	7. Филимонов В.И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования. - М.: ИНСАН, 2001. - 400 с.
	8. Ширяев А.Г. Бокс учителю и ученику. Изд. 2-е перераб. и доп. - СПб.: Изд-во «Шатон», 2002. - 190 с.

**6.2. Перечень Интернет-ресурсов**

1. Министерство спорта Российской Федерации

(http://www.minsport.gov.ru)

