

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования детей
Центр детского творчества «Восход» городского округа Самара

Утверждаю

Директор МБОУ ДОД ЦТТ «Восход» г. Самара

Ф.В. Городецкая

«31» августа 2015 г.

Программа принята на основании решения

Методического совета с полномочием экспертного совета

Протокол № ___ от «___» _____ 20__ г.

Программа принята на основании решения

Педагогического совета

Протокол № 1 от «31» августа 2015 г.

**Дополнительная
общеразвивающая
программа детского объединения
«Бокс»
(новая редакция)**

Возраст детей 10-18 лет

Срок образования 5 лет

Авторы:

Педагог ДО: В.И. Калинин

Методист: С.В. Терешина

Начало реализации 2002 год

Самара, 2015

Паспорт программы

Полное название программы	Дополнительная общеразвивающая программа детского объединения «Бокс»
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Вид программы	Авторская
Учреждение, реализующее программу	МБОУ ДОД ЦДТ «Восход» г.о. Самара
Автор (ы) (- составитель)	Калашников Виктор Иванович Педагог дополнительного образования Научное звание (если есть) не имеет
Возраст обучающихся	Обучающиеся в возрасте 10-18 лет <i>(По Уставу от 5 до 18 лет)</i>
Наличие особых категорий обучающихся	<i>Дети с ОВЗ, дети в трудной жизненной ситуации и др.</i>
Сроки реализации (обучения)	5 лет
С какого года реализуется программа, когда были утверждены новые редакции программы	<i>Начало реализации 2002 год</i> <i>Новая редакция 2014 год</i> <i>Новая редакция 2015 год</i>
Использование технологий дистанционного и электронного обучения	Не используются
Наличие внешних рецензий (для авторской программы)	<i>1.Ланцов В.А. – заслуженный тренер России, старший тренер ЦСК ВВС высшей квалификационной категории</i> <i>2.Бряннов Д.А. – заслуженный тренер России МБОУ ДОД ДЮСШ №3, г.о. Самара, высшей квалификационной категории</i>

Пояснительная записка

Образовательная программа детского объединения «Бокс» направлена на укрепление здоровья детей и подростков и их всесторонне физическое развитие.

Актуальность программы обусловлена рядом обстоятельств:

- Признанием бокса в мире как одного из широко распространённых и традиционных видов единоборств;
- Историческим наследием Российского бокса, начавшегося с кулачных боёв на Руси и получившего дальнейшее признание в советской и российской школе бокса;
- Приоритетным направлением государственной политики по сохранению и укреплению здоровья, формированию навыков здорового образа жизни;
- Практической значимостью бокса, заключающейся в профессиональной ориентации обучающихся и подготовке юношей к службе в рядах вооружённых сил России;
- Возрастанием интереса детей и молодёжи к боксу, как к одному из любимых видов спорта, способствующему не только развитию физических качеств, но и являющемуся благородным искусством самозащиты.

Программа «Бокс» составлена на основе примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва по боксу; нормативных документов Государственного комитета РФ по физической культуре и спорту (приказ Госкомспорта РФ № 390 от 28 июня 2001 г.); научных исследований в области детско-юношеского спорта и системы многолетней спортивной подготовки; передового опыта работы тренеров с юными боксёрами и боксёрами национальных сборных команд различных возрастных групп, с учётом личного опыта работы. При разработке программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов.

Отличительными особенностями данной дополнительной образовательной программы являются:

- включение в программу спортивно-оздоровительного этапа подготовки начинающих спортсменов (с 7-8 летнего возраста), с целью адаптации организма детей к физическим нагрузкам, повышения их интереса к занятиям спортом, создания надёжных предпосылок к укреплению здоровья, обеспечения отбора для дальнейшего совершенствования технико-тактического мастерства;
- организация совместных занятий со спортивными школами и со школами олимпийского резерва

Цель программы: формирование общей и специальной физической культуры обучающихся посредством занятий в секции «Бокс».

Программный материал объединён в целостную систему поэтапной работы.

Задачи спортивно-оздоровительного этапа:

- повышение интереса детей к занятиям спортом;
- создание положительной динамики в состоянии и укреплении здоровья обучающихся;
- адаптация организма детей к физическим нагрузкам;

Задачи этапа начальной подготовки (НП):

- формирование стойкого интереса и потребности к занятиям боксом;
- формирование основ здорового образа жизни;
- развитие специальных физических качеств;
- обучение технике бокса;
- воспитание морально - волевых качеств личности;

Задачи учебно-тренировочного этапа (УТТ):

- формирование культуры здорового образа жизни;

- улучшение скоростно-силовой подготовки с учётом формирования основных навыков, присущих избранному виду спорта;
- совершенствование технико-тактического арсенала;
- развитие волевых качеств;
- воспитание нравственных качеств обучающихся.

Тренировочный процесс юных спортсменов осуществляется на основе общих и специфических принципах. К **основным принципам** относятся принципы всесторонности, сознательности и активности, постепенности, повторности, наглядности и индивидуализации.

К **специфическим принципам** спортивной тренировки относятся:

1. Единство общей и специальной подготовки спортсмена;
2. Непрерывность тренировочного процесса;
3. Постепенное и максимальное увеличение тренировочных нагрузок;
4. Волнообразное изменение тренировочных нагрузок;
5. Цикличность тренировочного процесса;
6. Соревновательная практика.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и медицинский контроль;
- участие в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах;
- инструкторская и судейская практика учащихся.

На тренировочных занятиях применяются следующие **методы обучения** спортивной технике и совершенствования в ней:

- словесный (рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение своих действий и действий «противника» и др.);
- наглядный (показ отдельных упражнений, учебные фильмы, видеофильмы).
- практический: - методы, направленные на освоение спортивной техники (разучивание упражнения в целом и по частям);
- методы, направленные на развитие двигательных качеств (повторный, переменный, интервальный, соревновательный и др.).

Средствами обучения и тренировки юного боксёра являются следующие виды тренировок (упражнений): разминка, бой с тенью, Школа бокса, с партнёром в перчатках, удары по боксёрским снарядам (мешок, насыпная и пневматическая груши), удары по лапам, условный бой, спарринг, гимнастика боксёра, подвижные и спортивные игры (футбол, баскетбол), бег, прыжки в высоту и длину, упражнения с теннисным мячом, упражнения успокаивающего характера на ходу и на месте.

Важнейшей функцией управления образовательным процессом является контроль за эффективностью подготовки юных спортсменов на всех этапах. Критериями оценки эффективности подготовки обучающихся служат нормативные требования по общей физической и технико-тактической подготовке.

Формами подведения итогов реализации образовательной программы являются:

- наблюдения за занимающимися в процессе учебно-тренировочных занятий;
- проверка выполнения отдельных приёмов техники и тактики бокса;
- выполнение установленных контрольных нормативов по общефизической и специальной подготовке;
- наблюдения и систематический анализ условных и вольных боёв занимающихся;
- соревнования.

Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки боксёров: **теоретическую, физическую, технико-тактическую, психологическую и соревновательную, а также контрольные и переводные нормативы** по годам обучения.

Программа обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса подготовки юных спортсменов.

Программа «Бокс» рассчитана на мальчиков и подростков, как правило, от 10 до 18 лет, срок реализации программы 5 лет.

Продолжительность образовательного процесса:

- **спортивно-оздоровительный этап** 2 раза в неделю по 2 часа;
- **этап начальной подготовки** 3 раза в неделю по 2 часа;
- **этап учебно-тренировочной подготовки** 4 раза в неделю по 2 часа.

В спортивно-оздоровительные группы принимаются мальчики 10-12 лет, желающие заниматься боксом и имеющие письменное разрешение врача. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение азами техники бокса.

В группы начальной подготовки принимаются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься боксом и имеющие письменное разрешение врача. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники бокса, выполнение контрольных нормативов для зачисления на УТ этап.

Группы учебно-тренировочного этапа формируются из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку и выполнивших контрольные нормативы по ОФП и специальной подготовке. Перевод по годам обучения в группах УТ осуществляется при условии выполнения контрольно - переводных нормативов по ОФП и специальной подготовке.

Материально-техническая база секции включает в себя: основную спортивную учебно-тренировочную базу по профилю - спортивный зал, типовой набор спортивного инвентаря и оборудования.

Учебно-тематический план
I год обучения
Спортивно-оздоровительная группа
(2 раза в неделю по 2 часа)

№	Название раздела, тема	Количество часов		
		теория	практ.	всего
	Вводное занятие	2		2
I.	Теоретическая подготовка	10		10
1.1.	Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на занимающихся.	2		2
1.2.	Гигиенические основы режима труда и отдыха юных боксёров. Закаливание организма, гигиенические требования к питанию спортсменов.	2		2
1.3.	Систематический врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий как основа достижений в боксе. Средства и методы восстановления работоспособности боксёров.	2		2
1.4.	Травматизм и заболеваемость в процессе занятий боксом, оказание первой помощи, спортивный массаж.	2		2
1.5.	Физиологические основы спортивной тренировки.	2		2
II.	Общая и специальная физическая подготовка боксёров	2	88	90
2.1.	Общая характеристика тренировки юных спортсменов. Средства, организация и методы спортивной тренировки.	2		2
2.2.	Физическая подготовка юных спортсменов: - общефизическая подготовка (ОФП); - специальная физическая подготовка (СФП).		88	88
III.	Тактико-техническая подготовка	4	34	38
3.1.	Тактическая подготовка.	2	4	6
3.2.	Техническая подготовка.	2	30	32
IV.	Правила соревнований	2		2
VI.	Зачёты, контрольные нормативы.		2	2
	Итого:	20	124	144

Учебно-тематический план
I год обучения
Группа начальной подготовки
(3 раза в неделю по 2 часа)

№	Название раздела, тема	Количество часов		
		теория	практ.	всего
	Вводное занятие	2		2
I.	Теоретическая подготовка	10		10
1.1.	Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на занимающихся.	2		2
1.2.	Гигиенические основы режима труда и отдыха юных боксёров. Закаливание организма, гигиенические требования к питанию спортсменов.	2		2
1.3.	Систематический врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий как основа достижений в боксе. Средства и методы восстановления работоспособности боксёров.	2		2
1.4.	Травматизм и заболеваемость в процессе занятий боксом, оказание первой помощи, спортивный массаж.	2		2
1.5.	Физиологические основы спортивной тренировки.	2		2
II.	Общая и специальная физическая подготовка боксёров	4	56	60
2.1.	Общая характеристика тренировки юных спортсменов. Средства, организация и методы спортивной тренировки.	4		4
2.2.	Физическая подготовка юных спортсменов: - общефизическая подготовка (ОФП); - специальная физическая подготовка (СФП).		56	56
III.	Тактико-техническая подготовка	16	120	136
3.1.	Тактическая подготовка.	10	20	30
3.2.	Техническая подготовка.	6	100	106
IV.	Правила соревнований	2		2
V.	Соревновательная подготовка и участие в соревнованиях.		4	4
VI.	Зачёты, контрольные нормативы.		2	2
	Итого:	34	182	216

Учебно-тематический план
 II год обучения
 (3 раза в неделю по 2 часа)

№	Название раздела, темы	Количество часов		
		теория	практ.	всего
	Вводное занятие	2		2
II.	Теоретическая подготовка	10		10
1.1.	Исторические аспекты развития бокса в России.	1		1
1.2.	Единая всероссийская спортивная классификация	1		1
1.3.	Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на занимающихся.	2		2
1.4.	Гигиенические основы режима труда и отдыха юных боксёров. Закаливание организма, гигиенические требования к питанию спортсменов.	1		1
1.5.	Систематический врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий как основа достижений в боксе. Средства и методы восстановления работоспособности боксёров.	2		2
1.6.	Травматизм и заболеваемость в процессе занятий боксом, оказание первой помощи, спортивный массаж.	2		2
1.7.	Физиологические основы спортивной тренировки.	1		1
II.	Общая и специальная физическая подготовка боксёров	2	46	48
2.1.	Общая характеристика тренировки юных спортсменов. Средства, организация и методы спортивной тренировки.	2		2
2.2.	Физическая подготовка юных спортсменов: - общефизическая подготовка (ОФП); - специальная физическая подготовка (СФП).		46	46
III.	Тактико-техническая подготовка	6	130	136
3.1.	Техника, тактика и методика их совершенствования.	6	130	136
IV.	Правила соревнований и методики судейства	2		2
V.	Соревновательная подготовка и участие в соревнованиях.		10	10
VI.	Зачёты, контрольные нормативы.		4	4
	Итого:	26	190	216

Учебно-тематический план
II год обучения
(2 раза в неделю по 2 часа)

№	Название раздела, темы	Количество часов		
		теория	практ.	всего
	Вводное занятие	2		2
II.	Теоретическая подготовка	8		8
1.1.	Исторические аспекты развития бокса в России.	1		1
1.2.	Единая всероссийская спортивная классификация	1		1
1.3.	Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на занимающихся.	1		1
1.4.	Гигиенические основы режима труда и отдыха юных боксёров. Закаливание организма, гигиенические требования к питанию спортсменов.	1		1
1.5.	Систематический врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий как основа достижений в боксе. Средства и методы восстановления работоспособности боксёров.	1		1
1.6.	Травматизм и заболеваемость в процессе занятий боксом, оказание первой помощи, спортивный массаж.	2		2
1.7.	Физиологические основы спортивной тренировки.	1		1
II.	Общая и специальная физическая подготовка боксёров	2	36	38
2.1.	Общая характеристика тренировки юных спортсменов. Средства, организация и методы спортивной тренировки.	2		2
2.2.	Физическая подготовка юных спортсменов: - общефизическая подготовка (ОФП); - специальная физическая подготовка (СФП).		36	36
III.	Тактико-техническая подготовка	4	82	86
3.1.	Техника, тактика и методика их совершенствования.	4	82	86
IV.	Правила соревнований и методики судейства	2		2
V.	Соревновательная подготовка и участие в соревнованиях.		6	6
VI.	Зачёты, контрольные нормативы.		2	2
	Итого:	18	126	144

Учебно-тематический план
 III год обучения
 (4 раза в неделю по 2 часа)

№	Название раздела, темы	Количество часов		
		теория	практ.	всего
	Вводное занятие	2		2
I.	Теоретическая подготовка	8		8
1.1.	Исторические аспекты развития бокса в России.	1		1
1.2.	Единая всероссийская спортивная классификация	1		1
1.3.	Строение и функции организма человека.	1		1
1.4.	Гигиенические основы режима труда и отдыха юных боксёров. Закаливание организма, гигиенические требования к питанию спортсменов.	1		1
1.5.	Систематический врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий боксом. Средства и методы восстановления работоспособности боксёров.	2		2
1.6.	Травматизм и заболеваемость в процессе занятий боксом, оказание первой помощи.	2		2
II.	Общая и специальная физическая подготовка, психологическая подготовка боксёров.	8	60	68
2.1.	Общая характеристика тренировки юных спортсменов.	2		2
2.2.	Средства и методы спортивной тренировки.	2		2
2.3.	Физическая подготовка юных спортсменов: - общефизическая подготовка (ОФП); - специальная физическая подготовка(СФП).		60	60
2.4.	Психологическая подготовка боксёров.	4		4
III.	Тактико-техническая подготовка.	2	190	192
3.1.	Техническая подготовка юных боксёров.		140	140
3.2.	Тактическая подготовка юных боксёров.		50	50
3.3.	Периодизация подготовки боксёров.	2		2
IV.	Инструкторская и судейская практика.	2	2	4
V.	Соревновательная подготовка и участие в соревнованиях.		10	10
VI.	Зачёты, контрольные нормативы.		4	4
	Итого:	22	266	288

Учебно-тематический план
IV год обучения
(4 раза в неделю по 2 часа)

№	Название раздела, темы	Количество часов		
		теория	практ.	всего
	Вводное занятие	2		2
I.	Теоретическая подготовка	8		8
1.1.	Исторические аспекты развития бокса в России.	1		1
1.2.	Единая всероссийская спортивная классификация	1		1
1.3.	Строение и функции организма человека.	1		1
1.4.	Гигиенические основы режима труда и отдыха юных боксёров. Закаливание организма, гигиенические требования к питанию спортсменов.	2		2
1.5.	Систематический врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий боксом. Средства и методы восстановления работоспособности боксёров.	2		2
1.6.	Травматизм и заболеваемость в процессе занятий боксом, оказание первой помощи.	1		1
II.	Общая и специальная физическая подготовка, психологическая подготовка боксёров.	8	50	58
2.1.	Общая характеристика тренировки юных спортсменов.	2		2
2.2.	Средства и методы спортивной тренировки.	2		2
2.3.	Физическая подготовка юных спортсменов: - общефизическая подготовка (ОФП); - специальная физическая подготовка (СФП).		50	50
2.4.	Психологическая подготовка боксёров.	4		4
III.	Тактико-техническая подготовка.	6	184	190
3.1.	Техническая подготовка юных боксёров.		100	100
3.2.	Тактическая подготовка юных боксёров.		84	84
3.3.	Периодизация подготовки боксёров.	2		2
3.4.	Особенности периодов подготовки боксёров.	2		2
3.5.	Учёт проделанной работы в процессе подготовки боксёров.	2		2
IV.	Инструкторская и судейская практика.	2	4	6
V.	Соревновательная подготовка и участие в соревнованиях.		20	20
VI.	Зачёты, контрольные нормативы.		4	4
	Итого:	26	262	288

Учебно-тематический план
V год обучения.
(4 раза в неделю по 2 часа)

№	Название раздела, темы	Количество часов		
		теория	практ.	всего
	Вводное занятие	2		2
I.	Теоретическая подготовка.	10		10
1.1.	Единая всероссийская спортивная классификация	1		1
1.2.	Строение и функции организма человека	1		1
1.3.	Гигиенические основы режима труда и отдыха юных боксёров. Закаливание организма, гигиенические требования к питанию спортсменов.	1		1
1.4.	Систематический врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий боксом. Средства и методы восстановления работоспособности боксёров.	2		2
1.5.	Травматизм и заболеваемость в процессе занятий боксом, оказание первой помощи.	1		1
1.6.	Сущность и назначение планирования, его виды.	2		2
1.7.	Анализ соревновательной деятельности боксёров.	2		2
II.	Общая и специальная физическая подготовка, психологическая подготовка боксёров.	6	60	66
2.1.	Общая характеристика тренировки юных спортсменов.	1		1
2.2.	Средства и методы спортивной тренировки.	1		1
2.3.	Физическая подготовка юных спортсменов: - общефизическая подготовка (ОФП); - специальная физическая подготовка (СФП).		60	60
2.4.	Психологическая подготовка боксёров.	4		4
III.	Тактико-техническая подготовка.	4	174	178
3.1.	Техническая подготовка юных боксёров.		100	100
3.2.	Тактическая подготовка юных боксёров.		74	74
3.3.	Периодизация подготовки боксёров.	1		1
3.4.	Особенности периодов подготовки боксёров.	1		1
3.5.	Учёт проделанной работы в процессе подготовки боксёров.	2		2
IV.	Инструкторская и судейская практика.	2	6	8
V.	Соревновательная подготовка и участие в соревнованиях.		20	20
VI.	Зачёты, контрольные нормативы.		4	4
	Итого:	24	264	288

Содержание образовательной программы I года обучения

1. Вводное занятие.

Основная задача: Развить у детей мотивацию к занятиям боксом.

Теория: Цели, задачи и содержание работы секции. Правила внутреннего распорядка, требования техники безопасности и правил санитарной гигиены. Ознакомление с материально-технической базой секции бокса.

2. Теоретическая подготовка.

Тема: Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на занимающихся.

Основная задача: Познакомить обучающихся с основами строения организма человека, с основами функционирования систем.

Теория: Краткие сведения о строении организма. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма. Костно-связочный аппарат и мышцы. Их строение и взаимодействие. Кровеносная система; основные сведения о кровообращении. Дыхание и газообмен. Лёгкие. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Влияние занятий физическими упражнениями на центральную нервную систему. Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения, улучшение обмена веществ под воздействием физических упражнений.

Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических качеств, высокой трудоспособности и достижения высоких спортивных результатов. Влияние занятий боксом на организм занимающихся.

Тема: Гигиенические основы режима труда и отдыха юных боксёров. Закаливание организма, гигиенические требования к питанию спортсменов.

Основная задача: Познакомить обучающихся с гигиеническими основами режима труда и отдыха юных боксёров.

Теория: Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений и спорта. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена, гигиеническое значение водных процедур. Гигиена одежды, сна и жилища. Общая гигиеническая характеристика тренировок, гигиеническая характеристика мест занятий и соревнований по боксу.

Закаливание. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях спортом. Средства закаливания и методика их применения. Закаливание солнцем, водой, воздухом, закаливание в процессе занятий боксом.

Питание. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Значение пищевых веществ в питании и их нормы. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Примерные суточные пищевые нормы занимающихся боксом в зависимости от весовой категории, объёма и интенсивности тренировочных нагрузок и соревнований. Пищевое отравление и его профилактика. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсмена.

Тема: Систематический врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий как основа достижений в боксе. Средства и методы восстановления работоспособности боксёров.

Основная задача: Показать значение врачебного контроля и самоконтроля при занятиях боксом. Познакомить со средствами и методами восстановления работоспособности боксёров.

Теория: Основные понятия о врачебном контроле. Средства и методы врачебного контроля. Место врачебного контроля в системе подготовки боксёров. Показания и противопоказания к занятиям боксом. Самоконтроль. Значение и содержание самоконтроля при занятиях боксом. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, пульс и кровяное давление. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность.

Понятие об утомлении и переутомлении, как временных нарушениях координации функций организма и снижения работоспособности. Методы и средства ликвидации утомления и ускорения процессов восстановления у боксёров. Меры предупреждения переутомления. Средства переключения деятельности, музыка, средства и методы психорегуляции, водные процедуры, солнечные ванны, физиотерапия.

Тема: Травматизм и заболеваемость в процессе занятий боксом, оказание первой помощи, спортивный массаж.

Основная задача: Познакомить с мерами профилактики травматизма и заболеваемости при занятиях боксом, оказанию первой помощи и основам спортивного массажа.

Теория: Виды и причины травматизма при занятиях боксом. Травмы верхних конечностей, пальцев, поясно-фаланговых сочленений, лучезапястного сустава, локтевого и плечевого суставов. Повреждение лица: переносицы, носовых хрящей, рассечение мягких тканей в области надбровных дуг, внутренней оболочки губ и щёк, ушных раковин. Внешние причины, зависящие от комплекса внешних условий, внутренние причины, зависящие от подготовки спортсменов, состояния здоровья, переутомления.

Нокаут, его физиологическая характеристика.

Предохранительные средства: зубной протектор; маска, защищающая надбровные дуги и ушные раковины; бандаж, защищающий от случайных ударов ниже пояса; специальные бинты для сохранения кисти.

Оказание первой помощи при получении отдельных травм. Оказание первой помощи при обмороке, шоке и попадании инородных тел в глаза и уши. Приёмы искусственного дыхания. Переноска и перевозка пострадавших.

Общие меры по предупреждению травм.

Основы спортивного массажа. Общее понятие о спортивном массаже. Основные приёмы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Самомассаж. Противопоказания к массажу.

Тема: Физиологические основы спортивной тренировки.

Основная задача: Познакомить обучающихся с физиологическими основами спортивной тренировки.

Теория: Мышечная деятельность, как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержание здоровья и работоспособности. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков. Основные физиологические положения тренировки боксёров и показатели тренированности различных по возрасту и квалификации групп занимающихся.

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

Роль и значение центральной нервной системы в процессе занятий и соревнований по боксу.

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

3. Общая и специальная физическая подготовка боксёров

Тема: Общая характеристика тренировки юных спортсменов.

Средства, организация и методы спортивной тренировки.

Основная задача: Познакомить обучающихся с особенностями спортивной тренировки.

Теория: Понятие о спортивной тренировке; её цель, задачи, основное содержание. Техническая, физическая, тактическая, психологическая, теоретическая тренировка, их взаимосвязь. Возрастные особенности тренировки юных спортсменов. Понятие об индивидуальном плане и графике тренировочных занятий боксёров, число занятий в неделю, физические нагрузки для различных групп обучающихся.

Мышечные движения как функция, обобщающая деятельность всех органов и систем организма. Развивающие, подготовительные, восстанавливающие и компенсаторные мышечные движения. Измерительно-тренажёрные стенды, спортивный инвентарь и приспособления.

Понятие о методах спортивной тренировки (равномерный, повторный, переменный, интервальный, игровой, соревновательный, круговой и сопряжено-компенсаторный). Структура методов спортивной тренировки (обеспечение наглядности, использование слова, целостного упражнения, расчленённого упражнения).

Понятие о формах организации занятий в спортивной тренировке. Урок как основная форма организации занятий. Подготовительная, основная, заключительная части учебно-тренировочного урока. Разминка боксёра, её значение и содержание. Самостоятельная и соревновательная форма занятий.

Тема: Физическая подготовка юных спортсменов:

- **общефизическая подготовка (ОФП);**
- **специальная физическая подготовка (СФП).**

Основная задача: Физическое развитие обучающихся.

Теория: Понятие о физической подготовке. Виды физической подготовки (ОФП и СФП). Состав физической подготовки (воспитание быстроты, силы, ловкости, гибкости, выносливости). Связь физической подготовки с другими элементами системы подготовки боксёров (технической, тактической, психологической, теоретической). Значение развития ловкости, быстроты, специальной выносливости, силы и координации движений в овладении спортивным мастерством и методы их развития.

Практика: Упражнения в равновесии, с предметами, набивными, гандбольными, теннисными мячами, с отягощениями, скакалкой, палкой, обручами, прыжки с разбега в длину и высоту. Подвижные игры. Специальные упражнения в развитии ловкости: с партнёром во время овладения и совершенствования технических приёмов.

Специальные упражнения стоя на месте и на ходу. Упражнения на боксёрских снарядах: мешке, грушах, подвесном теннисном мяче (пунктболе), мяче на резинах (пинчболе), на лапах.

Развитие специальной выносливости.

Упражнения с партнёром во время изучения и совершенствования технических и тактических навыков в условных и вольных учебных боях. Упражнения в заданном темпе на боксёрских снарядах и лапах.

Спортивные игры.

Бег на короткие, средние и длинные дистанции, бег интервальный и в переменном темпе, кроссы. Упражнения в силовой выносливости с соупражняющимся в борьбе в стойке, на сопротивление, с отягощениями.

4. Тактико-техническая подготовка

Тема: Тактическая подготовка.

Основная задача: Обучение тактике бокса.

Теория: Понятие о тактике и тактической подготовке. Понятие об индивидуальной, групповой и командной тактике.

Практика: Подготовительные действия – подготовка, маневрирование, обманные действия и разведка боем. Наступательные действия: атаки и контратаки. Избрание защитных действий, как исходных положений для последующей контратаки.

Тема: Техническая подготовка.

Основная задача: Обучение технике бокса.

Теория: Понятие о технике и технической подготовке. Значение технической подготовки для роста спортивного мастерства боксёров.

Практика: Классификация боксёрских ударов и защитных действий в разных дистанциях боя. Контрудары ответные и встречные, защиты от контрударов. Ложные действия и их применение.

5. Правила соревнований.

Основная задача: Знакомство с правилами соревнований по боксу.

Теория: Знакомство с основными правилами бокса. Допуск участников к соревнованиям. Возрастные и разрядные деления участников, весовые категории, порядок взвешивания. Заявка, врачебно-контрольная карточка, личные документы участника, костюм участника и взвешивание. Продолжительность боя, правильные и запрещённые удары и действия. Этика, внимание и вежливость участников. Жесты и команды рефери.

6. Соревновательная подготовка и участие в соревнованиях.

Основная задача: Определение степени усвоения техники бокса и волевая подготовка обучающихся.

Практика: Учебные, условно-вольные бои. «Открытые ринги».

На спортивно-оздоровительном этапе подготовки соревновательная подготовка и участие в соревнованиях не осуществляются.

7. Зачёты и контрольные нормативы.

Основная задача: Оценка уровня подготовки обучающихся.

Практика: Выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП. Выявление уровня освоения основ тактической и технической подготовки занимающихся. Перевод на следующий уровень подготовки.

Содержание образовательной программы II года обучения

1. Вводное занятие

Основная задача: Знакомство с содержанием деятельности секции в новом учебном году.

Теория: Цели, задачи и содержание работы секции на периоде 2-го года обучения. Правила внутреннего распорядка, требования техники безопасности и правил санитарной гигиены. Ознакомление с материально-технической базой секции бокса.

2. Теоретическая подготовка

Тема: Исторические аспекты развития бокса в России.

Основная задача: Познакомить обучающихся с историей развития бокса в России.

Теория: Характеристика бокса. Значение и место бокса в системе физического воспитания. Зарождение и история развития бокса в России.

Тема: Единая всероссийская спортивная классификация.

Основная задача: Познакомить обучающихся с Единой всероссийской спортивной классификацией (ЕВСК).

Теория: Основные сведения о ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК.

Тема: Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на занимающихся.

Основная задача: Познакомить обучающихся с основами строения организма человека, с основами функционирования систем.

Теория: Краткие сведения о строении организма. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма. Костно-связочный аппарат и мышцы. Их строение и взаимодействие. Кровеносная система; основные сведения о кровообращении. Дыхание и газообмен. Лёгкие. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Влияние занятий физическими упражнениями на центральную нервную систему. Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения, улучшение обмена веществ под воздействием физических упражнений.

Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических качеств, высокой трудоспособности и достижения высоких спортивных результатов. Влияние занятий боксом на организм занимающихся.

Тема: Гигиенические основы режима труда и отдыха юных боксёров. Закаливание организма, гигиенические требования к питанию спортсменов.

Основная задача: Ознакомить обучающихся с гигиеническими основами режима труда и отдыха юных боксёров.

Теория: Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений и спорта. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена, гигиеническое значение водных процедур. Гигиена одежды, сна и жилища. Общая гигиеническая характеристика тренировок, гигиеническая характеристика мест занятий и соревнований по боксу.

Закаливание. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях спортом. Средства закаливания и методика их применения. Закаливание солнцем, водой, воздухом, закаливание в процессе занятий боксом.

Питание. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Значение пищевых веществ в питании и их нормы. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Примерные суточные пищевые

нормы занимающихся боксом в зависимости от весовой категории, объёма и интенсивности тренировочных нагрузок и соревнований. Пищевое отравление и его профилактика. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсмена.

Тема: Систематический врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий как основа достижений в боксе. Средства и методы восстановления работоспособности боксёров.

Основная задача: Показать значение врачебного контроля и самоконтроля при занятиях боксом. Ознакомить со средствами и методами восстановления работоспособности боксёров.

Теория: Основные понятия о врачебном контроле. Средства и методы врачебного контроля. Место врачебного контроля в системе подготовки боксёров. Показания и противопоказания к занятиям боксом. Самоконтроль. Значение и содержание самоконтроля при занятиях боксом. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, пульс и кровяное давление. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность.

Понятие об утомлении и переутомлении, как временных нарушениях координации функций организма и снижения работоспособности. Методы и средства ликвидации утомления и ускорения процессов восстановления у боксёров. Меры предупреждения переутомления. Средства переключения деятельности, музыка, средства и методы психорегуляции, водные процедуры, солнечные ванны, физиотерапия.

Тема: Травматизм и заболеваемость в процессе занятий боксом, оказание первой помощи, спортивный массаж.

Основная задача: Обучить профилактике травматизма и заболеваемости при занятиях боксом, оказанию первой помощи и основам спортивного массажа.

Теория: Виды и причины травматизма при занятиях боксом. Травмы верхних конечностей, пальцев, пояснично-фаланговых сочленений, лучезапястного сустава, локтевого и плечевого суставов. Повреждение лица: переносицы, носовых хрящей, рассечение мягких тканей в области надбровных дуг, внутренней оболочки губ и щёк, ушных раковин. Внешние причины, зависящие от комплекса внешних условий, внутренние причины, зависящие от подготовки спортсменов, состояния здоровья, переутомления.

Нокаут, его физиологическая характеристика.

Предохранительные средства: зубной протектор, маска, защищающая надбровные дуги и ушные раковины, защищающая от случайных ударов ниже пояса, специальные бинты для сохранения кисти. Оказание первой помощи при получении отдельных травм. Оказание первой помощи при обмороке, шоке и попадании инородных тел в глаза и уши. Приёмы искусственного дыхания. Переноска и перевозка пострадавших.

Общие меры по предупреждению травм.

Основы спортивного массажа. Общее понятие о спортивном массаже. Основные приёмы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Самомассаж. Противопоказания к массажу.

Тема: Физиологические основы спортивной тренировки.

Основная задача: Ознакомить обучающихся с физиологическими основами спортивной тренировки.

Теория: Мышечная деятельность, как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержание здоровья и работоспособности. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков. Основные физиологические положения тренировки боксёров и показатели тренированности различных по возрасту и квалификации групп занимающихся.

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

Роль и значение центральной нервной системы в процессе занятий и соревнований по боксу.
Краткие сведения о восстановлении физиологических функций организма после различных по объёму и интенсивности тренировочных нагрузок.

3. Общая и специальная физическая подготовка боксёров

Тема: Общая характеристика тренировки юных спортсменов.

Средства, организация и методы спортивной тренировки.

Основная задача: Познакомить обучающихся с особенностями спортивной тренировки.

Теория: Понятие о спортивной тренировке; её цель, задачи, основное содержание. Техническая, физическая, тактическая, психологическая, теоретическая тренировка, их взаимосвязь. Возрастные особенности тренировки юных спортсменов. Понятие об индивидуальном плане и графике тренировочных занятий боксёров, число занятий в неделю, физические нагрузки для различных групп обучающихся.

Мышечные движения как функция, обобщающая деятельность всех органов и систем организма. Развивающие, подготовительные, восстанавливающие и компенсаторные мышечные движения. Измерительно-тренажёрные стенды, спортивный инвентарь и приспособления.

Понятие о методах спортивной тренировки (равномерный, повторный, переменный, интервальный, игровой, соревновательный, круговой и сопряжено-компенсаторный). Структура методов спортивной тренировки (обеспечение наглядности, использование слова, целостного упражнения, расчленённого упражнения).

Понятие о формах организации занятий в спортивной тренировке. Урок как основная форма организации занятий. Подготовительная, основная, заключительная части учебно-тренировочного урока. Разминка боксёра, её значение и содержание. Самостоятельная и соревновательная форма занятий.

Тема: Физическая подготовка юных спортсменов:

- общефизическая подготовка (ОФП);

- специальная физическая подготовка (СФП).

Основная задача: Физическое развитие обучающихся.

Теория: Понятие о физической подготовке. Виды физической подготовки (ОФП и СФП). Состав физической подготовки (воспитание быстроты, силы, ловкости, гибкости, выносливости). Связь физической подготовки с другими элементами системы подготовки боксёров (технической, тактической, психологической, теоретической). Значение развития ловкости, быстроты, специальной выносливости, силы и координации движений в овладении спортивным мастерством и методы их развития.

Практика: Упражнения в равновесии, с предметами, набивными, гандбольными, теннисными мячами, с отягощениями, скакалкой, палкой, обручами, прыжки с разбега в длину и высоту. Подвижные игры. Специальные упражнения в развитии ловкости: с партнёром во время овладения и совершенствования технических приёмов.

Специальные упражнения стоя на месте и на ходу. Упражнения на боксёрских снарядах: мешке, грушах, подвесном теннисном мяче (пунктболе), мяче на резинах (пинчболе), на лапах.

Развитие специальной выносливости.

Упражнения с партнёром во время изучения и совершенствования технических и тактических навыков в условных и вольных учебных боях. Упражнения в заданном темпе на боксёрских снарядах и лапах.

Спортивные игры.

Бег на короткие, средние и длинные дистанции, бег интервальный и в переменном темпе, кроссы. Упражнения в силовой выносливости с соупражняющимся в борьбе в стойке, на сопротивление, с отягощениями.

4. Тактико-техническая подготовка

Тема: Тактическая подготовка.

Основная задача: Обучение тактике бокса.

Теория: Понятие о тактике и тактической подготовке. Понятие об индивидуальной, групповой и командной тактике.

Практика: Значение тактики в боксе. Подготовительные действия – подготовка, маневрирование, обманные действия и разведка боем. Наступательные действия: атаки и контратаки. Избрание защитных действий, как исходных положений для последующей контратаки. Тактика ведения боя с боксёром атакующего стиля, с сильным ударом, с высокими, низкими и подвижными боксёрами, с боксёрами контратакующего стиля. Тактика ведения боя с боксёрами разностороннего положения (левши с правой, правши с левой).

Тема: Техническая подготовка.

Основная задача: Обучение технике бокса.

Теория: Понятие о технике и технической подготовке. Значение технической подготовки для роста спортивного мастерства боксёров.

Практика: Классификация боксёрских ударов и защитных действий в разных дистанциях боя. Контрудары ответные и встречные, защиты от контрударов. Ложные действия и их применение. Передвижения, манёвренность, использование обманных действий. Выходы из угла и от канатов ринга.

5. Правила соревнований и методики судейства

Основная задача: Знакомство с правилами соревнований по боксу.

Теория: Знакомство с основными правилами бокса. Допуск участников к соревнованиям. Возрастные и разрядные деления участников, весовые категории, порядок взвешивания. Заявка, врачебно-контрольная карточка, личные документы участника, костюм участника и взвешивание. Продолжительность боя, правильные и запрещённые удары и действия. Этика, внимание и вежливость участников. Жесты и команды рефери. Судейская коллегия, права и обязанности каждого члена судейской коллегии. За что присуждается победа. Оценка боя судьями вне ринга. Особенности правил юношеских соревнований. Заполнение судейских записок, подсчёт очков.

Практика: Судейство в качестве рефери и бокового судьи в учебных и условно-вольных боях.

6. Соревновательная подготовка

Основная задача: Определение степени усвоения техники бокса и волевая подготовка обучающихся.

Практика: Учебные, условно-вольные бои. «Открытые ринги», участие в 4-6 классификационных боях.

7. Зачёты и контрольные нормативы.

Основная задача: Оценка уровня подготовки обучающихся.

Практика: Выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП. Выявление уровня освоения основ тактической и технической подготовки занимающихся. Перевод на следующий уровень подготовки.

Содержание образовательной программы III года обучения

1. Вводное занятие

Основная задача: Познакомить с содержанием деятельности в новом учебном году.

Теория: Цели, задачи и содержание работы секции. Правила внутреннего распорядка, требования техники безопасности и правил санитарной гигиены.

2. Теоретическая подготовка

Тема: Исторические аспекты развития бокса в России.

Основная задача: Познакомить обучающихся с историей и развитием бокса в России.

Теория: Характеристика бокса. Значение и место бокса в системе физического воспитания. Зарождение и история развития бокса в России. Советские спортсмены в Великой Отечественной войне. Российские боксеры на международной арене.

Тема: Единая всероссийская спортивная классификация.

Основная задача: Познакомить обучающихся с Единой всероссийской спортивной классификацией (ЕВСК).

Теория: Основные сведения о ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК. Периодичность ЕВСК, задачи ЕВСК. ЕВСК и рост мастерства спортсменов.

Тема: Строение и функции организма человека.

Основная задача: Познакомить обучающихся со строением и функциями организма человека.

Теория: Основные сведения о кровообращении. Общие и специфические характеристики дыхания боксёров. Сущность обмена веществ.

Тема: Гигиенические основы режима труда и отдыха юных боксёров.

Закаливание организма. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях боксом.

Основная задача: Познакомить обучающихся с гигиеническими основами режима труда и отдыха юных боксёров.

Теория: Гигиена тела. Уход за кожей, волосами, полостью рта. Режим труда, учёбы, тренировки, отдыха и сна юных боксёров. Вредные привычки. Значение и основные правила закаливания. Общие понятия об инфекционных заболеваниях, предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях боксом.

Тема: Систематический врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий боксом. Средства и методы восстановления работоспособности боксёров.

Основная задача: Познакомить с методами восстановления работоспособности боксёров.

Теория: Основные понятия о врачебном контроле. Средства и методы врачебного контроля. Связь субъективных ощущений и объективных данных самоконтроля и врачебного контроля. Основные понятия об утомлении и переутомлении. Средства переключения деятельности, спортивный массаж, термокамеры, музыка, средства и методы психорегуляции, водные процедуры, солнечные ванны, физиотерапия.

3. Общая и специальная физическая подготовка, психологическая подготовка боксёров.

Основная задача: Познакомить обучающихся с особенностями спортивной тренировки.

Теория: Понятие о спортивной тренировке; её цель, задачи, основное содержание. Техническая, физическая, тактическая, психологическая, теоретическая тренировка, их взаимосвязь. Возрастные особенности тренировки юных спортсменов. Понятие об индивидуальном плане и графике тренировочных занятий боксёров, число занятий в неделю, физические нагрузки для различных групп обучающихся. Общая и специальная части в технической, физической, тактической, психологической, теоретической подготовке, их взаимосвязь.

Физические упражнения как основное средство спортивной тренировки. Понятие о развивающих, компенсаторных, разминочных, восстанавливающих и соревновательных упражнениях, их специфичность и связь, зависимость функционального воздействия от спортивной подготовленности боксёров, периода, этапа тренировочного процесса.

Единство методов объяснения и показа. Повторный, интервальный, переменный, круговой, игровой, соревновательный методы выполнения упражнений.

Тема: Физическая подготовка юных спортсменов.

Основная задача: Физическая подготовка юных спортсменов к соревнованиям.

Теория: СФП как основной развивающий фактор совершенствования функциональных возможностей боксёров. Средства и методы развития силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости. Взаимосвязь физических (двигательных) качеств.

Практика: Специальные упражнения в развитии ловкости: с партнёром во время овладения и совершенствования технических приёмов. Упражнения на боксёрских снарядах: мешке, грушах, на лапах. Развитие специальной выносливости. Упражнения в заданном темпе на боксёрских снарядах и лапах. Спортивные игры.

Бег на короткие, средние и длинные дистанции, бег интервальный и в переменном темпе, кроссы. Упражнения в силовой выносливости с отягощениями.

Тема: Психологическая подготовка боксёров.

Основная задача: Психологическая подготовка юных спортсменов для успешного выступления на соревнованиях.

Теория: Воспитание воли, внимания, целеустремлённости, настойчивости и упорства, решительности и смелости, выдержки и самообладания. Общая и специальная психологическая подготовка.

4. Тактико-техническая подготовка.

Тема: Техническая подготовка юных боксёров.

Основная задача: Техническая подготовка боксёров для успешного выступления на соревнованиях.

Теория: Определение понятия «техническая подготовка». Роль техники в боксе. Особенности обучения юношей технике бокса. Связь технической подготовки с другими видами подготовки боксёров. Понятие «техническая школа бокса».

Тема: Тактическая подготовка юных боксёров.

Основная задача: Тактическая подготовка боксёров для успешного выступления на соревнованиях.

Теория: Тактическое мышление. Виды тактики в боксе. Связь тактической подготовки с другими видами подготовки боксёров.

Тема: Периодизация подготовки боксёров.

Основная задача: Дать понятие о периодизации в подготовке боксёров.

Теория: Понятие «спортивная форма». Закономерности развития спортивной формы - основа периодизации подготовки боксёров. Фазы развития спортивной формы.

5. Инструкторская и судейская практика.

Основная задача: Приобретение опыта по инструкторской и судейской практике.

Практика: Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке. Выполнение заданий по построению и перестроению группы. Проведение разминки, комплексов упражнений по физической и технической подготовке.

Судейство на внутренних соревнованиях. Выполнение обязанностей помощника секретаря соревнований по боксу.

6. Соревновательная подготовка и участие в соревнованиях.

Основная задача: Умение реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях соревновательного противоборства.

Практика: Участие в квалификационных соревнованиях, выполнение разрядных нормативов.

7. Зачёты и контрольные нормативы.

Основная задача: Оценка уровня подготовки обучающихся.

Практика: Выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП. Выявление уровня освоения основ тактической и технической подготовки занимающихся. Перевод на следующий уровень подготовки.

Содержание образовательной программы IV года обучения.

1. Вводное занятие.

Основная задача: познакомить с содержанием деятельности в новом учебном году.

Теория: Цели, задачи и содержание работы секции. Правила внутреннего распорядка, требования техники безопасности и правил санитарной гигиены.

2. Теоретическая подготовка.

Тема: Исторические аспекты развития бокса в России.

Основная задача: Познакомить обучающихся с историей и развитием бокса в России.

Теория: Характеристика бокса. Значение и место бокса в системе физического воспитания. Зарождение и история развития бокса в России. Советские спортсмены в Великой Отечественной войне. Российские боксеры на международной арене.

Тема: Единая всероссийская спортивная классификация.

Основная задача: Познакомить обучающихся с Единой всероссийской спортивной классификацией (ЕВСК).

Теория: Основные сведения о ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК. Периодичность ЕВСК, задачи ЕВСК. ЕВСК и рост мастерства спортсменов.

Тема: Строение и функции организма человека.

Основная задача: Познакомить обучающихся со строением и функциями организма человека.

Теория: Основные сведения о кровообращении. Общие и специфические характеристики дыхания боксёров. Сущность обмена веществ.

Тема: Гигиенические основы режима труда и отдыха юных боксёров.

Закаливание организма. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях боксом.

Основная задача: Познакомить обучающихся с гигиеническими основами режима труда и отдыха юных боксёров.

Теория: Гигиена тела. Уход за кожей, волосами, полостью рта. Режим труда, учёбы, тренировки, отдыха и сна юных боксёров. Вредные привычки. Значение и основные правила закаливания. Общие понятия об инфекционных заболеваниях, предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях боксом.

Тема: Систематический врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий боксом. Средства и методы восстановления работоспособности боксёров.

Основная задача: Познакомить с методами восстановления работоспособности.

Теория: Основные понятия о врачебном контроле. Средства и методы врачебного контроля. Связь субъективных ощущений и объективных данных самоконтроля и врачебного контроля. Основные понятия об утомлении и переутомлении. Средства переключения деятельности, спортивный массаж, термокамеры, музыка, средства и методы психорегуляции, водные процедуры, солнечные ванны, физиотерапия.

3. Общая и специальная физическая подготовка, психологическая подготовка боксёров.

Основная задача: Познакомить обучающихся с особенностями спортивной тренировки.

Теория: Понятие о спортивной тренировке; её цель, задачи, основное содержание. Техническая, физическая, тактическая, психологическая, теоретическая тренировка, их взаимосвязь. Возрастные особенности тренировки юных спортсменов. Понятие об индивидуальном плане и графике тренировочных занятий боксёров, число занятий в неделю, физические нагрузки для различных групп обучающихся. Общая и специальная части в технической, физической, тактической, психологической, теоретической подготовке, их взаимосвязь. Физические упражнения как основное средство спортивной тренировки. Понятие о развивающих, компенсаторных, разминочных, восстанавливающих и соревновательных упражнениях, их специфичность и связь, зависимость функционального воздействия от спортивной подготовленности боксёров, периода, этапа тренировочного процесса. Единство методов объяснения и показа. Повторный, интервальный, переменный, круговой, игровой, соревновательный методы выполнения упражнений.

Тема: Физическая подготовка юных спортсменов.

Основная задача: Физическая подготовка юных спортсменов к соревнованиям.

Теория: СФП как основной развивающий фактор совершенствования функциональных возможностей боксёров. Средства и методы развития силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости. Взаимосвязь физических (двигательных) качеств.

Практика: Специальные упражнения в развитии ловкости: с партнёром во время овладения и совершенствования технических приёмов. Упражнения на боксёрских снарядах: мешке, грушах, на лапах. Развитие специальной выносливости. Упражнения в заданном темпе на боксёрских снарядах и лапах. Спортивные игры.

Бег на короткие, средние и длинные дистанции, бег интервальный и в переменном темпе, кроссы. Упражнения в силовой выносливости с отягощениями.

Тема: Психологическая подготовка боксёров.

Основная задача: Психологическая подготовка юных спортсменов для успешного выступления на соревнованиях.

Теория: Воспитание воли, внимания, целеустремлённости, настойчивости и упорства, решительности и смелости, выдержки и самообладания. Общая и специальная психологическая подготовка.

4. Тактико-техническая подготовка.

Тема: Техническая подготовка юных боксёров.

Основная задача: Техническая подготовка юных спортсменов для успешного выступления на соревнованиях.

Теория: Определение понятия «техническая подготовка». Роль техники в боксе. Особенности обучения юношей технике бокса. Связь технической подготовки с другими видами подготовки боксёров. Понятие «техническая школа бокса».

Тема: Тактическая подготовка юных боксёров.

Основная задача: Тактическая подготовка юных спортсменов для успешного выступления на соревнованиях.

Теория: Тактическое мышление. Виды тактики в боксе. Связь тактической подготовки с другими видами подготовки боксёров.

Тема: Периодизация подготовки боксёров.

Основная задача: Дать понятие о периодизации в подготовке боксёров.

Теория: Понятие «спортивная форма». Закономерности развития спортивной формы - основа периодизации подготовки боксёров. Фазы развития спортивной формы.

Тема: Особенности периодов подготовки боксёров.

Основная задача: Расширить понятие о периодах подготовки боксёров.

Теория: Сущность периодизации. Подготовительный, соревновательный и переходный периоды. Варианты структуры периодов.

Тема: Учёт проделанной работы в процессе подготовки боксёров.

Основная задача: Обучить учёту проделанной работы.

Теория: Значение учёта. Виды и документы учёта. Дневник спортсмена - основной документ учёта для каждого боксёра. Структура дневника боксёра.

5. Инструкторская и судейская практика.

Практика: Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке. Выполнение заданий по построению и перестроению группы. Проведение разминки, комплексов упражнений по физической и технической подготовке.

Судейство на внутренних соревнованиях. Выполнение обязанностей помощника секретаря соревнований по боксу.

6. Соревновательная подготовка и участие в соревнованиях.

Основная задача: Умение реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях соревновательного противоборства.

Практика: Участие в квалификационных соревнованиях, выполнение разрядных нормативов.

7. Зачёты и контрольные нормативы.

Основная задача: Оценка уровня подготовки обучающихся.

Практика: Выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП. Выявление уровня освоения основ тактической и технической подготовки занимающихся. Перевод на следующий уровень подготовки.

Содержание образовательной программы V года обучения.

1. Вводное занятие.

Основная задача: ознакомление с содержанием работы в новом учебном году.

Теория: Цели, задачи и содержание работы секции. Правила внутреннего распорядка, требования техники безопасности и правил санитарной гигиены.

2. Теоретическая подготовка.

Тема: Исторические аспекты развития бокса в России.

Основная задача: Познакомить обучающихся с историей и развитием бокса в России.

Теория: Характеристика бокса. Значение и место бокса в системе физического воспитания. Зарождение и история развития бокса в России. Советские спортсмены в Великой Отечественной войне. Российские боксеры на международной арене.

Тема: Единая всероссийская спортивная классификация.

Основная задача: Познакомить обучающихся с Единой всероссийской спортивной классификацией (ЕВСК).

Теория: Основные сведения о ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК. Периодичность ЕВСК, задачи ЕВСК. ЕВСК и рост мастерства спортсменов.

Тема: Строение и функции организма человека.

Основная задача: Познакомить обучающихся со строением и функциями организма человека.

Теория: Основные сведения о кровообращении. Общие и специфические характеристики дыхания боксёров. Сущность обмена веществ.

Тема: Гигиенические основы режима труда и отдыха юных боксёров.

Закаливание организма. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях боксом.

Основная задача: Познакомить обучающихся с гигиеническими основами режима труда и отдыха юных боксёров.

Теория: Гигиена тела. Уход за кожей, волосами, полостью рта. Режим труда, учёбы, тренировки, отдыха и сна юных боксёров. Вредные привычки. Значение и основные правила закаливания. Общие понятия об инфекционных заболеваниях, предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях боксом.

Тема: Систематический врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий боксом. Средства и методы восстановления работоспособности боксёров.

Основная задача: Обучить самоконтролю в процессе занятий и ознакомить со средствами и методами восстановления работоспособности боксёров.

Теория: Основные понятия о врачебном контроле. Средства и методы врачебного контроля. Связь субъективных ощущений и объективных данных самоконтроля и врачебного контроля. Основные понятия об утомлении и переутомлении. Средства переключения деятельности, спортивный массаж, термокамеры, музыка, средства и методы психорегуляции, водные процедуры, солнечные ванны, физиотерапия.

Тема: Сущность и назначение планирования, его виды.

Основная задача: Познакомить с видами планирования.

Теория: Понятие планирования. Многолетнее планирование тренировки. Годовой план, его содержание и методика составления. Планирование тренировки на месяц, неделю, день. Учебно-тренировочный урок.

Тема: Анализ соревновательной деятельности боксёров.

Основная задача: Научить обучающихся анализу соревновательной деятельности.

Теория: Разбор боёв основных соперников и установки боксёрам и секундантам перед соревнованиями.

3. Общая и специальная физическая подготовка, психологическая подготовка боксёров.

Основная задача: Расширить знания обучающихся об особенностях спортивной тренировки.

Теория: Понятие о спортивной тренировке; её цель, задачи, основное содержание. Техническая, физическая, тактическая, психологическая, теоретическая тренировка, их взаимосвязь. Возрастные особенности тренировки юных спортсменов. Понятие об индивидуальном плане и графике тренировочных занятий боксёров, число занятий в неделю, физические нагрузки для различных групп обучающихся. Общая и специальная части в технической, физической, тактической, психологической, теоретической подготовке, их взаимосвязь.

Физические упражнения как основное средство спортивной тренировки. Понятие о развивающих, компенсаторных, разминочных, восстанавливающих и соревновательных упражнениях, их специфичность и связь, зависимость функционального воздействия от спортивной подготовленности боксёров, периода, этапа тренировочного процесса.

Единство методов объяснения и показа. Повторный, интервальный, переменный, круговой, игровой, соревновательный методы выполнения упражнений.

Тема: Физическая подготовка юных спортсменов.

Основная задача: Совершенствование физической подготовки.

Теория: СФП как основной развивающий фактор совершенствования функциональных возможностей боксёров. Средства и методы развития силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости. Взаимосвязь физических (двигательных) качеств.

Практика: Специальные упражнения в развитии ловкости: с партнёром во время овладения и совершенствования технических приёмов. Упражнения на боксёрских снарядах: мешке, грушах, на лапах. Развитие специальной выносливости. Упражнения в заданном темпе на боксёрских снарядах и лапах. Спортивные игры.

Бег на короткие, средние и длинные дистанции, бег интервальный и в переменном темпе, кроссы. Упражнения в силовой выносливости с отягощениями.

Тема: Психологическая подготовка боксёров.

Основная задача: Совершенствование психологической подготовки.

Теория: Воспитание воли, внимания, целеустремлённости, настойчивости и упорства, решительности и смелости, выдержки и самообладания. Общая и специальная психологическая подготовка.

4. Тактико-техническая подготовка.

Тема: Техническая подготовка юных боксёров.

Основная задача: Совершенствование технической подготовки.

Теория: Определение понятия «техническая подготовка». Роль техники в боксе. Особенности обучения юношей технике бокса. Связь технической подготовки с другими видами подготовки боксёров. Понятие «техническая школа бокса».

Тема: Тактическая подготовка юных боксёров.

Основная задача: Совершенствование тактической подготовки

Теория: Тактическое мышление. Виды тактики в боксе. Связь тактической подготовки с другими видами подготовки боксёров.

Тема: Периодизация подготовки боксёров.

Основная задача: Познакомить с закономерностями развития спортивной формы.

Теория: Понятие «спортивная форма». Закономерности развития спортивной формы - основа периодизации подготовки боксёров. Фазы развития спортивной формы.

Тема: Особенности периодов подготовки боксёров.

Основная задача: Ознакомить с сущностью периодизации.

Теория: Сущность периодизации. Подготовительный, соревновательный и переходный периоды. Варианты структуры периодов.

Тема: Учёт проделанной работы в процессе подготовки боксёров.

Основная задача: Закрепление навыков учёта.

Теория: Значение учёта. Виды и документы учёта. Дневник спортсмена - основной документ учёта для каждого боксёра. Структура дневника боксёра.

5. Инструкторская и судейская практика.

Практика: Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке. Выполнение заданий по построению и перестроению группы. Проведение разминки, комплексов упражнений по физической и технической подготовке.

Судейство на внутренних соревнованиях. Выполнение обязанностей помощника секретаря соревнований по боксу.

6. Соревновательная подготовка и участие в соревнованиях.

Основная задача: Умение реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях соревновательного противоборства.

Практика: Участие в квалификационных соревнованиях, выполнение разрядных нормативов.

7. Зачёты и контрольные нормативы.

Основная задача: Оценка уровня подготовки обучающихся.

Практика: Выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП. Выявление уровня освоения основ тактической и технической подготовки занимающихся. Перевод на следующий уровень подготовки.

Методическое сопровождение образовательной программы

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

1. Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата.
2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.
3. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.
4. Надёжной основой успеха юных спортсменов в боксе является приобретённый фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.
5. С возрастом и подготовленностью юных спортсменов постепенно уменьшается объём ОФП и возрастает объём специальной подготовки. Из года в год увеличивается рост общего объёма тренировочной нагрузки.
6. Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании спортивной тренировки.

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

В основу комплектования учебных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учётом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства.

1. Увеличение недельной учебно-тренировочной нагрузки и перевод учащихся в следующие группы обучения обуславливаются стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов.
2. Возраст учащихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в учебные группы. Допускается превышение указанного возраста не более чем на два года.

Спортивно-оздоровительный этап.

Основная цель этапа: обеспечение отбора, физической и координационной готовности к простейшим упражнениям (общеразвивающим и специальным упражнениям своего вида).

Основные задачи: создать благоприятные изменения в состоянии здоровья и адаптации организма детей к физическим нагрузкам, повысить их интерес к занятиям спортом, повысить работоспособность (физическую и умственную), создать надёжные предпосылки к укреплению здоровья.

Основные средства: подвижные игры и игровые упражнения; общеразвивающие упражнения; элементы акробатики и самостраховки; всевозможные прыжки и прыжковые упражнения; метание (легкоатлетических снарядов, набивных и теннисных мячей и др.); скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов), введение в школу техники бокса.

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

Основные направления тренировки. Спортивно-оздоровительный этап подготовки необходим для создания предпосылок для последующей успешной спортивной специализации, происходит отбор детей для дальнейших занятий боксом. На данном этапе подготовки существует опасность перегрузки ещё неокрепшего детского организма. Поэтому дозировать нагрузку следует очень осторожно. Особенно это относится к упражнениям с отягощениями. Упражнения скоростно-

силового характера следует давать небольшими дозами с чередованием промежутков активного отдыха.

Основные средства и методы тренировки. Главное средство в занятиях с детьми на этом этапе - подвижные игры. Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что даёт возможность проводить занятия и тренировки более организованно и целенаправленно. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений.

Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Их применяют в начале основной части урока после разминки. Вслед за комплексами на быстроту включают игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества.

Комплексы упражнений, направленные на воспитание силы, используют во второй половине тренировки, после силовых комплексов включают соответствующие силовые игры и игровые упражнения.

В спортивно-оздоровительных группах большое внимание уделяется акробатике, направленной на развитие координационных способностей и вестибулярного аппарата. Обучение технике бокса на этом этапе подготовки носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам: боевые стойки, передвижения, дистанции, прямые одиночные удары и защиты от них.

Особенности обучения на спортивно-оздоровительном этапе. Обучение осуществляется на основе общих методических принципов. В большей степени используются методы наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), методы упражнений - игровой и соревновательный. Показ комплексов и игр должен быть целостным и образцовым, а объяснение - простым.

Методика контроля. Уже на этом этапе тренировки включается использование комплекса методов: педагогических, медико-биологических и пр.. Комплекс методик позволяет определить:

- состояние здоровья юного спортсмена;
- показатели телосложения;
- степень тренированности;
- уровень подготовленности;
- величину выполненной тренировочной нагрузки.

На основе полученной информации тренер должен вносить соответствующие коррективы в тренировочный процесс

Этап начальной подготовки.

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; обучение технике бокса; повышение уровня физической подготовки на основе проведения многоборной подготовки; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий боксом.

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

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

Этап НП один из наиболее важных, т.к. именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде спорта.

На этапе начальных занятий спортом целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и целенаправленно развивать физические качества путём специально подобранных комплексов упражнений и игр с учётом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

Этап НП является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки спортсмена. На этапе начальной подготовки, 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. Причём воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, необходимых для эффективных занятий боксом.

Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий необходимо юным спортсменам овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей.

Одной из задач занятий на первом году является овладение основами техники избранного вида спорта.

Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков.

Контроль на этапе НП используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется тренером. Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение-допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей.

Невозможно достигнуть в будущем высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. На первых этапах НП рекомендуется использование контрольных соревнований в виде контрольно-педагогических экзаменов. Первый опыт соревновательной практики формируется в стенах образовательного учреждения.

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

Учебно-тренировочный этап.

Основная цель тренировки: углублённое овладение технико-тактическим арсеналом бокса.

Основные задачи: укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков; улучшение скоростно-силовой подготовки спортсменов с учётом формирования основных навыков, присущих избранному виду спорта; создание интереса к избранному виду спорта; воспитание быстроты движений в упражнениях, не требующих проявления большой силы; обучение и совершенствование техники; постепенное подведение спортсмена к более высокому уровню тренировочных нагрузок; постепенное подведение к соревновательной борьбе путём применения средств, необходимых для волевой подготовки спортсмена.

Основные средства тренировки: общеразвивающие упражнения; комплексы специально подготовленных упражнений; всевозможные прыжки и прыжковые упражнения; комплексы специальных упражнений из арсенала бокса; упражнения со штангой; подвижные и спортивные игры; упражнения локального воздействия (на тренировочных устройствах и тренажёрах); изометрические упражнения.

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

Основные направления тренировки. Этап углублённой спортивной подготовки является базовым для окончательного выбора будущей специализации. Поэтому физическая подготовка на этом этапе становится более целенаправленной. Учебно-тренировочный этап характеризуется неуклонным повышением объёма и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой в избранном виде спорта. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической, технической и тактической подготовки. Тренировочный процесс приобретает черты углублённой спортивной специализации.

Специальная подготовка в боксе должна проводиться постепенно. В возрасте 13-15 лет спортсмену нужно чаще выступать в контрольных прикидках и соревнованиях.

На данном этапе в большей степени увеличивается объём средств скоростно-силовой подготовки и специальной выносливости.

Обучение и совершенствование техники бокса. При обучении 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 обучении и как их исправлять.

Методика контроля. Как и на всех этапах подготовки, контроль должен быть комплексным. Система контроля на учебно-тренировочном этапе должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки юных спортсменов. Она включает основные виды контроля: текущий, этапный и в условиях соревнований.

Педагогический контроль применяется для текущего, этапного и соревновательного контроля. Определяется эффективность технической, физической, тактической и интегральной подготовленности юных боксёров. Проводятся педагогические наблюдения, контрольно-педагогические испытания, на основе контрольно-переводных нормативов и обязательных программ. Медицинский контроль применяется для профилактики заболеваний и лечения спортсменов.

Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности юного спортсмена, календаря соревнований, выполнения разрядных требований. Основной задачей соревновательной практики следует считать умение реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях соревновательного противоборства. Совершенствование соревновательного опыта и психологической подготовленности юного боксёра.

В соревновательном периоде основная задача - участие в подводящих, контрольных и основных соревнованиях. Успешный результат в соревнованиях обеспечивается стабильно высоким уровнем общей и специальной подготовленности учащихся, поэтому соотношение средств подготовки должно адекватно соответствовать значимости соревнования.

Воспитательная работа и психологическая подготовка

Занятия боксом предъявляют чрезвычайно высокие требования к психике спортсмена. Поединок на ринге отличается высоким темпом, быстротой действий спортсменов в условиях мгновенной смены боевых ситуаций, умением наносить сильные удары и эффективно защищаться. Необходимо выдерживать огромные нагрузки и противостоять утомлению, регулирование веса - всё это требует от боксёра высокого уровня развития волевых качеств. В обстановке напряжённой спортивной борьбы добивается победы тот, кто обладает более высокими волевыми или как еще говорят «бойцовскими» качествами. Все действия боксёра связаны с преодолением трудностей в тренировках и соревнованиях, в процессе которых проявляются те или иные волевые качества: решительность и смелость, инициативность, стойкость, самообладание и выдержка, дисциплинированность, настойчивость и упорство.

Вопрос о развитии умения мобилизоваться и управлять своим эмоциональным состоянием, приобретает особое значение во время выступлений в состязаниях и подготовки к ним. Поэтому

спортсмену выделяют наибольшее внимание совершенствованию воли в предсоревновательный период тренировки.

Методика формирования и совершенствования волевых качеств основана на постепенном увеличении уровня трудностей, которые должны преодолеваются спортсменами в период подготовки и выступлений в соревнованиях. Трудности принято подразделять на *объективные* и *субъективные*. К *объективным* относятся: вызванные непосредственно поединком; связанные с особенностями и условиями проведения соревнований; соблюдения спортивного режима; возникшие во время тренировки.

Субъективные трудности - это отрицательные эмоциональные состояния спортсмена, снижающие его работоспособность. Они обусловлены особенностями личности индивидуума. Это всевозможные опасения, страхи, боязнь, возникающие перед соревнованиями, повышенная возбудимость перед выступлениями, обострённая мнительность, смущение от присутствия зрителей, чрезмерная самоуспокоенность и др.

Самовоспитание воли является одной из существенных сторон волевой подготовки.

Самовоспитание воли должно стать составной частью всего процесса обучения и совершенствования спортсмена.

Саморегуляция, как самостоятельное, без посторонней помощи управление человека самим собой, одна из важнейших характеристик личности. Специализированным психическим процессом, осуществляющим саморегуляцию, является воля. Саморегуляция эмоциональных состояний, т.е. самостоятельное управление своим эмоциональным возбуждением является важной практической областью самовоспитания.

Спортсменам рекомендуются следующие приёмы самовоспитания воли:

- самоанализ и самооценка своих действий и поступков;
- самоубеждение и самовнушение в возможности достижения поставленной цели;
- постоянный самоконтроль над своими чувствами и настроениями на тренировках и соревнованиях;
- стремление неотступно и точно выполнять свои планы и задания тренера на всех тренировках и соревнованиях;
- строгое соблюдение режима в быту и занятиях спортом;
- использование самоприказов в особо трудных спортивных ситуациях;
- обязательный мысленный настрой себя на предстоящее соревнование, условия его проведения и особенности своих соперников.

Специальная психологическая подготовка

Специальная психологическая подготовка в основном направлена на регуляцию состояния тревожности, которое испытывает боксёр перед соревновательным боем.

Признаки тревожности перед боем делят на две основные группы: *соматической* и *когнитивной тревожности*.

Признаки соматической тревожности:

- ощущение сердцебиения;
- сухость во рту;
- частая зевота;
- неприятные ощущения в желудке, жидкий стул, частые позывы к мочеиспусканию;
- влажные ладони и ступни;
- изменение голоса;
- дрожание мышц, пальцев рук (тремор);
- покраснение кожи, особенно лица (вазомоторика);
- ощущение утомления уже в начале разминки.

Соматическая тревожность не очень страшна для боксёра и часто снимается хорошей разминкой.

Признаки когнитивной тревожности:

- заметная раздражительность по любому поводу, проявляющаяся за один-два дня до турнира;
- бессонница, появление в сновидениях сюжетов, связанных с потерей чего-то, сожалением, невыполненным делом;
- ощущение неполного отдыха после сна нередко «тупая» головная боль;
- мысли постоянно «перескакивают» с одного объекта на другой;
- любимая, привычная спортсмену музыка на этот раз не производит никакого впечатления;
- раздражительность в ответ на «ненужные приставания» окружающих, даже близких друзей;
- спонтанная смена чрезмерной говорливости молчаливостью;
- спортсмен невнимательно, рассеянно выслушивает наставления тренера перед стартом.

Когнитивная тревожность, т.е. та, которая связана с переработкой информации и решением тактических задач. При таком перенапряжении снижается работоспособность, отсутствует твёрдая установка на успех.

Программы воздействия на когнитивную (умственную) сферу:

- средства целеполагания: постановка целей, при которых спортсмен ориентируется на преодоление прогнозируемых психических барьеров;
- организация направленности мыслей в нужное русло, отвлечение сознания от стресс-факторов: мысленное повторение технических приёмов, безотносительно к модели предстоящего боя;
- аутотренинг как регуляция, которая связана с формированием готовности к единоборству не вообще, а с конкретным соперником.

Программы воздействия на физиолого-соматический компонент спортсмена, когда не только регулируется соматическая напряжённость, но и создаётся необходимое состояние готовности к соревновательной деятельности:

- варианты психомышечной тренировки, по А.В.Алексееву(1997);
- самоконтроль за состоянием мимических мышц;
- самоконтроль дыхания.

Средства и методы психологической подготовки

По направленности воздействия средства психологической подготовки можно подразделить на:

- средства направленные на коррекцию перцептивно-психомоторной сферы;
- средства воздействия на интеллектуальную сферу;
- средства воздействия на эмоциональную сферу;
- средства воздействия на волевую сферу;
- средства воздействия на нравственную сферу.

К методам психологической подготовки в большей мере относятся методы словесного воздействия (вербальные, образные, вербально-образные).

К основным средствам вербального воздействия на психическое состояние юных спортсменов относятся:

1. Создание психических внутренних опор. Эффективен этот метод при необходимости создать определённую уверенность в собственных силах при сочетании таких индивидуальных свойств, как сенситивность, неуравновешенность, эмоциональная реактивность, тревожность. Этот метод основывается на создании и формировании уверенности в том, что у юного спортсмена есть выраженные сильные элементы подготовленности (сила, скорость, «коронный удар» и т.д.).
2. Рационализация - универсальный метод, применяемый практически к любым спортсменам и на всех этапах подготовки. Этот метод наиболее эффективен в микроциклах с экзаменационными испытаниями, контрольными спаррингами и в условиях соревнований. Заключается этот метод

вербального воздействия в рациональном объяснении тренером юному спортсмену некоторых механизмов возникновения неблагоприятных состояний в период, предшествующий какому-то спортивному испытанию.

3. Сублемация представляет собой искусственное вытеснение одного настроения другим, в большей мере это «работает» при смене задачи тренировки или поединка. Особенно остро нуждаются в таком воздействии спортсмены с неуравновешенной нервной системой, мнительные, впечатлительные, не очень уверенные в своих силах.

4. Деактуализация - искусственное занижение силы соперника, с которым решаются задачи тренировочного занятия или встречаются на соревнованиях. Различают прямую дезактуализацию, когда юному спортсмену показывают слабые стороны подготовленности соперника, и косвенную дезактуализацию, когда подчёркиваются и выделяются сильные стороны юного спортсмена, которые косвенно подтверждают относительную «слабость» соперника. Наиболее эффективен этот метод по отношению к юным спортсменам со слабой и подвижной нервной системой.

Развитие волевых качеств боксёра

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

Одно из важнейших качеств - *настойчивость*. Для развития этого качества необходимо применять в тренировке упражнения с большой интенсивностью, использовать дополнительные раунды в вольных боях и в упражнениях со снарядами, продлевать время раундов, применять «кривки» во время боя с тенью и «спуртовую» работу на снарядах.

Для развития *инициативности* в условном бою рекомендуется требовать, чтобы боксёры вели атакующий бой, прибегали к вызовам на удары и к контратакам и т.д. Полезно использовать вольные бои с различными партнёрами по манере ведения боя. Боксёры должны быть активными, применять множество ложных действий, развивать атаки, контратаки, не переходя к грубому обмену ударами и др.

Целеустремлённость можно воспитывать при условии, что спортсмен проявляет глубокий интерес к боксу как искусству и личную заинтересованность в спортивных достижениях. Надо добиваться того, чтобы боксёр относился к тренировочным заданиям не как к обязанности, а рассматривал их как источник творческих действий.

Для развития *выдержки* надо постоянно вырабатывать у боксёров умение стойко переносить в боях болевые ощущения, преодолевать неприятные чувства, появляющиеся при максимальных нагрузках и утомлении, при сгонке веса.

Уверенность в силах появляется в результате формирования совершенной техники, тактики и высокого уровня физической подготовленности.

Поражение не должно вызывать у спортсмена большого разочарования, его нужно убедить в том, что если бы он не допустил некоторых ошибок в бою, то, несомненно, победил бы.

Самообладание - это способность не теряться в трудных и неожиданных ситуациях, управлять своим поведением. Проявлению данной способности помогает наличие плана действий, учёт возможных вариантов развития событий, знание закономерностей спорта.

Стойкость боксёра проявляется в том, насколько он способен выдерживать трудности в ходе занятий данным видом спорта, не сдаваясь, продолжать следовать избранным путём.

Примерами заданий, направленных на совершенствование волевых способностей, может являться введение дополнительных трудностей и помех в тренировке.

Секундирование

Секундирование - форма вербальных (словесных) воздействий тренера на своего ученика в экстремальных условиях подготовки к бою и в перерывах самого боя. Нигде не играет такой роли принцип индивидуального подхода, как при секундировании.

Секундирование обычно начинается за 20-30 минут до начала боя.

Процедура секундирования включает в себя следующие компоненты:

- информация о сопернике;
- анализ опыта удачной и, в меньшей степени, неудачной борьбы с данным соперником в сравнении с сегодняшним состоянием самого спортсмена и соперника;
- анализ физического и психического состояния спортсмена с выделением всех нюансов состояния в предстоящем поединке;
- рекомендации по наиболее подходящим средствам противодействия данному сопернику;
- обсуждение наиболее вероятного течения поединка и тактики поведения при тех или иных вероятных его изменениях;
- формирование эмоционально окрашенного отношения к сопернику и к предстоящему поединку;
- внушение отношения к предстоящему поединку как таковому, который должен, безусловно, завершиться успешно;
- формирование состояния психической готовности к поединку.

При секундировании во время перерыва важными становятся задачи изменить психическое состояние спортсмена, а если оно отвечает поставленным задачам, надо создать условия, чтобы оно не ухудшилось в последующем. Важно подсказать спортсмену, какие тактические задачи он решал успешно, а какие требуют коррекции, какие замыслы соперника пока распознать не удалось. Необходим хладнокровный анализ допущенных ошибок с указанием реальных путей исправления ситуации.

Самое главное: спортсмену необходимо внушить, что всё-таки, в целом, он действовал неплохо, но необходимы те или иные конкретные коррекции, которые ведут к реальному результату.

Специфика средств секундирования определяется громадным числом субъективных и объективных факторов. Личность тренера здесь является едва ли не главным фактором. Главное - его искренность, убеждённость в своих словах.

И ещё один фактор - психическое состояние самого тренера. перевозбуждённый тренер, с трясущимися руками и охрипшим голосом, - не лучший секундант. Но здесь всё же лучше самому тренеру овладеть приёмами психической саморегуляции, потому что никто не заменит личного тренера.

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 боксёров, способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе бокса.

Инструкторская практика. В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения боксу. Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда боксёры имеют уже необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки.

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

Судейская практика даёт возможность боксёрам получить квалификацию судьи по боксу. Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах); судейскую практику спортсмены получают на официальных соревнованиях типа «открытый ринг».

	стрессу	
--	---------	--

Оценить интенсивность тренировочного занятия можно по таблице **«Шкала интенсивности тренировочных упражнений»**. Суть её состоит в том, что интенсивность отдельных упражнений оценивается в баллах от 1 до 10 в зависимости от величины и диапазона колебаний ЧСС.

Особенности выполнения упражнений нелегко оценивать с высокой точностью. Поэтому в таблице выделены только те из них, за которыми сравнительно легко наблюдать и которые приводят к заметному увеличению ЧСС. Это темп и скорость, методы выполнения, величина отягощений и т.п. Например, при работе на боксёрском мешке существенное изменение темпа легко заметно и служит хорошим ориентиром при оценке интенсивности данного упражнения.

Контроль за тренированностью боксёров

Тренированность состояние, характеризующее подготовленность спортсменов к выполнению специфической двигательной деятельности. Показатели тренированности:

- 1) Педагогические;
- 2) Медико-биологические;
- 3) Психологические.

Указанные показатели тренированности следует рассматривать не изолированно друг от друга, их следует оценивать комплексно, в тесной связи друг с другом.

Оценка уровня подготовленности боксёров

Оцениваемые показатели подготовки	Характеристика показателей тренированности	Формы контроля
ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ – отражают эффективность выполнения боксёром специфической двигательной деятельности		
Общая и специальная физическая подготовленность	- основные физические качества (сила, быстрота, ловкость, выносливость).	- <i>Контрольные упражнения по тестированию</i> уровня общей и специальной физической подготовленности (в начале и в конце учебного года); - <i>Контрольные упражнения</i> в виде условного боя; - <i>Контрольные нормативы</i> по общей физической подготовке (приложение 3) <ul style="list-style-type: none">• для групп начальной подготовки,• для учебно-тренировочных групп; - <i>Шкала для субъективной оценки</i> тяжести физической нагрузки (приложение 5)
Скоростно-силовая подготовленность	- скоростно-силовые способности - специализированные восприятия (чувство дистанции и т.д.); - специфические двигательные действия (быстрота и сила удара,	- <i>Самоконтроль спортсменов</i> (карта самоконтроля спортсмена) (приложение 4) - <i>Анализ достоинств и недостатков</i> боксёров,

	точность его и т.п.)	проявляющиеся в уровне развития специфических качеств - точности, быстроты и силы ударов, выносливости и в ряде других показателей.
Технико-тактическая подготовленность	- техническая подготовка - тактическая подготовка	- <i>Контрольно педагогические испытания</i> , на основе переводных нормативов по технико-тактической подготовке (приложение 3); - <i>Педагогические наблюдения</i> за действиями на тренировках и соревнованиях; - <i>Контроль за спортивными результатами</i> ; - <i>Контрольные упражнения</i> в виде условного боя с различными тактическими заданиями. - <i>Контрольные соревнования в виде контрольно-педагогических экзаменов</i> ; - <i>Официальные соревнования</i> ; - <i>Анализ соревновательной деятельности</i> ; - <i>Анализ действий своих и соперника</i> ; - <i>Анализ достоинств и недостатков боксёров</i> , проявляющиеся в технико-тактическом мастерстве; - <i>Контроль и самоконтроль за уровнем различных сторон подготовленности.</i>
Функциональная подготовленность	- <u>функциональные способности</u> (общая и специальная выносливость, анаэробные и аэробные возможности организма);	- <i>Карта самоконтроля спортсмена (приложение 4)</i> ; - <i>Анализ соревновательной деятельности</i> ; - <i>Самоконтроль за частотой пульса.</i>
МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ – отражают состояние здоровья, а так же функциональное состояние и роль отдельных органов и систем, обуславливающих уровень тренированности спортсменов.		
Физическое развитие	- <u>состояние здоровья</u> (медицинские показатели); - <u>развитость физических качеств</u>	- <i>Медицинский контроль</i> (приложение 8); - <i>Статистический медицинский анализ</i> состояния здоровья обучающихся; - <i>Установление исходного уровня состояния</i>

	<p>(физиологические показатели - вес, рост);</p> <p>- <u>морфологические особенности</u> (морфологические показатели - показатели телосложения, строение костной системы, строение мускулатуры, показатель пропорциональности физического развития).</p>	<p>здоровья, физического развития, функциональной подготовленности;</p> <p>- <i>Самоконтроль спортсменов</i> за состоянием здоровья за качеством сна, аппетитом, весом тела, общим самочувствием (<i>карта самоконтроля спортсмена</i>)(приложение 4).</p>
<p>ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ – данные о сенсомоторных, перцептивных, мнемических, эмоциональных и других психических функциях</p>		
<p>Психическая подготовленность</p>	<p>- особенности <u>перцептивно-психомоторной сферы</u>;</p> <p>- показатели <u>интеллектуального развития</u>;</p> <p>- показатели <u>эмоционального состояния</u>;</p> <p>- особенности <u>волевой сферы</u>;</p> <p>- показатели <u>нравственного развития</u>;</p>	<p>- <i>Самоконтроль спортсменов</i>;</p> <p>- <i>Оценка психического состояния, эмоционального состояния</i>;</p> <p>- <i>Контрольные соревнования</i> (в стенах учреждения);</p> <p>- <i>Официальные соревнования</i>;</p> <p>- <i>Учебно-тренировочные сборы</i>;</p> <p>- <i>Инструкторская и судейская практика</i></p> <p>- <i>Педагогические наблюдения</i> за действиями на тренировках;</p> <p>- <i>Тренировка с введением дополнительных трудностей и помех, с «неудобным» противником, в утяжелённых перчатках</i>;</p> <p>- <i>Спарринги в присутствии большого количества зрителей</i>;</p> <p>- <i>Бои со свежими партнёрами.</i></p>

Формы контроля за тренированностью боксёров.

На занятиях применяются три основные формы педагогического контроля за состоянием спортсмена: оперативный, текущий и поэтапный.

Форма и цель контроля.	Период осуществления контроля	Показатели	Результаты
<p style="text-align: center;">Оперативный контроль</p> <p><u>Цель:</u> срочное определение состояния боксёров и результатов их деятельности именно в данный момент.</p>	<p>Используется в рамках тренировочного занятия и направлен на оценку реакций на тренировочные или соревновательные нагрузки, качество выполнения технических действий и их комбинаций, настрой и поведение спортсмена в различных условиях тренировочной и соревновательной деятельности.</p>	<p>- Симптомы утомления в ходе тренировки (<i>окраска кожи, потоотделение, качество выполнения движений, способность к сосредоточению, общее самочувствие спортсмена, его готовность продолжать тренировку, настроение во время и после выполнения упражнений</i>).</p> <p>(Приложение 7)</p> <p>- Длительность и темп восстановления после выполнения разных нагрузок (<i>частота пульса, частота дыхания, электрокардиограмма</i>)</p>	<p>Результаты контроля учитываются тренером и самим спортсменом в ходе тренировки при планировании интервалов отдыха между упражнениями, при решении вопроса о снижении или повышении тренировочной нагрузки по ходу занятия и т.д.</p>
<p style="text-align: center;">Текущий контроль</p> <p><u>Цель:</u> определение повседневных колебаний в состоянии спортсменов.</p>	<p>Изменяется текущее состояние обучающихся, под влиянием одного или нескольких тренировочных занятий.</p> <p>На общеподготовительном этапе контроль осуществляется не ежедневно, а 2-3 раза в неделю.</p>	<p>- Повышение или снижение работоспособности спортсмена после одного занятия или серии занятий.</p> <p>- Различный уровень функционального состояния отдельных систем организма и т.п. в первую очередь таких, как сердечно-сосудистая и нервно-мышечная.</p> <p>- Психическое состояние.</p>	<p>Контроль служит основой для планирования величины и характера ближайших тренировочных занятий. Этот вид контроля может своевременно предупредить наступление переутомления путём снижения нагрузок или изменения их характера.</p>
<p>Поэтапный контроль</p>	<p>Контроль связан с</p>	<p>К показателям</p>	<p>Результаты контроля</p>

<p><u>Цель:</u> комплексное определение итогов конкретного этапа, выраженных результатами соревнований и показателями тестов, отражающих общий уровень различных сторон подготовленности спортсмена.</p>	<p>продолжительными циклами тренировки – периодами, этапами. Оценка состояния организма и других показателей тренированности, за относительно длительный промежуток времени - недели, месяцы. Сроки обследования планируются на начало и конец каждого этапа, а иногда дополнительно и на середину его.</p>	<p>тренированности относятся: - величина физической и специальной работоспособности; - степень развития общих и специальных физических качеств; - уровень технико-тактической подготовленности и др.</p>	<p>способствуют более точному управлению тренировочным процессом, позволяют вносить в тренировочный процесс соответствующие коррективы, что даёт возможность более целенаправленно строить и планировать тренировки.</p>
--	---	--	--

II. Удовлетворённость участников деятельности процессом и результатами деятельности является важным фактором мотивации к спортивным занятиям.

Показатели	Методики
<p>Комфортность и защищённость личности обучающегося</p>	<p>- тест «Изучение удовлетворённости обучающихся атмосферой, созданной в секции» - тест «Изучение психологического климата в секции «Бокс» (Приложение 10)</p>
<p>Удовлетворённость обучающихся деятельностью в секции «Бокс»</p>	<p>- анкета «Удовлетворённость детей занятиями в секции» - тест «Изучение мотивации выбора обучающимися, данной деятельности» (Приложение 10)</p>
<p>Удовлетворённость родителей деятельностью в секции «Бокс»</p>	<p>- собеседование</p>

Список литературы

1. Белорусова В.В. Воспитание в спорте. М., 1974.
2. Белоусов С.Н. Индивидуальная манера ведения боя и пути её формирования у боксёров. Л., 1976.
3. Булычев А.И. Бокс. М., 1965.
4. Качурин А.И. Обучение и совершенствование тактики ближнего боя. Метод. Разработки. М., 1994.
5. Матвеев Л.П. Новиков А.Д. Теория и методика физического воспитания. Учебник для ИФК. М., 1976.
6. Мокеев Г.И. Предсоревновательная подготовка спортсменов в структуре тренировочного макроцикла. СПб., 1998.
7. Никифиров Ю.Б., Викторов И.Б. Построение и планирование тренировки в боксе. – М., 1978.
8. Пилоян Р.А. Мотивация спортивной деятельности. – М., 1984.
9. Филимонов В.И. Бокс. Спортивно-техническая и физическая подготовка. – М., 2000.
10. Худадов Н.А. Психологическая подготовка боксёра. М., 1968.
11. Чёрный В.Г. Отбор в боксе. Методические рекомендации. М., 1986.
12. Шатков Г.И. Большой ринг. М., 1963.
13. Бокс. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. - М., 2005.
14. Бокс. Программа для секций коллективов физкультуры / Романенко А.И. – К., 1971
15. Бокс. Программа для детско-юношеских спортивных школ / Бутенко Б.И. и др. – М., 1985.

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ КОМПЛЕКС № 1

1. Жим штанги с плеч широким хватом из-за головы (25-30% от жима штанги лёжа х 10) х 4
2. Жим штанги сидя от груди с опорой на спинку кресла 45°, хват средний (50-60% от жима лёжа х 8) х 3.
3. Протяжка гири вверх двумя руками на выпрямленные руки (16 кг х 15)
4. Перенос гири (диска от штанги) в стороны через выпрямленные руки вверх (10-15 кг х 15) х 3
5. Из исходного положения (и.п.) стоя на коленях метание медицинбола вверх-назад 4 х 20
6. Из и.п. лёжа на спине, медицинбола за головой, одновременным подъёмом ног и туловища, метание медицинбола впереди 4 х 15
7. «Пуловер»: протяжка штанги лёжа на спине на скамейке из-за головы до уровня груди прямыми руками (10-20% от жима лёжа х 10) х 4
8. Из и.п. стоя, штанга внизу в выпрямленных руках, протяжка штанги вверх до уровня груди, толчок штанги руками впереди до их выпрямления, возвращение к груди и опускание в и.п. (10-20% от жима лёжа х 10) х 4
9. Из и.п. стоя, медицинбола за головой, метание медицинбола из-за головы в стену 4 х 15.

ЦИКЛИЧЕСКАЯ ТРЕНИРОВКА

№ пп	Наименование упражнения	Время работы	Время отдыха	ЧСС за 10 сек
1	Бег на месте	1 мин	30 сек	26.3
2	Подскоки на носках ног	30 сек	15 сек	24.6
3	Подскоки на носках ног	30 сек	15 сек	26.0
4	Прыжки через верёвку	1 мин	15 сек	23.0
5	Прыжки через верёвку	1 мин	15 сек	25.7
6	Прыжки через верёвку	1 мин	15 сек	26.3
7	Приседания	45 сек	30 сек	25.6
8	Приседания	45 сек	30 сек	27.3
9	Броски медицинского мяча	1 мин	30 сек	26.0
10	Броски медицинского мяча	1 мин	30 сек	26.7
11	Тренировка на «боксёрском мешке»	30 сек	15 сек	28.0
12	Тренировка на «боксёрском мешке»	30 сек	15 сек	29.0
13	Тренировка на «боксёрском мешке»	30 сек	15 сек	29.0
14	Тренировка с партнёром на ринге	3 мин	1 мин	28.3
15	Тренировка с партнёром на ринге	3 мин	1 мин	27.0
16	Тренировка с партнёром на ринге	3 мин	1 мин	27.3
17	Степ-тест	1 мин	30 сек	27.3
18	Степ-тест	1 мин	30 сек	26.3
19	Степ-тест	1 мин	30 сек	29.0
20	Скоростная тренировка на «боксёрском мешке»	45 сек	15 сек	29.0
21	Скоростная тренировка на «боксёрском мешке»	45 сек	15 сек	29.6
22	Скоростная тренировка на «боксёрском мешке»	45 сек	15 сек	29.3
23	Удары в перчатках	20 сек	15 сек	29.6
24	Удары в перчатках	20 сек	15 сек	29.7
25	Удары в перчатках	20 сек	15 сек	30.7
26	Полуприседания на корточках	30 сек	30 сек	26.7
27	Полуприседания на корточках	30 сек	30 сек	26.3
28	Бег по кругу	5 мин	30 сек	27.0
29	Бег на месте с высоким подниманием колена	30 сек	15 сек	-
30	Ходьба	30 сек	-	-

Этот 45-минутный цикл включает в себя время, необходимое на выполнение каждого упражнения и на отдых между заданиями (чистое время работы составляет 32 мин 25 сек)

Контрольные нормативы для спортивно-оздоровительных групп.**Общая физическая подготовка**

Контрольные упражнения (единицы измерения)	отлично	хорошо	удовлетвори- тельно
- Бег 60 м. (сек.)	10,0	10,2	10,4
- Кросс 500 м. (сек.)	115	120	125
- Прыжки в длину (см.)	350	330	310
- Метание теннисного мяча (м)	25	21	19
- Подтягивание (кол-во раз)	6	5	4
- Отжимание в упоре (кол-во раз)	10	8	6

Контрольные нормативы для групп начальной подготовки.

Общая физическая подготовка

Контрольные упражнения (единицы измерения)	отлично	хорошо	удовлетвори- тельно
I год обучения			
- Бег 60 м. (сек.)	8,8	9,0	9,2
- Кросс 500 м. (сек.)	105	110	115
- Прыжки в длину (см.)	390	380	360
- Метание теннисного мяча (м)	38	34	30
- Подтягивание (кол-во раз)	6	5	4
- Отжимание в упоре (кол-во раз)	10	8	7
II год обучения			
- Бег 60 м. (сек.)	8,6	8,8	9,0
- Кросс 500 м. (сек.)	95	100	110
- Прыжки в длину (см.)	420	400	390
- Метание теннисного мяча (м)	42	38	34
- Подтягивание (кол-во раз)	10	8	6
- Отжимание в упоре (кол-во раз)	20	16	12

Технико-тактическая подготовка.

I год обучения.

1. Одиночные, двойные: прямые, боковые, удары снизу в голову и туловище и защиты от них.
2. Передвижение в боевой стойке одиночными и слитными шагами в различных направлениях.
3. Атака и контратака одиночными, двойными ударами и защитные действия на дальней и средней дистанциях.

II год обучения.

1. Трёх - и четырёхударные серии разнотипными ударами в голову и туловище и защиты от них.
2. Действия на дальней, средней, ближней дистанциях. Боевая стойка, передвижения, удары и защиты.
3. Выход из угла и от канатов ринга.

Приложение 5

**ШКАЛА ДЛЯ СУБЪЕКТИВНОЙ ОЦЕНКИ
ТЯЖЕСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ**
ПО ПРОСЬБЕ ТРЕНЕРА НАЗОВИТЕ ЧИСЛО, КОТОРОЕ
НАИБОЛЕЕ ТОЧНО ОТРАЖАЕТ ТЯЖЕСТЬ ИСПЫТЫВАЕМОЙ
ВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ

15 –
14 – очень, очень тяжёлая
13 –
12 – очень тяжёлая
11 –
10 – тяжёлая
9 –
8 – средняя
7 –
6 – лёгкая
5 –
4 – очень лёгкая
3 –
2 – очень, очень лёгкая
1 –

Приложение 6

Весовые категории для юношей старшего возраста, юниоров и взрослых.

Весовые категории	Юноши 15 – 16 лет		Юниоры		Взрослые	
	Свыше,кг.	До,кг	Свыше,к г.	До,кг	Свыше,к г.	До,кг
Юноши/юниоры	44	46	44	46	-	-
1 наилегчайшая	46	48	-	48	-	48
2 наилегчайшая	48	50	48	51	48	51
1 легчайшая	50	52	51	54	51	54
2 легчайшая	52	54	-	-	-	-
полулёгкая	54	57	54	57	54	57
лёгкая	57	60	57	60	57	60
1 полусредняя	60	63	60	64	60	64
2 полусредняя	63	66	64	69	64	69
1 средняя	66	70	69	75	69	75
2 средняя	70	75	-	-	-	-
полутяжёлая	75	80	75	81	75	81

1 тяжёлая	80	86	81	91	81	91
2 тяжёлая	86	+	91	+	91	+

Формула боя в соревнованиях.

Возраст	Разряд	Формула боя
Юноши 12-14 лет	Новички и III разряд	3 раунда по 1 минуте
	I и II разряд	3 раунда по 1,5 мин.
Юноши 15-16 лет	Новички	3 раунда по 1 минуте
	II и III разряд	3 раунда по 1,5 мин.
	I разряд и выше	3 раунда по 2 минуты
Юниоры и взрослые	Новички	3 раунда по 1,5 мин.
	II и III разряд	3 раунда по 2 минуты
	I разряд и выше	4 раунда по 2 минуты

**Направленность тренировочных нагрузок
с учётом основных путей энергообеспечения**

ЧСС (уд/мин)	Направленность
100-130	Аэробная (восстановительная)
140-170	Аэробная (тренирующая)
160-190	Анаэробно-аэробная (выносливость)
170-200	Лактатная-анаэробная (спец. выносливость)
170-200	Алактатная-анаэробная (скорость-сила)

Шкала интенсивности тренировочных нагрузок

Интенсивность	ЧСС	
	уд./10с.	уд./мин.
Максимальная	30 и меньше	180 и меньше
Большая	29-26	174-156
Средняя	25-22	150-132
Малая	21-18	126-108

Оценка адаптации организма спортсмена к предыдущей работе

Качественная оценка	Индекс Руффье
Отлично	2 и менее
Хорошо	3-6
Удовлетворительно	7-10
Плохо	11-14
Очень плохо	15-17
Критическое	18 и более

Симптомы утомления после разных нагрузок
(модифицированная таблица по Зотову и Иванову)

Симптомы утомления	Лёгкое	Сильное	Очень сильное
Окраска кожи	Слабое покраснение	Сильное покраснение	Очень сильное покраснение или необычайная бледность
Потоотделение	Лёгкое или среднее	Сильное выше пояса	Очень сильное, в том числе ниже пояса
Движения	Уверенное выполнение, соответствующее достигнутому уровню интенсивности.	Увеличение ошибок, снижение точности, появление неуверенности	Сильное нарушение координации, вялое выполнение движений, стабильная неточность, явное проявление ошибок
Сосредоточенность	Нормальная, корректирующие указания выполняются, нет явлений нервозности, полное внимание во время показа упражнений.	Невнимательность при объяснениях, пониженная восприимчивость при отработке технических и тактических навыков, снижена способность к дифференциации	Значительно сниженная сосредоточенность, большая нервозность, рассеянность, очень замедленная реакция
Общее самочувствие	Никаких жалоб, выполняются все нагрузочные задания.	Слабость в мышцах, значительно затрудненное дыхание, нарастающее бессилие, явно пониженная работоспособность	Свинцовая тяжесть в мышцах и суставах, головокружение, тошнота или рвота, жжение в груди
Готовность к достижениям	Стойкое желание продолжать тренировку	Пониженная активность, стремление к более длительным перерывам, но есть готовность продолжать тренировку	Желание полного покоя и прекращение тренировки
Настроение	Приподнятое, радостное, оживлённое.	Несколько «приглушённое», но радостное, если результаты тренировки соответствуют ожидавшимся, радость по поводу предстоящей тренировки	Возникновение сомнений в ценности и смысле тренировки, боязнь новой тренировки

Приложение 8

Врачебный контроль за юными спортсменами предусматривает

- 1) углублённое медицинское обследование (2 раза в год);
- 2) медицинское обследование перед соревнованиями;
- 3) врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;

- 4) санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
 - 5) контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха;
- Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей.

Углублённое медицинское обследование осуществляется в начале и в конце учебного года. Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача.

Углублённое медицинское обследование позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности.

В процессе многолетней подготовки углублённое медицинское обследование должно выявить динамику состояния основных систем организма спортсменов, определить основные комплексные факторы и потенциальные возможности их развития средствами тренировочных нагрузок. Таким образом, *цель углублённого медицинского обследования* - всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния спортсменов, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Программа углублённого медицинского обследования

1. Комплексная клиническая диагностика.
2. Оценка уровня здоровья и функционального состояния.
3. Оценка сердечно-сосудистой системы.
4. Оценка систем внешнего дыхания и газообмена.
5. Контроль состояния центральной нервной системы.
6. Уровень функционирования периферической нервной системы.
7. Оценка состояния органов чувств.
8. Состояние вегетативной нервной системы.
9. Контроль за состоянием нервно-мышечного аппарата спортсменов.

Приложение 9

Тест

«Изучение психологического климата в секции «Бокс»

Цель: «Изучить психологический климат в группах секции «Бокс»

Для проведения исследования испытуемым предлагается шкала утверждений, характеризующих их самочувствие, активность, настроение и психологический климат в группе или объединении. С помощью их ситуаций испытуемые оценивают своё доминирующее эмоциональное состояние в данной группе и в целом психологический климат.

Организация и проведение исследования.

Исследование может проходить индивидуально с каждым ребёнком, а также в групповой форме. Для этого каждому испытуемому раздаётся бланк с суждениями или зачитываются суждения, а испытуемые оценивают, насколько то или иное суждение точно характеризует их состояние по четырёх - бальной системе.

Инструкция: «Прочитайте внимательно каждое из суждений и, оценив насколько суждение соответствует вашему состоянию, поставьте напротив каждого суждения тот балл, который считаете нужным:

- 1- нет, неверно;
- 2- пожалуй, так;
- 3- верно;

4- совершенно верно.

Над вопросом долго не раздумывайте, поскольку правильных или неправильных ответов нет».

Обработка результатов.

Для подсчёта баллов необходимо сосчитать все баллы и найти средний показатель.

В вопросах № 3,5,12 и 14 баллы приравниваются соответственно:

4 балла к 1 баллу

3 балла к 2 баллам

2 балла к 3 баллам

1 балл к 4 баллам.

Сумма баллов (с учётом внесённых изменений), набранная по 15 шкалам, делится на 15 и в результате получается средний показатель, преобладающий у данного испытуемого.

Ребёнок, получивший от 2 - 2,5 баллов, характеризуется отчуждённостью от коллектива, либо он ещё не влился в коллектив, либо имеет затруднения в общении и поэтому требует внимания со стороны педагогов и нуждается в помощи.

Дети, набравшие 2,6 - 3 балла, влились в коллектив, имеют налаженные отношения с его членами и чувствуют себя достаточно комфортно в данном коллективе.

Ребята, набравшие 3,1 - 4 балла, чувствуют себя в данном коллективе очень уверенно, находят поддержку в общении с другими членами коллектива и переживают за дела, победы и неудачи своего коллектива.

По индивидуальным показателям делается вывод в целом о психологическом климате в объединении в целом.

Суждения:

1. В группе я спокоен.
2. Мне ничего не угрожает.
3. Я нахожусь в напряжении.
4. Я чувствую себя свободными.
5. Меня волнуют возможные неудачи.
6. Я чувствую поддержку окружающих.
7. Я ощущаю душевный покой.
8. Я свободно делюсь мыслями и чувствами.
9. Я уверен в себе.
10. В группе я чувствую скованность и напряжение.
11. Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения.
12. Я опасаясь неодобрения со стороны окружающих.
13. Меня переполняет желание активно работать.
14. В группе я чувствую себя одиноко.
15. Я полон сил и энергии.

В случае, если вы ответили на вопрос «неверно», запишите 1 балл, «пожалуй, так» - 2 балла, «верно» - 3 балла, «совершенно верно» - 4 балла.

Тест

«Изучение удовлетворённости обучающихся атмосферой, созданной в секции «Бокс»

Цель: Определить степень удовлетворённости обучающихся атмосферой, созданной в секции.

Ход проведения: Обучающимся предлагается прочитать (прослушать) утверждения и определить степень согласия с их содержанием по следующей шкале:

4 - совершенно согласен

- 3 - согласен
2- трудно сказать
1- не согласен
0 - совершенно не согласен

1. Я иду на занятия с радостью.
2. На занятиях у меня обычно хорошее настроение.
3. В нашей секции хороший руководитель.
4. К нашему руководителю можно обратиться за советом и помощью в трудной жизненной ситуации.
5. В группе я могу всегда высказать своё мнение.
6. Я считаю, что на занятиях в группе созданы все условия для развития моих физических качеств.
7. Я считаю, что занятия по-настоящему готовят меня к самостоятельной спортивной деятельности.
8. На летних каникулах я скучаю по секции.

Обработка полученных данных.

Показателем удовлетворённости учащихся атмосферой, созданной в объединении (**У**) является частное от деления общей суммы баллов ответов всех обучающихся на общее количество ответов.

Если **У** больше 3, то можно констатировать о высокой степени удовлетворённости, если же **У** больше 2, но меньше 3 или 2, то это соответственно свидетельствует о средней и низкой степени удовлетворённости обучающихся атмосферой, созданной в объединении

Анкета

«Удовлетворённость детей занятиями в секции»

Цель: Исследовать удовлетворённость детей от посещения занятий в секции «БОКС»

Ребята, ответьте, пожалуйста, на вопросы, предложенные в анкете. Вы можете выбрать один из предложенных ответов, подчеркнув его, или дать свой ответ, вписав его в пустую графу.

(анкета проводится анонимно).

1. Приносят ли занятия в объединении пользу и какую?

- развиваются способности, знания, качества необходимые для занятий данным видом спорта;
- интересно заниматься;
- занятия дают возможность выступать на различных соревнованиях, турнирах;
- на занятиях нравится общаться со сверстниками;
- занятия дадут пользу в будущей взрослой жизни;
- занятия повышают уверенность в себе;
- затрудняюсь ответить;
- свой ответ _____

2. С каким настроением вы приходите на занятия?

- с весёлым, радостным, счастливым настроением;
- со спокойным настроением;
- с серьёзным настроением;
- с раздражённым настроением;
- с грустным настроением;
- с сердитым настроением;
- _____

3. С каким настроением вы уходите с занятий?

- с весёлым, радостным, счастливым настроением;
- со спокойным настроением;
- с серьёзным настроением;

- с раздражённым настроением;
- с грустным настроением;
- с сердитым настроением;

4. Какие взаимоотношения в группе преобладают?

- тёплые, дружественные взаимоотношения;
- нейтральные взаимоотношения;
- проблемные взаимоотношения;

5. В чём вы видите смысл посещения занятий?

- в развитии своих способностей;
- в познании и понимании окружающего мира;
- в самопознании и самосовершенствовании;
- в подготовке к профессиональной деятельности;

6. Поддерживают ли вас родители и друзья?

- поддерживают и родители и друзья;
 - поддержка только со стороны родителей;
 - поддержка только со стороны друзей;
 - бывает по-разному;
 - никто не поддерживает;
 - препятствуют моему посещению занятий;
-

Тест

«Изучение мотивации выбора обучающимися, данной деятельности»

Цель: Изучить мотивы выбора обучающимися, данной секции.

Ход проведения: Педагог просит ответить обучающихся на два вопроса: «Каким образом ты попал в нашу секцию?», «Что тебя удерживает в нашей секции?» и предлагает возможные ответы.

I. Каким образом ты попал в нашу секцию?

- записался сам, по собственной инициативе;
- по приглашению руководителя секции;
- по рекомендации друзей, знакомых;
- по совету учителя школы;
- по совету родителей;
- случайно зашёл по пути в ЦТТ;
- слышал много хороших отзывов;
- другие ответы _____.

II. Что тебя удерживает в нашей секции?

- интересно заниматься, с удовольствием посещаю занятия;
- посещаю, потому что так хотят мои родители;
- нравится руководитель секции;
- это престижно;
- все мои друзья обучаются здесь (за компанию);
- некуда деть свободное время;
- приятно обучатся в коллективе секции;

- близко от дома.