Министерство образования Калининградской области

Государственное автономное учреждение
Калининградской области
образовательная организация дополнительного образования
«Комплексная детско-юношеская спортивная школа»

Принята
на педагогическом совете
ГАУ КО ООДО «Комплексная
детско-юношеская
спортивная школа»
№ 3 от «31» августа 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГАУ КО ООДО
«Комплексная детско-юношеская
спортивная школа»
_____ Э.Я. Иванс
«01 » сентября 2022 г.

Документ подписан электронной подписью
Владелец: Иванс Эдгар Янисович
Директор
ГАУ КО ООДО "КОМПЛЕКСНАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА"
Сертификат:
67B1D7000DAE39B84FE749D170EDAB84
Срок действия с 29.12.2021 до 29.03.2023

Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта по виду спорта бокс

Срок реализации программы: 10 лет

Разработчики программы:
Дядуль М.И. - заместитель директора по учебно-воспитательной работе
Коваленок С.И. – инструктор-методист

Рецензенты программы:
Томашевская О.Б. – к.п.н., доцент, директор Ресурсного центра физической культуры БФУ имени Иммануила Канта;
Анисимов М.Н.- старший тренер-преподаватель по боксу,
Ельцов А.Ф. - тренер-преподаватель по боксу

Калининград
2022

Оглавление

I. Пояснительная записка 3
1.1. Характеристика вида спорта бокс, его отличительные особенности 8
1.2. Специфика организации обучения 9
1.3. Структура системы многолетней подготовки (этапы, периоды) 11
1.4. Минимальный возраст детей для зачисления на обучение и минимальное количество детей в группах 14
II. Учебный план Программы 15
2.1. Продолжительность и объёмы реализации программы по предметным областям 15
2.1.1. Теоретическая подготовка 19
2.1.2. Интегральная подготовка: техническая, тактическая 22
2.1.3. Инструкторская и судейские практики 30
2.1.4. Восстановительные мероприятия 32
2.1.5. Соревновательная деятельность 33
2.1.6. Тренировочные сборы 34
2.2. Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства 36
2.2.1. Общая физическая подготовка 37
2.2.2. Специальная физическая подготовка 44
2.3. Соотношение объёмов тренировочного процесса по разделам обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы обучающихся, в том числе и по индивидуальным планам 46
III. Методическая часть 46
3.1. Содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки 46
3.1.1. Нормативно-правовые основы организации тренировочного процесса 46
3.1.2. Лица, проходящие обучение по Программе 47
3.1.3. Медицинское обеспечение тренировочного процесса 48
3.1.4. Система психологического сопровождения тренировочного процесса 48
3.1.5. Психорегуляция 50
3.1.6. Релаксация 52
3.1.7. Другие методики 53
3.1.8. Методика организации занятий по этапам (периодам) подготовки 53
3.2. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы 56
3.3. Объёмы максимальных тренировочных нагрузок 58
IV. Система контроля и зачётные требования 58
4.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы 58
4.2. Методические указания по организации аттестации обучающихся: промежуточной - после каждого этапа (периода) обучения и итоговой - после освоения Программы 60
4.3. Требования к результатам освоения Программы, выполнение которых дает основание для перевода обучающегося в дальнейшем на Программу спортивной подготовки 60
V. Перечень информационного обеспечения 61
5.1. Список литературы 61
5.2. Перечень аудиовизуальных средств с учетом специфики вида спорта бокс 61
5.3.Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе 62

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Новое законодательное содержание дополнительного образования определяет новые векторы развития дополнительного образования детей. В Федеральном законе «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (далее- Закон) дополнительное образование определяется как вид образования, который направлен на всестороннее удовлетворение образовательных потребностей человека в интеллектуальном, нравственном, физическом и (или) профессиональном совершенствовании, который не сопровождается повышением уровня образования. Дополнительное образование – единственный в Российской Федерации вид образования, который не завершается повышением уровня образования, это сфера вариативного содержания образования, развития личности в соответствии с индивидуальными образовательными потребностями, способностями, интересами, особенностями.

В настоящее время дополнительное образование занимает важное место в системе непрерывного образования и структуре образования в Российской Федерации и включает в себя подвиды: дополнительное образование детей и дополнительное профессиональное образование. Данный вид образования включён в систему непрерывного образования в контексте современной парадигмы обучения на протяжении всей жизни и раздвигает границы возможностей дополнительного образования.

В соответствии с Законом цели и задачи дополнительного образования отражают гуманистическую направленность и вариативность содержания дополнительного образования, которое призвано обеспечить здоровье, организацию содержательного досуга, формирование культуры, развитие способностей, личностное и профессиональное самоопределение обучающихся детей.

В этом свете и в соответствии с уставными целями и задачами государственного автономного учреждения Калининградской области образовательной организации дополнительного образования «Комплексная детско-юношеская спортивная школа» (далее - ГАУ КО ООДО «Комплексная детско-юношеская спортивная школа») деятельность по реализации дополнительной предпрофессиональной программы по виду спорта бокс не только соответствует специфике, современным требованиям и тенденциям в сфере образования, физической культуры и спорта в Российской Федерации, но и в силу собственного содержания и особенностей вида спорта бокс создаёт максимальные условия и возможности для физического образования, воспитания и развития детей, отбора и подготовки одарённых детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта, организации досуга и формирования потребности в поддержании здорового образа жизни и занятий спортом.

Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта по виду спорта бокс ГАУ КО ООДО «Комплексная детско-юношеская спортивная школа» (далее- Программа) является основным документом, определяющим направленность и содержание тренировочного и

воспитательного процессов. Программа соответствует Федеральными государственным требованиям к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам, утверждёнными приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2018 № 939, учитывает требования федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта бокс, утверждённого приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16.04.2018 № 348, возрастные и индивидуальные особенности обучающихся при занятиях боксом, обеспечивает преемственность Программы и программ спортивной подготовки (Письмо Министерства спорта Российской Федерации «О направлении Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации» от 12.05.2014 №ВМ-04-10/2554, ч. IV п. 4.3 «Условия, предъявляемые к профессиональным программам дополнительного образования в области физической культуры и спорта»).

Приём детей в ГАУ КО ООДО «Комплексная детско-юношеская спортивная школа», реализующую Программу, осуществляется в соответствии с приказом Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении Порядка приёма на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта» от 12.09.2013 № 731.

Программа реализуется при наличии у образовательной организации, осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта, соответствующей лицензии на осуществление образовательной деятельности.

Основными задачами реализации Программы являются:

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

Программа направлена на:

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

Программа содержит следующие предметные области:

- теория и методика физической культуры и спорта;
- общая физическая подготовка;
- избранный вид спорта - бокс;
- другие виды спорта и подвижные игры;
- технико-тактическая и психологическая подготовка.

Программа учитывает особенности подготовки обучающихся по виду спорта бокс, в том числе:

- построение процесса подготовки в строгом соответствии со спецификой соревновательной деятельности в виде спорта бокс;
- преемственность технической, тактической, физической, психологической подготовки в виде спорта бокс;
-повышение уровня специальных скоростно-силовых качеств и совершенствование специальной выносливости;
-использование оптимальных объёмов специальной подготовки, моделирующей соревновательную деятельность.

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

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

- история развития вида спорта бокс;
- основы философии и психологии бокса;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила вида спорта бокс, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта бокс; федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта бокс; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утверждённые международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);
-уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приёмов бокса, в том числе за превышение пределов необходимой обороны;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях видом спорта бокс.

2. В области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и базирующихся на них способностях и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий видом спорта бокс;

– укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

3. В области вида спорта бокс:

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

4. В области освоения других видов спорта и подвижных игр:

-умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта бокс и правилами подвижных игр;
- умение развивать специфические физические качества в виде спорта бокс средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- навыки сохранения собственной физической формы.

5. В области технико-тактической и психологической подготовки:

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

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

– **базовый уровень сложности - 6 лет;**
– **углубленный уровень сложности - 4 года.**

На углубленный уровень сложности приём на обучение не проводится. На данном этапе продолжают обучение дети, зачисленные в организацию и прошедшие обучение на базовом уровне сложности.

Приём детей на обучение по виду спорта бокс осуществляется с **8 лет.**

Срок обучения по Программе - 10 лет.

На базовом уровне сложности 6 лет и на углубленном уровне сложности 4 года, включая 2 года для обучающихся ориентированных на поступление в образовательные организации профессионального образования и высшего образования, реализующих основные профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта.

Программа рассчитана на годовой календарный учебный график из расчёта 52 (пятьдесят две) недели: 46 (сорок шесть) недель тренировочной и соревновательной деятельности и 6 (шесть) недель самостоятельной работы. Самостоятельная работа обучающихся проходит в виде индивидуальных занятий в каникулярное время, время отпусков и командировок, в размере до 10% от общего объёма часов.

Годовой календарный учебный график предусматривает:

– график (расписание) тренировочных занятий в течение недели;
– занятия по предметным областям (в том числе проводимые по группам, подгруппам и индивидуально);
– минимум один тренировочный сбор продолжительностью от 14 до 21 дня (без учёта проезда к месту проведения тренировочных сборов и обратно);
– участие в соревнованиях;
– самостоятельная работа обучающихся, контролируемая тренером-преподавателем на основании ведения обучающимися дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалов и другими способами (выполнение индивидуального здания, посещение спортивных мероприятий, судейская практика и другие формы);
– промежуточная (итоговая) аттестация обучающихся.

Непрерывность освоения обучающимися Программы в каникулярный период обеспечивается следующим образом:

– в физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных лагерях (центрах), а также в спортивно-образовательных центрах;
– участием обучающихся в тренировочных сборах, проводимых образовательными организациями и иными физкультурно-спортивными организациями;
– самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам подготовки.

Реализация Программы обеспечивается педагогическими работниками и другими специалистами, имеющими соответствующее среднее профессиональное образование или высшее образование.

Специфика вида спорта предусматривает возможность участия в реализации Программы специалистов, имеющих высшее образование по инженерным и военным специальностям, при условии прохождения ими профессиональной переподготовки.

1.1. Характеристика вида спорта бокс, его отличительные особенности

Бокс - один из древнейших видов спорта. В настоящее время самый популярный в мире вид единоборства. Развивается в двух направлениях: любительский и профессиональный бокс. Различия между ними заключаются в правилах проведения соревнований, формуле боёв, экипировке спортсменов и т.д. Бокс включён в олимпийскую программу. В конце XX - начале XXI вв. широкое распространение получил женский бокс.

Боксёрские поединки проходят в ринге - специальной площадке-помосте. Общие размеры площадки 8х8 м. Та её часть, где непосредственно проводится бой, ограничена по периметру тремя-четырьмя канатами (они крепятся на специальных стойках) и представляет собой квадрат, длина стороны которого варьируется от 4,9 до 6,1 м. Деревянный помост крепится на жёстких металлических опорах. Минимальная его высота - 91 см, максимальная - 122 см. Помост застилается плотным прессованным войлоком или другим похожим материалом толщиной от 1,3 до 1,9 см, поверх которого натягивают специальный брезент. Самый нижний канат крепится на высоте 40 - 40,6 см, а самый верхний - 130 - 132,1 см.

Специфика боксёрских поединков требует от спортсменов хорошей физической подготовки: прежде всего силы и колоссальной выносливости. Огромное значение имеет постановка дыхания, а также специфические навыки: реакция, умение «взорваться», способность держать удар.

Занятия боксом в полной мере обеспечивают: укрепление здоровья, всестороннее гармоничное развитие юных спортсменов, привитие навыков здорового образа жизни, необходимых условий для личностного развития детей, нравственного воспитания, морально-волевых качеств, формирование жизненно-важных двигательных умений и навыков. Важнейший результат занятий боксом - формирование способности преодолевать трудности. Это качество, особенно приобретённое в юношеские годы, помогает человеку всю последующую жизнь. Оно связано с совершенствованием обострённых чувств чести и самолюбия, самостоятельности и способности быстро принимать волевые решения. Мощное и многократное проявление волевых действий, способность сдерживать личные желания, если они расходятся с общепринятыми установками или традициями конкретного коллектива, честность, благородство в отношении к более слабому партнёру.

Формула боя на соревнованиях меняется в зависимости от возраста и квалификации боксёров. Официальные соревнования по боксу проводятся в спортивных дисциплинах (весовых категориях) согласно Всероссийскому реестру видов спорта (Таблица 1).

Таблица 1

Дисциплины вида спорта бокс

Вид спорта	Номер-код вида спорта
Бокс	025 000 1 6 1 1Я

Дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины	Дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
весовая категория 38,5 кг	025 001 1 8 1 1Ю	весовая категория 64 кг	025 019 1 6 1 1Я
весовая категория 40 кг	025 002 1 8 1 1Ю	весовая категория 65 кг	025 020 1 8 1 1Ю
весовая категория 41,5 кг	025 003 1 8 1 1Ю	весовая категория 66 кг	025 021 1 8 1 1Н
весовая категория 43 кг	025 004 1 8 1 1Ю	весовая категория 68 кг	025 022 1 8 1 1Ю
весовая категория 44,5 кг	025 005 1 8 1 1Ю	весовая категория 69 кг	025 023 1 6 1 1Я
весовая категория 46 кг	025 006 1 8 1 1Н	весовая категория 70 кг	025 024 1 8 1 1Н
весовая категория 48 кг	025 007 1 8 1 1С	весовая категория 72 кг	025 025 1 8 1 1Ю
весовая категория 49 кг	025 008 1 6 1 1А	весовая категория 75 кг	025 026 1 6 1 1Я
весовая категория 50 кг	025 009 1 8 1 1Н	весовая категория 76 кг	025 027 1 8 1 1Ю
весовая категория 51 кг	025 010 1 6 1 1Б	весовая категория 76+ кг	025 028 1 8 1 1Ю
весовая категория 52 кг	025 011 1 6 1 1Ф	весовая категория 80 кг	025 029 1 8 1 1Н
весовая категория 54 кг	025 012 1 8 1 1С	весовая категория 80+ кг	025 030 1 8 1 1Н
весовая категория 56 кг	025 013 1 6 1 1А	весовая категория 81 кг	025 031 1 6 1 1Я
весовая категория 57 кг	025 014 1 8 1 1С	весовая категория 81+ кг	025 032 1 8 1 1Б
весовая категория 59 кг	025 015 1 8 1 1Ю	весовая категория 91 кг	025 033 1 6 1 1А
весовая категория 60 кг	025 016 1 6 1 1Я	весовая категория 91+ кг	025 034 1 6 1 1А
весовая категория 62 кг	025 017 1 8 1 1Ю	командные соревнования	025 035 1 8 1 1Л
весовая категория 63 кг	025 018 1 8 1 1Н		

1.2. Специфика организации обучения

Таблица №2

Продолжительность периодов подготовки

(Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 15 ноября 2018 года № 939)

Периоды подготовки	Продолжительность (год)
Базовый уровень сложности	6
Углубленный уровень сложности	4

Тренировочный процесс подлежит ежегодному планированию в соответствии со следующими сроками:

- перспективное планирование (на олимпийский цикл - 4 года), позволяющее определить этапы реализации образовательной программы или программы спортивной подготовки;
- ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения групповых и

индивидуальных тренировочных занятий и промежуточной (итоговой) аттестации обучающихся;
- ежеквартальное планирование, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных тренировочных занятий; самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам; тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- ежемесячное планирование (не позднее, чем за месяц до планируемого срока проведения), инструкторская и судейская практика, а также медико-восстановительные и другие мероприятия. (Приказ Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» от 27 декабря 2013 года №1125. Раздел I. П.10.4).

Учебный год по Программе начинается 1 сентября.

Набор (индивидуальный отбор) занимающихся в группы подготовки осуществляется ежегодно не позднее 15 октября текущего года (Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 года №1125, раздел I, п.10.2).

Расписание занятий составляется администрацией ГАУ КО ООДО «Комплексная детско-юношеская спортивная школа» по представлению тренера-преподавателя в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других организациях.

Особенностями осуществления образовательной деятельности в области физической культуры и спорта являются следующие формы организации тренировочного процесса:

- тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учётом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей занимающихся;
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими занимающимися, объединёнными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару, группу;
- самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

(Приказ Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» от 27 декабря 2013 года №1125, раздел I, п.4).

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации Программы рассчитывается в академических часах с учётом возрастных особенностей периода подготовки занимающихся и не может превышать:
- на базовом уровне сложности 1, 2, 3 года- 2 часов;
- на базовом уровне сложности 4, 5, 6 года- 3 часов;

- на углубленном уровне сложности - 4 часов.

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов.

(Приказ Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» от 27 декабря 2013 года №1125, раздел I, п.5).

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп при соблюдении следующих условий:

- разница в уровне подготовки занимающихся не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединённой группы.

(Приказ Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» от 27 декабря 2013 года №1125, раздел I, п.6).

По результатам индивидуального отбора и реализации Программы необходимо обеспечить спортивную подготовку не менее 10 % от общего количества лиц, зачисленных в спортивную школу (Приказ Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» от 27.12.2013 №1125, раздел IV. П.21).

1.3. Структура системы многолетней подготовки (этапы, периоды).[1]

Система многолетней подготовки по виду спорта бокс включает:

- систему отбора и ориентации по виду спорта бокс,
- тренировочные занятия,
- систему соревнований,
- оптимизирующую систему сопровождения тренировочного занятия.

Основные формы организации тренировочного процесса:

1) Тренировочные занятия - педагогический процесс, направленный на воспитание и совершенствование определённых способностей, обусловливающих готовность занимающегося к достижению результатов, построенный на основе системы упражнений.

---

[1] Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ (ред. от 23.06.2014) «О физической культуре и спорте в РФ». Ст.32.

Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта». Раздел I. П.4.

Цель: подготовка к соревнованиям, ориентированная на достижение максимально возможного для занимающегося уровня подготовленности, обусловленная спецификой соревновательной деятельности и гарантирующая достижение планируемых результатов.

Задачи:

- приобретение соответствующих теоретических знаний;
- освоение техники и тактики вида спорта;
- развитие функциональных возможностей организма, обеспечивающих выступление на соревнованиях с достижением планируемых результатов;
- обеспечение необходимого уровня специальной психической подготовленности;
- воспитание необходимого уровня моральных и волевых качеств;
- приобретение практического опыта, необходимого для эффективной соревновательной деятельности.

2) Виды подготовки:

Теоретическая подготовка - процесс усвоения совокупности знаний: методических, медико-биологических, психологических основ тренировочного занятия и соревнований, о спортивном инвентаре, оборудовании и др.

Техническая подготовка - процесс овладения системой движений (техникой), ориентированной на достижение максимальных результатов в виде спорта.

Тактическая подготовка - процесс овладения оптимальными методами ведения состязания.

Физическая подготовка - процесс воспитания физических качеств и развития функциональных возможностей организма, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон тренировочного занятия.

Физическая подготовка подразделяется на общую (ОФП) и специальную (СФП).

ОФП - развитие функциональных возможностей организма, оказывающих опосредованное влияние на эффективность тренировочного процесса в виде спорта.

Средства ОФП: бег, ходьба на лыжах, плавание, подвижные и спортивные игры, упражнения с отягощениями и др.

СФП - уровень развития функциональных возможностей организма, оказывающих непосредственное влияние на эффективность тренировочного процесса в виде спорта.

Средства СФП: соревновательные и специальные подготовительные упражнения.

Психологическая подготовка - система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования свойств личности и психических качеств занимающегося, необходимых для подготовки к соревнованиям и успешного выступления на них.

Многолетняя тренировочная нагрузка в боксе делится на 2 стадии. На первой стадии длительностью 5-7 лет происходит приспособление организма занимающегося к растущему объёму и интенсивности нагрузки. Вторая стадия многолетнего учебно-тренировочного процесса характеризуется относительной стабилизацией годового объёма тренировочной нагрузки и постоянным приростом

интенсивности.

Современные взгляды на основы построения спортивной тренировки:

1) Трёхуровневая структура:

- Микроцикл тренировочного процесса – повторяющийся цикл чередующихся различных по характеру тренировочных занятий. Обычно практикуют 1- и 2-недельные микроциклы.
- Мезоцикл тренировочного процесса – совокупность микроциклов, объединенная планом решения некоторой задачи подготовки. Задача мезоцикла представляет собой часть задачи тренировочного этапа. Продолжительность мезоцикла обычно 1-2 месяца. Название общепринято, однако его вряд ли можно считать вполне удачным: мезоциклы могут и не повторяться, т.е. цикличности как таковой вообще нет.
- Макроцикл тренировочного процесса – годичный (либо полугодовой, если в каждом полугодии планируется серия основных соревнований) цикл, содержащий структуру периодического триумвирата - последовательности этапов: подготовительный, предсоревновательный, переходный.

Таблица №3

Структура многолетней подготовки

Стадии	Этапы (периоды) подготовки			
	Название	**Обозна-чение**	**Продолжи-тельность**	**Период**
Базовой подготовки	Базовый уровень сложности	БУС	до 6-ти лет	1- 6-й год
Максимальной реализации индивидуальных возможностей	Углубленный уровень сложности	УУС	до 4-х лет	7- 10-й год

Таблица №4

Уровни тренировочного процесса

Уровни	Основные элементы	Время
Микро-структура	Тренировочное занятие	Для БУС – до 3-х часов, УУС - до 4-х часов
	Тренировочный день занятий	При проведении более 1 тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий - до восьми академических часов
	Микроцикл	≈ неделя
Мезо-структура	Мезоцикл	Цикл ≈2-6 недель, включающий законченный ряд микроциклов
Макро-структура	Макроцикл	Цикл, развитие, стабилизация и временная утрата спортивной формы, ≈3-4 месяца, ≈0,5 или 1 или 4 года, включающий законченный ряд периодов, этапов, мезоциклов

Таблица №5

Структура основного макроцикла

Периоды	Этапы	Структура этапа
I. Подготовительный	Общеподготовительный	1-й – втягивающий мезоцикл = 2 - 3 микроцикла 2-й – базовый мезоцикл = 3 - 6 микроцикла
	Специально подготовительный	2-3 мезоцикла
II. Соревновательный	Развитие спортивной формы	4-6 микроцикла
	Предсоревновательный	2 мезоцикла
III. Переходный	Восстановительный	Зависит от этапа тренировочного процесса

2) Построение многолетней спортивной подготовки в годичных циклах определяется основным макроциклом:

Подготовительный период → Соревновательный период → Переходный период.

- Подготовительный период направлен на становление спортивной формы – создание прочного фундамента (общего и специального) подготовки к основным соревнованиям и участия в них, совершенствования спортивной подготовленности.
- Соревновательный период ориентирован на стабилизацию спортивной формы через дальнейшее совершенствование различных сторон подготовленности, интегральную подготовку, подготовку к основным соревнованиям и участие в них.
– Переходный период (период временной утраты спортивной формы) направлен на восстановление физического и психического потенциала после интенсивных и больших по объёму тренировочных и соревновательных нагрузок, на подготовку к следующему макроциклу.

1.4. Минимальный возраст детей для зачисления на обучение и минимальное количество детей в группах

Таблица 6

Периоды	Min возраст зачисления в группу (год)	Min наполняемость группы (человек)	Max количество человек в группе (Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 №1125. Приложение 1)
Базовый уровень сложности (БУС) 1-3 год	8	10 - 15	25 – первого года; 21 – свыше одного года
Базовый уровень сложности (БУС) 4-6 год	11	6- 12	20

Углубленный уровень сложности (УУС) 1-2 год	11	6- 12	15
Углубленный уровень сложности (УУС) 3-4 год	14	2	15

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ

Учебный план Программы определяет содержание и организацию образовательного процесса по виду спорта бокс, предусматривает максимальную нагрузку обучающихся, определяет последовательность освоения содержания Программы по годам обучения.

2.1. Продолжительность и объёмы реализации Программы по предметным областям

Программа включает в себя учебный план сроком освоения 10 лет, который является её неотъемлемой частью.

Таблица 7

Общий график и минимальные объёмы нагрузки в рамках образовательного процесса по Программе

Срок реализации программы - 10 лет									
Базовый уровень сложности						Углубленный уровень сложности			
1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год	7 год	8 год	9 год	10 год
46 недель	46 недель	46 недель	46 недель	46 недель	46 недель	46 недель	46 недель	46 недель	46 недель
6 часов в неделю	6 часов в неделю	8 часов в неделю	8 часов в неделю	10 часов в неделю	10 часов в неделю	12 часов в неделю	12 часов в неделю	14 часов в неделю	14 часов в неделю
3-4 трени-ровки в неделю	3-4 трени-ровки в неделю	3-4 трени-ровки в неделю	3-4 трени-ровки в неделю	4-5 тренировок в неделю	4-5 трениро-вок в неделю	4-5 трениро-вок в неделю	4-5 трениро-вок в неделю	5-6 трениро-вок в неделю	5-6 трениро-вок в неделю
276 часов в год	276 часов в год	368 часов в год	368 часов в год	460 часов в год	460 часов в год	552 часа в год	552 часа в год	644 часа в год	644 часа в год

Приказ Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры» Приказ от 15.11. 2018 № 939.

Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и периода подготовки занимающихся и не может превышать:

- на базовом уровне сложности 1, 2, 3 года- 2 часов;
- на базовом уровне сложности 4, 5, 6 года- 3 часов;
- на углубленном уровне сложности - 4 часов.

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов. (Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2015 №1125, пункт 5).

Учебный план программы

Календарный учебный график построен из расчёта на 52 недели учебного года: 46 (сорок шесть) недель тренировочной и соревновательной деятельности и 6 (шесть) недель самостоятельной работы. Самостоятельная работа обучающихся проходит в виде индивидуальных занятий в каникулярное время, время отпусков и командировок, в размере до 10% от общего объёма часов.

План разработан на основании Приказ Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры» Приказ от 15.11. 2018 № 939.

Таблица 8

№ п/п	Наименование предметных областей	Общий объём учебной нагрузки (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения									
								Базовый уровень сложности						Углубленный уровень сложности			
				теоретические	практические	промежуточные	итоговая	1-й год 6 час. в неделю	2-й год 6 час. в неделю	3-й год 8 час. в неделю	4-й год 8 час. в неделю	5-й год 10 час. в неделю	6-й год 10 час. в неделю	7-й год 12 час. в неделю	8-й год 12 час. в неделю	9-й год 14 час. в неделю	10-й год 14 час. в неделю
Общий объём часов		**4600**	**196**	**488**	**3874**	**36**	**6**	**276**	**276**	**368**	**368**	**460**	**460**	**552**	**552**	**644**	**644**
1	**Обязательные предметные области**	**3456**	**168**	**449**	**2798**	**36**	**5**	**194**	**194**	**258**	**258**	**322**	**322**	**445**	**445**	**509**	**509**
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	488	28	449		10	1	28	28	38	38	46	46	64	64	68	68
1.2	Общая физическая подготовка	662	42		607	12	1	83	83	110	110	138	138	-	-	-	-
1.3	Специальная физическая подготовка	356	38		317		1	-	-	-	-	-	-	83	83	95	95
1.4	Вид спорта	1306	40		1251	14	1	83	83	110	110	138	138	149	149	173	173
1.5	Основы профессионального самоопределения	644	20		623		1	-	-	-	-	-	-	149	149	173	173
2	**Вариативные предметные области**	**1144**	**28**	**39**	**1076**		**1**	**82**	**82**	**110**	**110**	**138**	**138**	**107**	**107**	**135**	**135**

2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	494	10		484			43	43	56	56	73	73	32	32	43	43
2.2	Судейская подготовка	200	10	39	150		1	-	-	-	-	-	-	47	47	53	53
2.3	Развитие творческого мышления	450	8		442		1	39	39	54	54	65	65	28	28	39	39
3	**Теоретические занятия**	**488**		488				**28**	**28**	**38**	**38**	**46**	**46**	**64**	**64**	**68**	**68**
4	**Практические занятия**	**3874**			3874			**230**	**230**	**308**	**308**	**390**	**390**	**462**	**462**	**548**	**546**
4.1	Тренировочные мероприятия	3602						208	208	286	286	362	362	432	432	514	512
4.2	Физкультурные и спортивные мероприятия	272						22	22	22	22	28	28	30	30	34	34
5	**Самостоятельная работа**	**196**	196					**14**	**14**	**18**	**18**	**20**	**20**	**22**	**22**	**24**	**24**
6	**Аттестация**	**42**						**4**	**4**	**4**	**4**	**4**	**4**	**4**	**4**	**4**	**6**
6.1	Промежуточная аттестация	36				36		4	4	4	4	4	4	4	4	4	
6.2	Итоговая аттестация	6					6										6
Общий объём часов		**4600**	**196**	**488**	**3874**	**36**	**6**	**276**	**276**	**368**	**368**	**460**	**460**	**552**	**552**	**644**	**644**

Недельный режим учебно-тренировочной нагрузки является максимальным и устанавливается в зависимости от периода и задач подготовки. Общегодовой объем учебно-тренировочной нагрузки, начиная с учебно-тренировочного этапа подготовки свыше двух лет, может быть сокращен не более чем на 25%.

При объединении в одну группу обучающихся разных по возрасту и спортивной подготовленности разница в уровнях их спортивного мастерства не должна превышать двух разрядов и не более двух лет.

Таблица 9

Календарный учебный график

Календарный учебный график												Сводные данные		
Год обучения	**сентябрь**	**октябрь**	**ноябрь**	**декабрь**	**январь**	**февраль**	**марта**	**апрель**	**май**	**июнь**	**август**	**Практические занятия**	**Самостоятельная работа**	**Всего**
1-й год	**25**	**26**	**26**	**25**	**22**	**24**	**25**	**25**	**25**	**25**	**14**	**262**	**14**	**276**
2-й год	**25**	**26**	**26**	**25**	**22**	**24**	**25**	**25**	**25**	**25**	**14**	**262**	**14**	**276**
3-й год	**34**	**34**	**34**	**34**	**30**	**30**	**34**	**34**	**34**	**34**	**18**	**350**	**18**	**368**
4-й год	**34**	**34**	**34**	**34**	**30**	**30**	**34**	**34**	**34**	**34**	**18**	**350**	**18**	**368**
5-й год	**42**	**42**	**42**	**42**	**42**	**42**	**42**	**42**	**42**	**42**	**20**	**440**	**20**	**460**
6-й год	**42**	**42**	**42**	**42**	**42**	**42**	**42**	**42**	**42**	**42**	**20**	**440**	**20**	**460**
7-й год	**50**	**52**	**52**	**52**	**48**	**48**	**52**	**52**	**51**	**51**	**22**	**530**	**22**	**552**
8-й год	**50**	**52**	**52**	**52**	**48**	**48**	**52**	**52**	**51**	**51**	**22**	**530**	**22**	**552**
9-й год	**59**	**60**	**60**	**60**	**59**	**59**	**59**	**60**	**60**	**60**	**24**	**620**	**24**	**644**
10-й год	**59**	**60**	**60**	**60**	**59**	**59**	**59**	**60**	**60**	**60**	**24**	**620**	**24**	**644**

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп. При этом необходимо соблюдать перечисленные ниже условия:
- разница в уровне подготовки занимающихся не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий и не более двух лет;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединённой группы.

(Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 №1125, раздел I, п. 6).

Общегодовой объём учебно-тренировочной нагрузки, начиная с базового уровня сложности 5-го года обучения, может быть сокращён не более чем на 25%.

2.1.1. Теоретическая подготовка

Главная задача теоретической подготовки состоит в том, чтобы научить боксёра осмысливать и анализировать действия как свои, так и соперника: не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Начинающих боксёров необходимо приучить посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, их реакцией на действия боксёров в атаке и в защите, их перемещениях по рингу, просматривать фильмы, видеофильмы и спортивные репортажи по боксу.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Боксёр, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть

достойным гражданином России, с честью представлять свою спортивную школу, свой город, страну на соревнованиях любого ранга.

Воспитание морально-волевых качеств начинается с первых шагов, когда в спортивной школе нужно научиться подчинять свои интересы общественным, выполнять все требования тренера, болеть душой за честь коллектива. Необходимо воспитать у юных боксёров правильное, уважительное отношение к товарищам по спортивной школе, к соперникам, к тренеру, к судьям, к зрителям.

На этапе базового уровня сложности (БУР) необходимо ознакомить учащихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Большое внимание необходимо уделять рассказам о традициях рукопашного боя, его истории и предназначению. Причём, на этапе БУР знакомство детей с особенностями спортивного единоборства проводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий, обращая их внимание на то, что данный удар или комбинацию ударов лучше всех выполнял такой-то известный спортсмен.

Основное внимание при построении бесед и рассказов должно быть направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких спортивных результатов.

На базовом уровне сложности учебный теоретический материал распространяется на весь период обучения. Знакомство с требованиями спортивных занятий проводится в виде бесед перед началом тренировочных занятий. Темами таких бесед, в зависимости от возраста, должны стать история физической культуры в целом, история бокса и философские аспекты спортивного противоборства, методические особенности построения тренировочного процесса и закономерности подготовки к соревнованиям.

В теоретической подготовке этих групп необходимо большое внимание уделять системе контроля и самоконтроля за уровнем различных сторон подготовленности и состоянием здоровья. Желательно познакомить юных спортсменов с принципами ведения спортивного дневника, личными картами тренировочных заданий и планами построения тренировочных циклов.

Таблица 9

План теоретической подготовки

№ п/п	Название темы	Краткое содержание темы	Этапы спортивной подготовки
1	История развития избранного вида спорта бокс. Единая всероссийская спортивная классификация	Возникновение и развитие бокса. Победы советских и российских боксёров на крупнейших международных соревнованиях, мировых первенствах и Олимпийских играх. Современное состояние и проблемы развития бокса в России. Основные сведения о ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК	БУР
2	Основы философии и психологии спортивных единоборств	Взаимосвязь воспитания и обучения. Роль коллектива в воспитании и обучении. Этикет спортсмена.	БУР, УУС
3	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	Понятие о физической культуре и спорте как важном средстве физического развития и укрепления здоровья человека. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков	БУР, УУС

4	Основы тренировочного процесса	Понятие о тренировочном занятии, цель, задачи, основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Технико-тактическая подготовка. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства интегральной подготовки. Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форма и содержание. Разбор боев основных соперников и установки боксёрам и секундантам перед соревнованиями	БУР, УУС
5	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта	Правила избранного вида спорта бокс, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта бокс; федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта бокс; общероссийские антидопинговые правила, утверждённые федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утверждённые международными антидопинговыми организациями, предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и ответственности за такое противоправное влияние	БУР, УУС
6	Ответственность за неправомерное использование навыков приёмов бокса	Уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приёмов борьбы, в том числе за превышение пределов необходимой обороны	БУР, УУС
7	Необходимые сведения о строении и функциях организма человека	Скелет человека. Форма костей. Суставы. Мышцы. Связочный аппарат. Деятельность мышц. Прикрепление мышц к костям.	БУР, УУС
8	Гигиенические знания, умения и навыки	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений	БУР, УУС
9	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	Роль режима, примерный распорядок дня. Значение и основные правила закаливания. Средства закаливания: воздух, вода, солнце. Понятие о ЗОЖ	БУР, УУС
10	Основы спортивного питания	Роль спортивного режима и питания	БУР, УУС
11	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	Оборудование зала и инвентарь. Эксплуатация и сохранение. Спортивная экипировка, форма, её подготовка и уход за ней	БУР
12	Требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта бокс	Инструкции по технике безопасности. Оказание первой помощи. Понятие о травмах. Травматические повреждения, характерные для занятий, меры их профилактики. Страховка и самостраховка.	БУР, УУС

Теоретическая подготовка спортсменов на этапе углубленного уровня сложности (УУС):

Тема 1. Гигиенические основы тренировки и отдыха спортсменов. Гигиена тела, уход за полостью рта и носа. Солнечные и воздушные ванны. Водные процедуры. Режим отдыха и сна спортсменов.

Тема 2.Закаливание организма спортсменов. Контрастный душ, использование холодной воды ежедневно для закаливания.

Тема 3. Предупреждение инфекционных заболеваний. Понятие об инфекционных заболеваниях и путях их распространения.

Тема 4. Травматизм в спорте и его предупреждение.

Тема 5. Питание спортсменов. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Витамины и минеральные вещества.

Тема 6. Правильная сгонка веса. Баня для сгонки веса и восстановления. Питание при сгонке веса.
Тема 7. Систематический врачебный контроль и самоконтроль. Ежедневный контроль за пульсом. Проведение функциональных проб.
Тема 8. Патриотическое воспитание и история бокса.

2.1.2. Интегральная[2] подготовка: техническая, тактическая

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

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

Освоение различных алгоритмов технико-тактических действий. Виды базовой тактической подготовки: подавление (физическое, техническое, психологическое, тактическое), маскировка (угроза, вызов), маневрирование (изменяя своё положение, изменяя положение противника, используя движение противника).

Приобретение навыков анализа спортивного мастерства спортсменов.

Избранный вид спорта бокс

Все средства бокса можно структурно разделить на технические приёмы и боевые действия.

Технические приёмы – специализированные положения и движения боксёра, отличающиеся характерной двигательной структурой, взятые вне тактической ситуации. Приёмы составляют основу техники бокса.

В арсенал технических приёмов бокса входят основные положения боксёра, удары руками, защиты. Технические приёмы различаются пространственными, временными, силовыми, инерционными и ритмическими характеристиками. определённые сочетания приёмов составляют взаимосвязанные двигательные компоненты: приёмы выполнения атак, контратак, защит.

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

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

[2] **Интегральный**[< лат.integer целый] – неразрывно связанный, цельный, единый.

и ряд других.

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

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

Теоретическая часть

Техническая подготовка

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

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

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

Передвижения боксёра - основа успеха нападения и защиты.

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

Тактическая подготовка

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

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

Наступательные и оборонительные действия боксёров. Тактическая характеристика боя на дальней дистанции. Тактическая характеристика боя на средней дистанции. Тактическая характеристика боя на ближней дистанции. Тактическая организация боя: планирование и ведение боя. Индивидуальная манера ведения боя. Особенности ведения боя против боксёра - левши.

Место, содержание и методы тактической подготовки боксёров на различных этапах их обучения и тренировки.

Практическая часть

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

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

Базовый уровень сложности (1, 2, 3 год обучения)

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

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

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

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

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

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

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

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

Базовый ровень сложности (4, 5, 6 год обучения)

Передвижения.

Овледение разнообразными передвижениями, соответствующими индивидуальным особенностям боксёра:

- изучение пердвижений с приставными шагами, мелкими боксёрскими

нашагами (шафл), семенящими шагами;

- совершенствование передвижения одиночными и двойными шагами вперёд-назад, влево-вправо, «челночного» передвижения.

Удары и защиты. Совершенствование одиночных ударов левой и правой рукой в голову и туловище, их силы и точности:

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

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

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

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

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

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

Совершенствование сочетаний различных ударов:

- повторные удары – последовательное нанесение двух ударов одной рукой;

- двойнфе удары – последовательное нанесение двух удароы одной и другой рукой;

- серийные удары – последовательное нанесение трёх, четырёх и более ударов с определённым чередованием рук.

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

- уклонения: отодом назад, влево; уклоном вправо, влево; уклоном назад, назад – вправо, назад – влево; нырком вниз, вниз – влево;

- остановки: подставкой кисти, предплечья, плеча; отбивом кистью наружу, кистю внутрь, прдплечьем наружу, предплечьем внутрь, блоком предплечьем, кистью;

- сочетание приёмов защит: отходом назад и подставкой кисти, отходом вправо и отбивом кистью внутрь и т.п.;

- сочетание приёмов защит с ударами: переключение от защитных действий к ударам – уклон вправо – прямой удар правой в голову; уклон влево – боковой удар левой в голову и т.п.;

- переключение от ударов к защитным действиям: прямой удар правой в голову – нырок вниз – вправо; боковой удар левой в голову – нырок вниз – влево и т.п.;

- атаками повторными прямыми ударами левой в голову; в голову и туловище; туловище и голову;

- атака прямыми ударами левой и правой в голову; в голову и туловище; в туловище и голову;

- атака боковыми ударами левой и правой в голову;

- атака боковым ударом левой и прямым правой в голову; то ж е в обратной последовательности;

- атаки разнотипными ударами (снизу, боковыми и прямыми) левой и правой

в голову и туловище;

- встречная контратака прямым ударом левой в голову под левую руку противника с уклоном вправо;

- встречная контратака прямым ударом правой в голову под левую руку и через левую руку («кросс») противника с уклоном влево;

- ответная контратака прямым ударом левой в голову после защиты подставкой правой ладони от прямого левой в голову;

- ответная контратака прямым ударом правой в голову после защиты уклоном вправо от прямого левой в голову;

- ответная контратака прямым ударом правой в голову после защиты подставкой левого плеча правой в голову;

- ответная контратака ударом снизу левой в туловище после защиты уклоном влево от прямого удара правой в голову, то же с боковым ударом левой в голову;

ответная контратака двойными, повторными и разнотипными сериями из трёх, четырёх ударов и правой после защит подставками, уклонами и нырками от прямых, боковых и ударов снизу.

Совершенствование тактических действий:

- действия на дальней дистанции: маневрирование, подготовительные действия (ложные и обманные), начало, развитие и завершение атак, защиты и ответные действия;

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

- действия на ближней дистанции: вхождение, стойки, комбинации ударов, защиты, уход на дальнюю дистанцию;

- совершенствование в условных боях действий на дальней дистанции с вхождением в среднюю с развитием атаки при входе в ближнюю дистанцию с последующим эффектным уходом на дальнюю дистанцию;

- совершенствование тактических действий в работе с боксёром-левшой.

Углубленный уровень сложности (1, 2 год обучения)

Совершенствование одиночных ударов левой и правой в голову и туловище, (сила и точность ударов, их сочетание):

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

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

Защита. При совершенствовании защитных действий решаются задачи изучения и совершенствования всего арсенала защитных действий, обеспечение надёжности защит подбором их комбинаций; обеспечение активности защитных действий, т.е. изменения быстро перейти от надёжной защиты к контратаке и атаке.

Эффективность защитных действий зависит от:
– умения прогнозировать нападающие действия соперника, предугадывая их развитие, а также способы, которыми может быть реализована собственная атака.
– умения опередить действие соперника организацией противодействия в виде использования защитных приёмов.

При совершенствовании защитных действий необходимо сохранить общие принципы движения:
- активная работа ног, направленная на перемещение тела и сохранение устойчивости;
- активная работа туловища, направленная на уклоне от ударов соперника;
- активная работа обеих рук, направленная на остановку ударов и создание готовности встречных и ответных ударов;
- уклонения: отходом назад, влево; уклоном вправо, влево; отклоном назад, назад - вправо, назад - влево; нырком вниз, вниз - влево;
- остановки: подставкой кисти, предплечья, плеча, отбивом кистью наружу, кистью внутрь, предплечьем наружу, предплечьем внутрь, блоком предплечьем, кистью;
- сочетания приёмов защит: отходом назад и подставкой кисти, отходом вправо и отбивом кистью внутрь и т. д.
- сочетания приёмов защит с ударами: переключение от защитных действий к ударам - уклон вправо - прямой удар правой в голову; уклон влево - боковой удар левой в голову и переключение от ударов к защитным действиям: прямой удар правой в голову нырок вниз - вправо; боковой удар левой в голову - нырок вниз - влево и т. д.
- атаки повторными прямыми ударами левой в голову; в голову и туловище; в туловище и в голову;
- атаки прямыми ударами левой и правой в голову; в голову и туловище; в туловище и в голову;
- атаки боковыми ударами левой и правой в голову;
- атаки боковым ударом левой и прямым в голову, то же в обратной последовательности;
- атаки разнотипными ударами (снизу, боковыми и прямыми) левой и правой в голову и в туловище;
- встречной контратаки прямым ударом левой в голову под левую руку противника с уклоном вправо;
- встречной контратаки прямым ударом правой в голову под левую руку и через левую руку («кросс») противника с уклоном влево;

- ответной контратаки прямым ударом левой в голову после защиты подставкой правой ладони от прямого левой в голову;
- ответной контратаки прямым правой в голову после защиты уклоном вправо от прямого левой в голову;
- ответной контратаки прямым правой в голову после защиты подставкой левого плеча правой в голову;
- ответной контратаки ударом снизу левой в туловище после защиты уклоном влево от прямого удара правой в голову, то же с боковым ударом левой в голову;
- ответной контратаки двойными, повторными и разнотипными сериями из 3-4-х ударов и правой после защит подставками, уклонами и нырками от прямых, боковых и ударов снизу.

Углубленный уровень сложности (3, 4 год обучения)

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

На углубленном уровне сложности процесс строится с учётом индивидуальных особенностей занимающихся и направлен на совершенствование индивидуальной манеры ведения боя и развития у них тактического мышления.

Совершенствование технико-тактических действий на дальней дистанции. Изучение различных вариантов нанесения ударов (свинг, в голову и туловище, «кросс» в голову, «хуки», апперкоты и т. п.) и защиты от них.

Совершенствование ранее изучаемых технико-тактических действий на дальней дистанции:
- передвижения, одиночные, двойные, повторные удары, защиты от них и контрудары;
- серии приёмных ударов, защиты от них и контрудары;
- одиночные, двойные и повторные боковые удары, защиты от них и контрудары;
- серии прямых и боковых ударов, защиты от них и контрудары.

Совершенствование технико-тактических действий на средней дистанции:
- одиночные, двойные и серии прямых ударов, защиты от них и контрудары;
- одиночные, двойные и серии ударов снизу, защиты от них и контрудары;
- удары левой снизу в голову и туловище на месте одиночным и двойным шагом, удар снизу в голову и туловище с переносом веса тела на правую ногу и с переносом веса тела на левую ногу;
- защиты от ударов левой снизу в голову и туловище накладкой одноимённой и разноимённой ладонью на сгиб локтевого сустава, отклоном и отходом;
- удар снизу правой в голову и туловище с переносом веса тела на левую ногу и переносом на правую;
- трёх и четырёх ударные серии снизу левой и правой в туловище и голову, защиты от них подставками локтей и предплечий;

- боковой удар левой в голову с переносом веса тела на правую ногу и без переноса, защита подставкой правого предплечья «нырком» вправо или отходом;
- боковой удар правой в голову и перенос веса тела на левую ногу и без переноса, защита подставкой левого предплечья «нырком» влево или отходом;
- трёх и четырёх ударные серии боковых ударов и защита от них подставками предплечий или «нырками».

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

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

Совершенствование тактических действий:

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

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

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

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

2.1.3. Инструкторская и судейская практики

Бокс как спортивная дисциплина представляет собой систематизированный курс теории и практики, базирующийся на научных основах физического воспитания. Инструкторская и судейская практики 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. Поочередно выполняя роль инструктора, боксёры учатся последовательно и систематически изучать атакующие и защитные действия. Инструктор обязан правильно назвать это действие в соответствии с терминологией бокса, правильно показать его, дать тактическое обоснование, обратить внимание занимающихся на важнейшие элементы действия и методы его разучивания. Инструктор должен правильно подавать команду для исполнения действия, уметь находить и исправлять ошибки, рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования действия.

Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда 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 соревновании типа «открытый ринг».

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

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

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

Теоретическая часть

Формы тренировочных занятий. Учебно-тренировочное занятие (далее – УТЗ) как основная форма организации обучения. Задачи и средства отдельных частей УТЗ. Организация и проведения УТЗ в различные периоды тренировки и для различных по квалификации групп боксёров. Периодизация спортивной

тренировки. Задачи и средства тренировки в подготовительном и основном периодах.

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

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

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

Роль чёткого планирования как основного элемента управления тренировкой занимающихся. Основные требования к планированию тренировочного процесса боксёров. Виды планирования (перспективное, текущее, оперативное). Документы перспективного планирования и их основное содержание. Текущее (годовое) планирование. Индивидуальное планирование тренировки спортсменов.

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

Практическая часть

Базовый уровень сложности

1-й год обучения

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

2-й год обучения

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

3-й год обучения

- Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке и проведение по этому комплексу занятий с группой.
- Проведение подготовительной, основной части тренировочного занятия.
- Судейство на внутренних соревнованиях. Выполнение обязанностей секретаря

соревнований.

4, 5, 6-й годы обучения

- Проведение занятий по совершенствованию ОФП и СФП.
- Составление рабочих планов, конспектов занятий.
- Составление положения о соревнованиях.
- Практика судейства.

Углубленный уровень сложности

1, 2-й год обучения

- Проведение занятий по совершенствованию ОФП и СФП.
- Составление рабочих планов, конспектов занятий.
- Составление положения о соревнованиях.
- Практика судейства на городских соревнованиях.
- Участие в проведении соревнований по программе комплекса приёмных и переводных нормативов.

3, 4-й год обучения

- Проведение занятий по совершенствованию технико-тактической и физической подготовки.
- Составление комплекса упражнений для индивидуальной подготовки.
- Составление документации для работы отделения бокс.
- Практика судейства по основным обязанностям членов судейской коллегии.
- Организация и проведение соревнования в масштабах спортивной школы по приёму комплекса контрольно-переводных нормативов.

2.1.4. Восстановительные мероприятия

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависят от темпов восстановительных процессов в организме обучающегося. Средства восстановления подразделяются на три этапа: педагогические, медико-биологические и психологические.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;
- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление);
- повышение эмоционального фона тренировочных занятий;
- эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления;

- соблюдение режима дня, предусматривающего определённое время для тренировок.

Медико-биологические средства восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня, сауна. Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

К психологическим средствам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта, создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия.

Наибольший эффект даёт комплекс. При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок.

2.1.5. Соревновательная деятельность

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

Таблица № 10

Планируемые показатели соревновательной деятельности

Виды соревнований	**Этапы и годы подготовки**				
	Базовый уровень сложности			**Углубленный уровень сложности**	
	1, 2 г.о.	**3, 4 г.о.**	**5, 6 г.о.**	**1, 2 г.о.**	**3, 4 г.о.**
Контрольные	---	---	4-6	5-6	6
Отборочные	---	---	1	2	2
Основные	---	---	1	1	2
Главные	---	---	---	1	1

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

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

главных соревнований.

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

Требования к участию в спортивных соревнованиях:

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

Обучающийся направляется организацией на спортивные соревнования в соответствии с планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

2.1.6. Тренировочные сборы

Для обеспечения круглогодичности тренировочного процесса, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц обучающихся организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

Таблица №11

Особенности организации и проведения тренировочных сборов[3]

№	Виды тренировочных сборов	Количество дней без учёта проезда к месту проведения и обратно			Оптимальное число участников тренировочных сборов
		БУС 1-3 г.о.	БУС 4-6 г.о.	УУС	
1. Тренировочные сборы занимающихся, включённых в список кандидатов в спортивные сборные команды Российской Федерации и субъектов Российской Федерации					
1.1	Включённых в список	-	-	200	В соответствии со

[3]Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта». Приложение 2.

	кандидатов в спортивные сборные команды РФ				списочным составом кандидатов в спортивные сборные команды РФ
1.2	Включённых в список спортивных сборных команд субъекта РФ	-	60	90	В соответствии со списочным составом членов спортивных сборных команд субъекта РФ
2. Тренировочные сборы по подготовке к спортивным соревнованиям					
2.1	По подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	18	21	**- мужчины, женщины:** а) основной состав: бокс - 4 состава; б) резервный состав: бокс - 4 состава; **- юниоры, юниорки; юноши, девушки:** а) основной состав: бокс - 4 состава; б) резервный состав: бокс - 4 состава
2.2	По подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	-	14	18	
2.3	По подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	
2.4	По подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта РФ	-	14	14	
3. Специальные тренировочные сборы					
3.1	По общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	Не менее 70% от состава группы
3.2	Восстановительные	-	До 14 дней		Участники спортивных соревнований
3.3	Для комплексного медицинского обследования	-	До 5 дней, но не более 2 раз в год		В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
3.4	В каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух тренировочных сборов в год		-	Не менее 60% от состава группы
3.5	Просмотровые для претендентов	-	До 60 дней		В соответствии с локальными нормативными актами образовательной организации
3.6	Для выявления перспективных спортсменов для комплектования спортивных сборных команд РФ, субъектов РФ и центров спортивной подготовки	-	До 21 дня, но не более 2 раз в год		В соответствии с планом комплектования спортивных сборных команд РФ, субъектов РФ

2.2. Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства

Спортивные и подвижные игры – разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки, направлены на развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентации; воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости; поддержание умственной и физической работоспособности; снятие эмоционального напряжения, напряжённой учебно-тренировочной деятельности. Они эмоциональны, вызывают интерес у занимающихся, дают возможность мобилизовать усилия без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки. В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе.

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

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

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

Обучение приёмам техники спортивных игр начинается с разучивания стоек и способов передвижения по площадке. Затем, изучая способы удержания и ведения мяча, способы передач, подач, ловли мяча, бросков в корзину или в ворота, нападающие удары, блоки, заслоны. Обучение тактическим действиям осуществляется одновременно с совершенствованием технических приёмов, в учебных двухсторонних играх, которые вначале проводятся по упрощённым правилам (увеличение или уменьшение игроков в командах, изменение размеров площадки, применение нестандартного оборудования и инвентаря, предъявление пониженных требований к соблюдению правил игры), а по мере овладения занимающимися техническими приёмами и техническими действиями – по официальным правилам соревнований.

Баскетбол. Ведение мяча, ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди, после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Перемещение в стойке вперед, в стороны, назад, умение держать игрока с мячом и без мяча, Тактика нападения, выбор места и умение отрываться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения. Броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

Футбол. Удары по мячу ногой (левой, правой) на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы. Двусторонние игры по упрощённым правилам.

Спортивная акробатика и гимнастика успешно развивают координацию движений, силу, ловкость, быстроту. Акробатические упражнения: различные кувырки (вперёд, назад, боком), стойка на лопатках, стойка на голове и руках,

мосты из различных исходных положений, полушпагаты, колёса и т.д. Различные упражнения на гимнастической стойке, индивидуальные и парные. Простейшие прыжки, висы, упоры, подъёмы и соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах.

Плавание. Обучение умению держаться на воде. Плавание произвольным способом на скорость и на выносливость. Простейшие прыжки в воду с места и с разбега (вход в воду ногами и головой). Игры на воде. Плавание вольным стилем без учёта времени.

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

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

2.2.1. Общая физическая подготовка (ОФП)

Общая физическая подготовка направлена на всестороннее физическое развитие, укрепление здоровья, подъём функциональных возможностей организма, совершенствование важнейших физических и волевых качеств, приобретение жизненно необходимых навыков. Такая подготовка содействует умственному, эстетическому развитию, создаёт базу для дальнейшего совершенствования.

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

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

тренировки.

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

На первых порах изучения бокса используется широкий комплекс общеразвивающих упражнений, отличающихся естественностью движений и не требующих специального разучивания: различные виды ходьбы, бега, прыжков, простейшие гимнастические упражнения, броски мячей, упражнения с набивными мячами, скакалками, палками, подвижные и спортивные игры.

Теоретическая часть

Физическая культура и спорт в России.

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

Спортивная школа как организатор физической культуры и спорта среди молодёжи области. Оздоровительное и прикладное значение физической культуры и спорта (бокса).

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

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

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

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

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

Гигиена, закаливание, режим и питание.

Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений и спорта, её значение, основные задачи и требования. Гигиенические основы режима труда и отдыха, занятий спортом. Общий режим. Режим питания и питьевой режим во время тренировки и соревнований. Значение белков, углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов в питании спортсменов. Калорийность и усвоение пищи. Примерные суточные пищевые нормы занимающихся боксом. Гигиена сна. Уход за кожей, волосами и ногтями. Гигиена полости рта. Уход за ногами. Гигиенические

значения водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Требования к закаливанию организма. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилищ и мест занятий: воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция в помещении. Временные ограничения и противопоказания к занятиям физическими упражнениями. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики (предупреждение заболеваний). Вред курения, употребления спиртных напитков и наркотиков.

Общая физическая подготовка боксёров.

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

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

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

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

Практическая часть

Общая физическая подготовка (для всех групп).

Строевые упражнения.

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

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

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

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

Упражнения на формирование правильной осанки

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

борьбы с этим применяются следующие упражнения:

- И.п. ладони за голову, локти вперёд - разводя локти в сторону и выпрямляя спину подняться на носки (вдох), возвратиться в исходное положение (выдох);

- И.п. руки вверх, пальцы «в замок» - подняться на носки, поворачивая ладони вверх (вдох) - возвратиться в исходное положение (выдох);

- И.п. руки согнуты и соединены за спиной ладонями наружу - энергично разогнуть их максимально отвести назад ладонями внутрь с одновременным подниманием на носки и прогибанием в грудной части (вдох) - вернуться в исходное положение (выдох);

- И.п. держась за рейку гимнастической стенки, стоя к ней спиной. Подняться на носки, прогнувшись в грудной клетке, голова назад (вдох), вернуться в исходное положение (выдох);

- И.п. лёжа на животе, руки в стороны - прогнуться, отводя руки и голову назад.

- Согнуть руки к плечам сводя лопатки. Руки вытянуть вперёд, - поднять левую руку и правую ногу вверх, прогнувшись в пояснице, голову назад. Сменять руку и ногу.

Взявшись за голеностопы - прогнуться в пояснице, напрягая руки и ноги.

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

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

Упражнения на развитие мышц и костно-связочного аппарата плечевого пояса и рук

Различные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах. Различные упражнения с предметами в различных исходных положениях, упражнения с отягощениями, сгибание и разгибание рук в упоре. Подтягивание в висе. Лазание по канату. Упражнения с гантелями, медболами, мешками с песком, со штангой. Упражнения для рук с сопротивлением партнёра.

Упражнения для развития мышц туловища

Наклоны с различными положениями и движениями рук. Круговые движения туловища. Упражнения для развития мышц брюшного пресса из положения лёжа на животе, лёжа на спине, из положения виса на кольцах, перекладине, гимнастической стенке.

Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног

Различные движения ногами, махи в различных положениях. Приседания. Выпады. Подскоки, выпрыгивания, прыжки. Упражнения со скакалкой на месте и с передвижением в разные стороны.

Упражнения для развития равновесия

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

Совершенствование динамического равновесия проходит по 2-м направлениям:

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

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

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

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

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

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

Упражнения для развития быстроты

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

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

Упражнения для развития выносливости

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

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

Для развития преимущественно аэробных возможностей применяются следующие упражнения: многораундовая работа на пневматической груше;

непрерывное нанесение лёгких ударов по грушам, не давая ей опуститься до вертикали; многораундовая работа на мешке; ведение тренировочных боёв в условиях удлиненных раундов; нанесение непрерывных серий ударов, стоя в воде (до плечевых суставов); многораундовое выполнение прыжков со скакалкой.

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

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

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

Упражнения для развития ловкости

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

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

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

Упражнение для развития гибкости

Развитию специальной гибкости боксёров способствуют как упражнения общей, так и специальной подготовки. Их применение призвано обеспечить подвижность позвоночного столба, сустава при укреплении мышечно-связочного аппарата. Этому способствует выполнение движений с большой амплитудой и

использование дополнительных грузов и сопротивлений из средств общей физической подготовки. Основными средствами развития специальной гибкости являются упражнения в наклонах, отклонах, «нырках», выполняемых как под одиночные, так и серии ударов.

Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений.

2.2.2. Специальная физическая подготовка (СФП)

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

Теоретическая часть

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

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

Специальная физическая подготовка, её место и содержание в тренировочном процессе обучающихся различного возраста и спортивной квалификации.

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

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

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

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

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

Влияние разминки на психологическое состояние занимающегося и её содержание.

Практическая часть

Упражнения для развития силы. Упражнения для развития специальной силы боксёра выполняются длительно с небольшим грузом, до утомления с грузами средней величины, кратковременно с субмаксимальными и максимальными весами. Упражнения по преодолению сопротивления противника; метание и толкание ядер, камней, медболов, имитируя боксёрские удары; нанесение боксёрских ударов с гантелями в руках; ведение боя с «тенью»; выбрасывание рук с лёгкой штангой от груди вперёд и вверх; нанесение ударов в утяжелённых перчатках; прыжки на скакалке, передвижения и бой с «тенью» в утяжелённой обуви или с грузом на плечах или поясе и др.

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

Упражнениями для развития выносливости. Развитие специальной выносливости боксёров базируется на упражнениях общей физической подготовки.

Упражнения для развития специальной выносливости в боксе решают задачи развития аэробных и анааэробных возможностей занимающихся.

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

Для развития анаэробных способностей применяются следующие упражнения: многораундовая работа с партнёром в условиях сокращения интервалов отдыха и без перерывов в работе; чередование спринтерских рывков и ускорений с ведением боя с «тенью»; нанесение ударов с задержкой дыхания; ведение условного боя в высоком темпе, быстро продвигаясь по рингу и стараясь загнать противника в угол или прижать его к канатам; ведение многораундового (до 10 раундов) вольного боя с частой сменой партнёров в условиях сокращённых интервалов отдыха и без перерывов.

Упражнения для развития ловкости. Упражнения на снарядах: нанесение серий

ударов по пунктболу; нанесение серий ударов по пневматической груше в различных направлениях; нанесение ударов по груше на растяжках (горизонтальных); нанесение ударов по движущемуся мешку. Упражнения с партнёром; выполнение сайд-степов, ударов на скачке; выполнение защитных движений при нанесении серий ударов партнёров; совершенствование приёмов на «связке»; проведение спаррингов в ринге размером 1,5 х 1,5 м; условный бой «стенка на стенку»; частая смена партнёров и темпа работы в парах; использование всего комплекса технико-тактических приёмов в «вольных» боях.

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

2.3. Соотношение объёмов тренировочного процесса по разделам обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы обучающихся, в том числе и по индивидуальным планам.[4]

Таблица 12

Разделы подготовки	**Этапы и года подготовки**				
	Базовый уровень сложности			**Углубленный уровень сложности**	
	1, 2 г.о.	**3, 4 г.о.**	**5, 6 г.о.**	**1, 2 г.о.**	**3, 4 г.о.**
Общая физическая подготовка (%)	50-64	46-60	36-46	24-30	25-33
Специальная физическая подготовка (%)	18-23	18-23	20-26	24-30	23-29
Технико-тактическая подготовка (%)	18-23	22-28	24-30	32-42	26-34
Теоретическая и психологическая подготовка (%)	3-4	2-3	4-5	3-4	2-3
Восстановительные мероприятия (%)	---	---	1-2	1-2	4-5
Инструкторская, судейская практика (%)	---	---	1-2	1-2	2-3
Участие в соревнованиях (%)	---	---	3-4	4-5	4-5

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки.[5]

3.1.1. Нормативно-правовые основы организации тренировочного процесса

Организация тренировочного процесса осуществляется в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», нормативными правовыми актами

[4]Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 16.04.2018 №348 Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта бокс.

[5]Письмо Министерства спорта Российской Федерации от 12.05.2014 №ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации». Пп.1.1, 3.2.

Министерства спорта Российской Федерации, федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта бокс (Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 16.04.2018 №348).

Образовательные организации, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта, также руководствуются следующими приказами Министерства спорта Российской Федерации, принятыми во исполнение статьи 84 Федерального закона от 29.12.2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»:

- приказом от 15.11.2018 № 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;

– приказом от 12.09.2013 №731 «Об утверждении Порядка приёма на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;

– приказом от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

3.1.2. Лица, проходящие обучение

Контингент образовательной организации — занимающиеся, зачисленные в образовательную организацию и осваивающие дополнительную общеобразовательную предпрофессиональную программу в области физической культуры и спорта по виду спорта (далее — обучающиеся) (Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 №1125).

Обучающийся имеет право на:

- освоение Программы по виду спорта бокс;
- пользование объектами спорта организации, реализующей Программу, необходимое медицинское обеспечение, материально-техническое обеспечение, в том числе обеспечение спортивной экипировкой, оборудованием и спортивным инвентарем, проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно, питания и проживания в период проведения спортивных мероприятий;
- осуществление иных прав в соответствии с законодательством о физической культуре и спорте, учредительными документами и локальными нормативными актами организации.

Обучающийся обязан:

- исполнять обязанности, возложенные на него локальными нормативными актами организации, реализующей Программу;
- выполнять указания тренера-преподавателя, тренеров-преподавателей организации, осуществляющей реализацию Программы, соблюдать режим, выполнять в полном объёме мероприятия, предусмотренные Программой, своевременно проходить медицинские осмотры, предусмотренные в соответствии с Федеральным законом, выполнять по согласованию с тренером-преподавателем, тренерами-преподавателями указания врача;

- бережно относиться к имуществу организации, осуществляющей реализацию Программы;
- незамедлительно сообщать руководителям или иным ответственным должностным лицам организации, осуществляющей реализацию Программы, либо своему тренеру-преподавателю, тренерам-преподавателям о возникновении ситуаций, представляющих угрозу жизни или здоровью занимающегося либо жизни или здоровью иных лиц, в том числе о неисправностях используемого оборудования и спортивного инвентаря, заболеваниях и травмах, а также о нарушениях общественного порядка;
- исполнять иные обязанности в соответствии с законодательством о физической культуре и спорте, учредительными документами и локальными нормативными актами организации, осуществляющей реализацию Программы.

3.1.3. Медицинское обеспечение тренировочного процесса

Медицинское обеспечение ведётся в соответствии с законодательством в области здравоохранения и осуществляется работниками врачебно-физкультурных диспансеров в соответствии с Порядком оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий утверждённым приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 09.08.2010 № 613 н и последующих нормативных актов, принимаемых федеральным органом исполнительной власти в сфере здравоохранения по данному вопросу.

В соответствии с пунктом 2 указанного приказа в оказание медицинской помощи входит:

– периодические медицинские осмотры;
– углубленное медицинское обследование занимающихся не менее двух раз в год;
– дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
– санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировочных занятий и спортивных соревнований, одеждой и обувью.

Лицо, желающее пройти обучение по Программе, может быть зачислено в организацию, осуществляющую реализацию Программы, только при наличии медицинской справки, подтверждающей допуск к занятиям избранным видом спорта.

3.1.4. Система психологического сопровождения тренировочного процесса

Главной задачей в занятиях с занимающимися является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Формирование высокого чувства

ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности обучающихся должно осуществляться одновременно с развитием волевых качеств.

Психологическая подготовка к положительному тренировочному процессу осуществляется за счёт непрерывного развития мотивов спортивной деятельности и за счёт благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса.

Развитие волевых качеств боксёра

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

Для совершенствования волевых способностей применяется введение дополнительных трудностей и помех в тренировочном процессе. Например, после достаточно напряжённого тренировочного занятия объявляется о дополнительных раундах боя. Практикуются варианты тренировочных занятий с «неудобным» противником, в утяжелённых перчатках, без защитного снаряжения; спарринги в присутствии большого количества зрителей.

Психологическая подготовка обучающегося особенно сказывается во время соревнований, которые являются и испытанием для боксёра, и служат средством дальнейшего совершенствования мастерства.

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

Психологическая подготовка боксёра к соревнованиям имеет четыре этапа:

1) ранняя психологическая подготовка (примерно за месяц до соревнований);

2) психологическая подготовка к бою (от объявления результатов жеребьёвки до начала поединка);

3) психологическое воздействие на боксёра и активная саморегуляция его эмоций во время турнира;

4) психологическое воздействие после окончания соревнований (в зависимости от результатов выступления боксёра).

Средства и методы: создание благоприятных условий тренировочного занятия, отдыха; соблюдение режима; словесное воздействие; различные приёмы самовоспитания воли, решительности, внушения и самовнушения; прослушивание музыкальных произведений, прогулки, интересные встречи.

Подход к обучающимся должен быть индивидуализирован.

Таблица 13

Основные параметры личности обучающихся	Психодиагностика
Эмоциональная устойчивость – устойчивость к нагрузкам в течение всего тренировочного процесса	Личностный опросник

Интроверсия-экстраверсия - направленность психической деятельности на внутренние переживания или внешние события	Р. Кэттела
Лидерство – умение управлять собой	
Независимость – самостоятельность, независимость от чьей-то воли, обстоятельств	
Мотивация достижения – справляться с чем-то трудным, преодолевать препятствия и достигать высокого уровня, превосходить самого себя, соревноваться с другими и превосходить их, увеличивать своё самоуважение благодаря успешному применению своих способностей	Методика оценки мотивации к достижению успеха Т. Элерса
Тревога - беспокойство и опасения без серьезного повода; приспособляемость организма к напряжённой ситуации **Тревожность** – негативные переживания, беспокойство, озабоченность	Методики Ч.Д.Спилбергера - Ю.Л. Ханина: - оценки ситуативной тревоги, - оценки личностной тревожности
Агрессивность - настойчивость и активность в преодолении трудностей	Методика оценки уровня личностной агрессивности А. Басса - А. Дарки
Волевой самоконтроль	Опросник А.Г. Зверкова, Б.В. Эйдмана
Склонность к риску - готовность к риску, способность принимать самостоятельные неординарные решения, склонность к авантюризму	Методика оценки мотивации к избеганию неудач Т. Элерса; Методика оценки склонности к риску Г. Шуберта
Адаптивность - приспособление органов чувств и организма в целом к новым, изменившимся внешним и внутренним условиям	Производная от «Миннесотского личностного опросника» - Многоуровневый личностный опросник «Адаптивность»
Самооценка - анализ своих личностных свойств, состояний, возможностей, физических и духовных сил	Методика экспресс-оценки самочувствия, активности, настроения. Самооценка индивидуальных особенностей

3.1.5. **Психорегуляция** (регуляция психических состояний).

Регуляция - воздействие на функционирование организма занимающегося с целью коррекции протекания каких-либо психо-физиологических процессов.

Виды регуляции: гетерорегуляция (вмешательство извне) и саморегуляция.

Основные причины использования психорегуляции:

1) Коррекция динамики усталости:

Основное назначение - щадящий режим нагрузок.

Дополнительные рекомендации:

- смена деятельности;

- строгое соблюдение режима нагрузок и отдыха;
- внушение и самовнушение сна и сноподобных состояний;
- обучение занимающегося рациональным приёмам отдыха при кратковременных паузах, предусмотренных регламентом соревнований;
- электроанальгезия (электронаркоз — вид наркоза, снижающий болевую чувствительность при воздействии электрического тока определённой силы на центральную нервную систему или непосредственно на область болевых ощущений);
- специальные пленэрные (живопись, передающая естественное освещение и воздушную среду, воспроизводящая реальные оттенки цвета, непосредственно наблюдаемые в природе) аудио- и видеосеансы.

2) Снятие избыточного психического напряжения:

Стратегия десенсибилизации (уменьшения чувствительности организма к повторяющемуся воздействию) - снижение чувствительности к воздействиям, вызвавшим неадекватное психическое напряжение, устранение объективных причин стрессового состояния.

Основные причины избыточного психического напряжения:
- предстартовая лихорадка, вызываемая непосильностью задач или командных установок, переоценкой собственных сил и возможностей, заражением нервозностью окружения, обстановки и т.п. Наиболее эффективное средство — внушение, достижение состояния занимающегося, в котором он наиболее успешно воспринимает поступающую извне информацию;
- избыточное волнение в ходе соревнования. Основное средство – саморегуляция - воздействие на самого себя с помощью слов, мысленных представлений и их сочетание. Эффективность зависит от владения арсеналом приёмов, адаптированных к условиям соревнований данного вида спорта.

Виды саморегуляции:
- самоубеждение - воздействие на самого себя с помощью логически обоснованных доводов;
- самовнушение - воздействие, основанное на доверии к источнику, когда информация принимается без доказательства.

Виды саморегуляционных тренировочных занятий:

1) Аутогенное тренировочное занятие – воздействие самовнушением на своё психофизическое состояние.

Метод, отличающийся простотой приёмов с общим седативным эффектом (оказывающим успокаивающее действие на центральную нервную систему, не изменяя её нормальных функций), предложен немецким психиатром и психотерапевтом Иоганном Шульцем (1884-1970) в 1932 году.

Достоинства метода:
- повышает скорость сенсомоторного регулирования, способствует концентрации внимания и повышению эмоциональной устойчивости, стабилизации настроения и поведенческих реакций, нормализации сна, снижению тревожности, внутренней напряженности, развитию уверенности в себе, улучшению социальной адаптации и общительности;
- увеличивает способности к психофизиологической мобилизации резервных

возможностей личности и организма человека;
- краткосрочный отдых в аутогенном расслаблении ведёт к быстрому восстановлению сил и снижает развитие утомления при значительных физических нагрузках.
2) Психурегулирующее тренировочное занятие - вариант аутогенного тренировочного занятия (не применяются формулы, вызывающие чувство тяжести в конечностях), адаптированного к условиям занятий данным видом спорта. Ориентирована на управление уровнем психического напряжения.
3) Психомышечное тренировочное занятие направлено на совершенствование двигательных представлений за счёт сосредоточения внимания и обеспечения сознательного контроля движений. Используются разработки различных школ психотренинга, в частности, дыхательные упражнения, максимальное изометрическое напряжение мышц и покой после него.
4) Идеомоторное тренировочное занятие - осознанный триумвират представлений:
- представление идеального движения (комплекса движений) – программирование;
- представления, сопровождающие освоение навыка - тренировочное занятие;
- представления о возможной коррекции, контроле движений и связях отдельных элементов - регуляция.

Идеомоторный метод при правильной организации может существенно повысить «мышечную выносливость», спортивную работоспособность, способствовать сохранению техники сложных упражнений после перерыва в тренировочных занятиях и эффективнаен при психорегуляции эмоциональных состояний спортсменов перед соревнованиями.

3) Преодоление состояния фрустрации (состояние подавленности, тревоги, возникающее в результате крушения надежд, невозможности осуществления цели).

Причина состояния фрустрации – непреодолимая разница между желаемым и реально достижимым. В сочетании с утомлением и стрессом представляет значительную опасность, как для спортивных результатов, так и для здоровья спортсмена. Основное средство – саморегуляция. Стратегия - быстрый переход:
- от анализа ситуации – устранения негативной реакции на неудачу и внушение занимающемуся уверенности в своих силах,
- к энергичным действиям по достижению цели.

3.1.6. Релаксация (снятие психического напряжения)

Релаксация - состояние покоя, связанное с полным или частичным мышечным расслаблением.

Виды: долговременная или кратковременная, непроизвольная (во время сна) или произвольная (при обучении расслаблению).

Стресс - это напряжение, как физиологическое, так и психологическое. Релаксация - состояние, противоположное напряжению. Поэтому навыки быстрого расслабления позволяют эффективно снижать уровень стресса.

Преимущества релаксации перед транквилизаторомн.
- можно эффективно расслабиться за 0,5 мин, а таблетки начинают действовать через 20-30 минут после их приёма;
- не вызывает побочных эффектов, свойственных транквилизаторам -

заторможенности, рассеянности, ухудшения концентрации внимания, снижения работоспособности, а релаксация улучшает эти показатели;
- в отличие от транквилизаторов, не вызывает зависимости.

Самый надёжный для занимающихся метод - метод нервно-мышечной релаксации американского невролога Эдмунда Джекобсона (1888-1983), ориентированный на использование взаимосвязи отрицательных эмоций с напряжением мышц.

Задачи: научиться целенаправленно расслаблять все мышцы в максимально удобных, комфортных условиях, при отсутствии помех; освоить навыки устранения избыточного напряжения в мышцах в обычных повседневных условиях и на тренировочных занятиях; внимательно наблюдая за собой, определить, какие мышцы напрягаются при волнении, страхе, тревоге, смущении, беспокойстве, раздражении, и научиться мысленной командой расслаблять их.

3.1.7. Другие методики

В психогигиеническими деятельности с занимающимися используется ряд других методик:
- наивная психорегуляция: талисманы, ритуалы, разминки и т.п.;
- музыкальное сопровождение и функциональная музыка;
- дыхательные упражнения;
- специальные психорегулируюшие комплексы физических упражнений.

3.1.8. Методика работы по этапам (периодам) подготовки

Этапы спортивной подготовки

Организация занятий по Программе осуществляется по следующим этапам (периодам) подготовки:
– **базовый уровень сложности - 6 лет;**
– **углубленный уровень сложности - 4 года.**

Формы организации тренировочного процесса:[6]

- тренировочные занятия с группой, сформированной с учётом вида спорта бокс, возрастных и гендерных особенностей занимающихся;
-индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебным тренировочным планам с одним или несколькими занимающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару, группу;
-самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;

[6] Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта». ПП.4,5.

- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
-тестирование, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в обязательном порядке осуществляется на углубленном уровне сложности (УУС).

При составлении расписания тренировочных занятий продолжительность одного тренировочного занятия рекомендуется рассчитывать в академических часах с учётом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся следующей продолжительности:
- на этапе базового уровня сложности 1, 2, 3 г.о. до 2 часов;
- на этапе базового уровня 3, 4, 5 г.о. (этапе базовой подготовки, спортивной специализации) до 3 часов;
- на этапе углубленного уровня сложности- до 4 часов;
- при проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий - до 8 академических часов.[7]

Годовой календарный учебный график предусматривает[8]:

– график (расписание) тренировочных занятий в течение недели;

– занятия по предметным областям (в том числе проводимые по группам, подгруппам и индивидуально);

– минимум один тренировочный сбор продолжительностью от 14 до 21 дня (без учёта проезда к месту проведения тренировочных сборов и обратно);

– участие в соревнованиях;

– самостоятельная работа обучающихся, контролируемая тренером-преподавателем на основании ведения обучающимися дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалов и другими способами (выполнение индивидуального здания, посещение спортивных мероприятий, судейская практика и другие формы);

– промежуточная (итоговая) аттестация обучающихся.

Планирование тренировочного процесса[9]

Тренировочный процесс подлежит ежегодному планированию в соответствии со следующими сроками:
- перспективное планирование (на олимпийский цикл — 4 года), позволяющее определить этапы реализации образовательной программы;
- ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения

[7] Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта». Пункт 5.

[8] Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2018 №939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам».

[9] Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта». Пункт 10.4.

групповых и индивидуальных тренировочных занятий и промежуточной (итоговой) аттестации обучающихся;

- ежеквартальное планирование, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных тренировочных занятий; самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам; тренировочные сборы, участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;

- ежемесячное планирование (не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения), инструкторская и судейская практика, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

Порядок организации соревновательной деятельности[10]

При определении лиц, направляемых на спортивные соревнования от организации, реализующей Программу, рекомендуется руководствоваться следующими подходами к участию в спортивных соревнованиях обучающихся, которые определяются федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта бокс:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта бокс;

- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта бокс;

- выполнение плана тренировочных занятий;

- прохождение предварительного соревновательного отбора;

- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Обучающийся направляется организацией, реализующей Программу, на спортивные соревнования в соответствии с Планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Документом, подтверждающим участие в спортивных соревнованиях, является официальный протокол спортивных соревнований, заверенный печатью организаторов и (или) размещенный на официальном сайте общероссийской спортивной федерации по виду спорта бокс (его регионального, местного отделения) или уполномоченного соответствующим органом местного самоуправления и исполнительной власти субъекта Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта.

Организациям при проведении учебно-тренировочных сборов рекомендуется:

- утверждать персональные списки обучающихся и других участников учебно-тренировочных сборов;
- рассматривать и утверждать планы теоретических и практических занятий

[10] Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта бокс». Пункты III.3, III.4.

(индивидуальные планы тренировочных занятий обучающихся, планы работы по научному сопровождению, медицинскому обеспечению, мероприятиям по соблюдению требований безопасности занятий, планы культурно-массовой работы с обучающимися и других);
- организовывать качественное проведение учебно-тренировочного процесса, способствующее выполнению Программы;
- привлекать тренерско-преподавательский состав и других специалистов, назначать начальника учебно-тренировочного сбора и его заместителя (либо возлагать их функции на одного из тренеров-преподавателей);
- утверждать сметы расходов на проведение учебно-тренировочных сборов в соответствии с нормами и нормативами, предусмотренными локальными актами организации, реализующей Программу, нормативными правовыми актами публично-правовых образований;
- осуществлять контроль за проведением учебно-тренировочных сборов, рациональным расходованием выделенных средств.

Для планирования работы на учебно-тренировочных сборах и учёта выполняемых мероприятий начальником сбора и тренерско-преподавательским составом предлагается разрабатывать следующие документы, утверждаемые распорядительным актом организации (приказом руководителя):
- план-график или расписание теоретических и практических занятий с указанием количества тренировочных занятий в день, их продолжительности, объёма тренировочных нагрузок с указанием конкретного содержания Программы на весь период тренировочных сборов;
- распорядок дня обучающихся;
- журнал учёта проведения и посещения учебно-тренировочных занятий.

При направлении спортсменов, не достигших возраста 18 лет, на спортивные соревнования, учебно-тренировочные сборы и иные мероприятия отдельно от группы рекомендуется направлять для их сопровождения тренера-преподавателя или другого представителя за счёт средств командирующей организации или волонтёра (в том числе являющегося законным представителем ребенка), заключив с ним соответствующий гражданско-правовой договор.

3.2. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы[11]

К занятиям боксом допускаются обучающиеся, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья и прошедшие инструктаж по технику безопасности.

При проведении тренировочных занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий и отдыха.

На занятиях обучающиеся должны быть в спортивной форме и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

При проведении занятий должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

11 Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Ст.34, п.4. Ст.24.

Тренер-преподаватель обязан соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

Не допускать нахождения обучающихся без присмотра тренера-преподавателя.

Обучая занимающихся, тренер-преподаватель должен обеспечить правильный показ и страховку при выполнении упражнений, обучающийся должен начинать и заканчивать выполнение упражнений только по команде (сигналу) тренера-преподавателя.

Тренер-преподаватель должен следить за дисциплиной, воспитывать у боксёров дружеское и корректное отношение к партнёрам.

При проведении тренировочных боёв строго соблюдать правила ведения боя, тренировочные бои проводить в защитных масках.

При организации занятия следить за тем, чтобы обучающиеся самовольно не использовали снаряды и тренажёры.

При выполнении упражнений с предметами (палки, обручи, мячи и т.д.) следить за достаточным интервалом и дистанцией между обучающимися.

При организации занятия тренер-преподаватель должен следить за состоянием обучающихся, не допускать их переутомления.

В случае появления внешних признаков переутомления тренер-преподаватель предлагает обучающемуся отдохнуть, а затем переключиться на более спокойную деятельность.

При проведении спортивных и подвижных игр строго соблюдать правила игры, начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде тренера-преподавателя, избегать столкновения с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.

При проведении тренировочного занятия тренер-преподаватель должен правильно выбрать место нахождения, чтобы в поле зрения находились все обучающиеся.

Оборудование и инвентарь, используемые обучающимися, должны устанавливаться и размещаться с учётом их полной безопасности

Помещение для тренировочных занятий должно соответствовать санитарно-гигиеническим нормам.

Оборудование должно быть исправным, безопасным и соответствовать возрастным показателям.

Все обучающиеся должны находиться в поле зрения тренера-преподавателя, который должен осуществлять постоянный контроль над всеми выполняемыми обучающимися действиями.

Обучающиеся должны незамедлительно сообщать тренеру-преподавателю или иным ответственным должностным лицам организации, осуществляющей реализацию Программы, о возникновении при проведении тренировочного занятия ситуации, представляющей угрозу жизни или здоровью обучающегося либо жизни или здоровью иных занимающихся, в том числе о неисправностях используемого оборудования и спортивного инвентаря, заболеваниях и травмах, а также о нарушениях общественного порядка при проведении тренировочного занятия.

3.3. Объёмы максимальных тренировочных нагрузок

Таблица 14

Определения объёма недельной тренировочной нагрузки (в академических часах)

Этап	Период	Max объём тренировочной нагрузки (час/неделя)
Базовый уровень сложности	1,2 года обучения	6
	3, 4 года обучения	8
	5, 6 года обучения	10
Углубленный уровень сложности	1, 2 года обучения	12
	3, 4 года обучения	14

IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПРОГРАММЫ

4.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы

Для оценки уровня освоения Программы проводятся промежуточная (ежегодно, после каждого этапа (периода) обучения) и итоговая (после освоения Программы) аттестация обучающихся в сроки, определённые календарным учебным графиком.

При проведении промежуточной и итоговой аттестации обучающихся учитываются результаты освоения программы по предметным областям.

Для оценки уровня освоения Программы по предметной области «Теория и методика физической культуры и спорта» проводится устный экзамен или тестирование.

Для оценки уровня освоения программы по предметной области «Общая и специальная физическая подготовка» используют контрольные упражнения (тесты), которые дают оценку развития основных физических качеств (быстрота, сила, силовая выносливость, скоростно-силовые качества).

Таблица 15

Нормативы ОФП и СФП для зачисления в группы[12]

Этап базового уровня сложности (1, 2, 3 год обучения)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Скорость	Бег на 30 м (не более 5,4 с)
	Бег 100 м (не более 16,0 с)
Выносливость	Бег 3000 м (не более 15 мин. 00 с)

[12] Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 16 апреля 2018 года №348 Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта бокс. Приложения 5-7.

Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)
	Поднос ног к перекладине (не менее 6 раз)
	Жим штанги лежа (весом не менее веса собственного тела), кг
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 35 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)
	Толчок набивного мяча (медицинбола) 4 кг (сильнейшей рукой не менее 6 м, слабейшей рукой не менее 4 м)

Этап базового уровня сложности (4, 5, 6 год обучения)

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

Этап углубленного уровня сложности

Развиваемое физическое качество	**Контрольные упражнения (тесты)**
Скорость	Бег на 30 м (не более 5,0 с)
	Бег 100 м (не более 15,4 с)
Выносливость	Бег 3000 м (не более 13 мин. 36 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 9 раз)
	Поднос ног к перекладине (не менее 9 раз)
	Жим штанги лежа (весом не менее веса собственного тела), кг
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 43 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)
	Толчок набивного мяча (медицинбола) 4 кг (сильнейшей рукой не менее 8 м, слабейшей рукой не менее 6 м)

Для оценки уровня освоения Программы по предметной области «Избранный вид спорта», начиная с тренировочного этапа обучения, учитывается выполнение требований, норм и условий Единой Всероссийской спортивной классификации (спортивный разряд по боксу).

Промежуточная аттестация считается успешно пройденной в случае, если обучающийся сдал теоретический материал, выполнил нормативы контрольных упражнений ОФП и СФП не менее, чем на 75% и имеет спортивный разряд,

начиная с тренировочного этапа. Результаты промежуточной аттестации служат основанием для перевода обучающегося на следующий период (год) обучения.

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

По окончании обучения по Программе и на основании результатов итоговой аттестации и экзамена педагогический совет принимает решение о выдаче документа об окончании спортивной школы.

4.2. Методические указания по организации промежуточной (после каждого этапа, периода обучения) и итоговой (после освоения Программы) аттестации

Для проведения контрольных испытаний выделяются учебные часы, распределение которых осуществляется таким образом, чтобы контроль подготовленности осуществлялся в начале и конце учебного года на наиболее ответственных этапах подготовки.

Особое внимание обращается на соблюдение процедуры приёма контрольных испытаний. Описание условий их выполнения заранее доводится до сведения обучающихся (вывешено на стенде).

На основании данных контроля решается вопрос об уровне подготовленности обучающихся и комплектовании групп по годам обучения.

4.3. Требования к результатам освоения Программы, выполнение которых даёт основание для перевода в дальнейшем на программу спортивной подготовки

Перспективные обучающиеся по собственному желанию и по результатам сдачи промежуточной аттестации могут быть переведены на программу спортивной подготовки по виду спорта бокс.

Для перевода необходимо:

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

V. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

5.1. Список литературы

1) *Барчуков И.С., Нестеров А.А.* Физическая культура и спорт: методология, теория, практика. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 528с.
2) *Горбунов Г.Д.* Психопедагогика спорта. – М.: Советский спорт, 2007. – 296с.
3) *Дорохов Р.Н., Губа В.П.* Спортивная морфология. Учебное пособие для высших и средних специальных заведений физической культуры. - М.: СпортАкадем Пресс, 2002. – 236с.
4) *Железняк Ю.Д., Кашкаров В.А., Кравцевич И.П., Черных Е.В., Мещеряков И.Л., Панов С.Ф., Шкляров В.Б.* Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 384с.
5) *Коваль В.И., Родионова Т.А.* Гигиена физического воспитания и спорта. Учебник для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 320с.
6) *Лубышева Л.И.* Социология физической культуры и спорта. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 272с.
7) *Паршиков А.Т.* Спортивная школа как социально-педагогическая система: социальное проектирование. – М.: Советский спорт, 2003. – 352с.
8) *Полиевский С.А., Шафранская А.Н.* Общая и специальная гигиена. Учебник. – М.: Советский спорт, 2009. – 304с.
9) *Родионов А.В., Неверкович С.Д., Непопалов В.Н., Попов А.Л., Романина Е.В., Савенков Г.И., Сопов В.Ф., Уляева Л.Г., Киселёва Е.М.* Психология физической культуры и спорта. Учебник для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 368с.
10) *Смирнов В.М., Дубровский В.И.* Физиология физического воспитания и спорта. Учебное пособие для студентов средних и высших учебных заведений. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. – 608с.
11) Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов. - М.: СпортАкадем Пресс, 2001. – 480с.
12) *Туманян Г.С.* Здоровый образ жизни и физическое совершенствование. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 336с.
13) *Холодов Ж.К., Кузнецов В.С.* Теория и методика физического воспитания и спорта. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 480с.

5.2. Перечень аудиовизуальных средств с учётом специфики избранного вида спорта (дисциплины)

http://www.boxing-fbr.ru (сайт Федерации бокса России), раздел «Медиа»
http://sport-lessons.com›Бокс› Обучающее видео

http://video.a-squad.ru›musicvideo.php…
http://uchisonline.ru›video-obuchenie-boksu/
http://obvi.ru›sport/boks/video-training-boxing-video…
http://koob.ru›oskolkov/boxing_posobie
http://<ahref="http://book.tr200.net/v.php?id=1485609"> Бокс: обучение и тренировка
http://legendyboxing.ru/obuchenie

5.3. Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе

1) http://www.consultant.ru (КонсультантПлюс):

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерство образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Письмо Министерства спорта Российской Федерации от 12.05.2014 № ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2018 № 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;
- Приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 09.08.2010 № 613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий»;
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 16.04.2018 № 348 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта бокс».

2) http://www.minsport.gov.ru/sport/(Министерства спорта Российской Федерации):

- Всероссийский реестр видов спорта. //http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-spor/
- Единая всероссийская спортивная классификация 2014-2017 гг. //http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/5507/
- Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, положения о всероссийских соревнованиях. //http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinyy-kalendarnyy-p/

3) http://bmsi.ru (Библиотека международной спортивной информации)

4) http://www.boxing-fbr.ru