

Комитет физической культуры, спорта и туризма мэрии города Магадана

**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования города Магадана
«Спортивная школа по боксу имени Александра Лебзяка»**

ПРИНЯТО

Педагогический совет

Протокол № 8

от « 05 » августа 2025г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор

МБУ ДО г. Магадана

«СШ по боксу имени А. Лебзяка»

Гончаренко С.А.

« 07 » августа 2025г.

Приказ № 44 от « 07 » августа 2025г.

**Дополнительная образовательная
общеразвивающая программа
по виду спорта - Бокс
(ознакомительный уровень)**

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: с 5 до 17 лет

Срок реализации программы - 12 лет

Количество часов в год:

СОГ 1 - 84 часа, режим 2 часа в неделю;

СОГ 2 - 126 часов, режим 3 часа в неделю;

СОГ 3 - 168 часов, режим 4 часа в неделю;

СОГ 4 - 210 часов, режим 5 часов в неделю.

Разработчик: Романенко Е.А. инструктор-методист

Магадан 2025г.

СОДЕРЖАНИЕ

1 Пояснительная записка.....	2
1.1. Нормативно-правовое обеспечение программы.....	3
1.2 Актуальность программы.....	4
1.3 Цель и задачи программы.....	4
1.4 Адресат программы.....	7
1.5 Формы организации занятий и режим реализации программы.....	9
1.6 Срок реализации программы.....	11
1.7 Ожидаемые (планируемые) результаты.....	11
1.8 Формы контроля и подведения итогов обучения.....	14
1.9 Контрольные нормативы (испытания).....	17
2 Учебно-тренировочный план и содержание программы.....	23
2.1 Учебно-тренировочный план.....	23
2.2 Содержание программного материала.....	26
3 Организационно - педагогические условия реализации программы.....	57
3.1 Учебно-методическое обеспечение.....	71
3.2 Материально-техническое обеспечение.....	85
3.3 Кадровое обеспечение.....	87
3.4 Учебно-информационное обеспечение.....	88
3.5 Интернет ресурсы.....	88
Приложение № 1 (Краткий словарь терминов бокса).....	89
Приложение № 2, 3, 4, 5 (Примерные планы-графики распределения учебных часов для обучающихся в спортивно-оздоровительных группах....	92-95

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Бокс (от англ. box, буквально - удар) - контактный вид спорта, единоборство, в котором спортсмены наносят друг другу удары кулаками в специальных перчатках. Он развился из кулачного боя, существовавшего как спортивное единоборство более 5000 лет тому назад в Египте и Вавилоне. Кулачные бои входили в программу Олимпийских игр Древней Греции.

В первые правила бокса (без перчаток) появились в начале XVIII в Англии. Там же в 1867 году были утверждены первые правила бокса в перчатках. Возникновение бокса в России относится к 90-м гг. XIX века.

С 1904 бокс входит в программу современных Олимпийских игр, на Олимпийских играх 2012 года в Лондоне впервые были проведены соревнования среди женщин. В 1924 г. была организована Международная федерация боксёров-любителей (ФИБА), которая в 1946 г. стала известна как AIBA. Первый чемпионат Европы был проведён в год открытия федерации - в 1924 году, а первенство мира состоялось через 50 лет - в 1974 году.

Бокс - сложнокоординационный, ациклический, нестандартный, скоростно-силовой вид спортивных единоборств, суть которого сводится к встрече на ринге двух соперников, каждый из которых стремится нанести друг другу как можно больше точных и сильных ударов кулаками, защищенными специальными перчатками, и получить от своего соперника как можно меньше ударов путём выполнения защит и передвижений в соответствии с правилами соревнований.

Поединки - это физическое и психологическое противостояние, которое требует активного проявления волевых качеств, инициативности, самообладания. В процессе спортивного совершенствования развиваются общая и специальная выносливость, силовые качества основных групп мышц и их скоростные характеристики, улучшаются ориентировочные реакции, повышается эффективность и продуктивность психических процессов.

Регулярные занятия боксом развивают силу, выносливость, реакцию, координацию движений уверенность в себе, умение оценивать опасность, ответственность, целеустремленность.

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.

Настоящего боксера отличает не только хорошая физическая подготовка и техника. В первую очередь, это - думающий спортсмен, способный «читать» и предвидеть действия противника. Не случайно поединок мастеров ринга иногда сравнивают с шахматной партией.

Подготовка боксера - многолетний целенаправленный процесс, который представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп.

1.1. Нормативно-правовое обеспечение программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта «Бокс» имеет физкультурно-спортивную направленность ознакомительного уровня, является локальным документом, определяющим содержание и особенности организации учебно-тренировочного процесса, учитывающим возможности и особенности развития обучающихся, разработана как совокупность мер, планов, действий на основе следующих нормативно-правовых актов:

- Федеральный закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (гл. 10 Дополнительное образование, ст.75);
- Приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях»;
- Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. «О направлении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта, рекомендованные экспертно-методическим советом ФГБУ «ФЦОМОФВ» Министерства просвещения Российской Федерации, 2021 г.
- Уставом МБУ ДО г. Магадана «Спортивная школа по боксу».

Образовательная программа адаптирована к условиям МБУ ДО г. Магадана «СШ по боксу» (далее - «СШ по боксу») регламентирует цели, ожидаемые (планируемые) результаты, содержание, условия и технологии реализации образовательного процесса, оценку качества подготовки обучающегося по данному направлению подготовки и включает в себя учебно-тренировочный план и методические материалы.

1.2. Актуальность программы

Актуальность дополнительной общеразвивающей программы по виду спорта бокс (далее - Программа) состоит в том, что программа способствует раскрытию способностей каждого отдельно взятого обучающегося посредством занятий видом спорта бокс, обусловлена приоритетным направлением социально-экономического развития Магаданской области и города Магадана, муниципальным заданием МБУ ДО г. Магадана «СШ по боксу» - организации и проведению спортивно-оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения. В соответствии:

- со Стратегией развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 г. № 3081-р) - формировании культуры и ценностей здорового образа жизни, создании необходимых условий для поступательного развития сферы физической культуры и спорта, увеличение доли граждан занимающихся в специализированных спортивных учреждениях;

- долгосрочной целевой программой развития бокса в Магаданской области на период с 2019 по 2024гг (утверждена руководителем МООО «Федерация бокса» П.Е. Бурмистров) - увеличение числа детей и подростков, регулярно занимающихся физкультурой и спортом.

Программа предусматривает осуществление физкультурно-оздоровительной работы, направленной на физическое образование, разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники бокса, выборе спортивной специализации, выполнение контрольных нормативов для зачисления в группу начальной подготовки.

Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение основами физической культуры, слагаемыми которой являются:

- крепкое здоровье;
- хорошее физическое развитие;
- оптимальный уровень двигательных способностей;
- знания и навыки в области физической культуры и спорта;
- мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Данная Программа, так же является актуальной в силу того, что позволяет удовлетворить как запросы родителей в организации занятий боксом для детей начального школьного возраста, так и подростков, не прошедших отбор на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе или программе спортивной подготовки по виду спорта бокс.

1.3. Цель и задачи Программы

Целью программы является:

- укрепление здоровья обучающихся;
- гармоничное развитие всех органов и систем организма занимающихся;
- разностороннее развитие двигательных умений и навыков;

- овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений;
- физическое воспитание, воспитание гармоничной, социально-активной личности;
- повышение физической и координационной готовности к простейшим видам техники (общеразвивающих и специальных упражнений спортивных единоборств);
- формирования стойкого интереса к занятиям спортом.

Задачи программы:

Обучающие:

- сформировать познавательный интерес к занятиям боксом;
- познакомить с историей возникновения и развития бокса;
- обучить основам бокса;
- овладеть техническими приёмами, тактическими действиями и правилами бокса;
- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки на занятиях;
- научить развивать физические данные средствами ОФП и СФП;
- обучить гигиеническим требованиям и правилам техники безопасности при занятиях боксом.

Предметные:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры и спорта для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов по виду спорта «бокс»;
- ознакомление с основными техническими и тактическими приемами бокса, основными правилами проведения боксерских поединков, с приемами самоконтроля во время занятий боксом.

Аттестация / контроль:

- подготовить контрольным испытаниям по физической, специальной физической, тактической и технической подготовке;
- показатели в соревновательной деятельности.

Воспитательные:

- воспитание моральных и волевых качеств;
- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе,

- воспитание ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям боксом;
- развитие социальной активности и ответственности;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни, укреплению здоровья.

Личностные:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания чувств других людей и сопереживания им;
- воспитывать чувство личной ответственности, дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми, умения не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- акцентировать внимание на пропаганде здорового образа жизни обучающихся, осознанной потребности в разумном досуге.

Диагностика:

- анкетирование, тестирование;
- экспертная оценка;
- наблюдение, беседа, опрос.

Развивающие:

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростносиловых, координационных, выносливости, гибкости);
- развивать волю, выносливость, смелость, дисциплинированность;
- повышение технической и тактической подготовленности в виде спорта бокс;
- совершенствование навыков и умений ведения боя.

Метапредметные:

- овладение способностью формулировать цели учебной деятельности, осуществлять поиск средств их достижения;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- развивать познавательные способности: восприятие, образное и логическое мышление, память, воображение и внимание;
- ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в боксе (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;
- выявлять признаки положительного влияния занятий спортом на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;
- устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

- использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного физического развития, в том числе с использованием гимнастических, игровых, спортивных, физических упражнений.

Аттестация / контроль:

- подготовить к сдаче контрольно-тестовых упражнений;
- подготовить к участию в соревнованиях;
- освоить контрольные задания, учебные спарринги, игры.

1.4. Адресат программы

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по виду спорта «бокс» физкультурно-спортивной направленности предполагает контингент обучающихся в возрасте от 5 до 17 лет.

В работе МБУ ДО г. Магадана «СШ по боксу» используется дифференцированный подход в обучении - это форма организации учебной деятельности, в рамках которой тренер-преподаватель работает с группой обучающихся, которая составлена с учетом наличия у них общих качеств.

На занятиях осуществляется физкультурно - оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку оздоровительной направленности получение простейших навыков техники и тактики вида спорта «бокс» с учетом возрастных и психофизиологических особенностей обучающихся.

К занятиям допускаются все обучающиеся, независимо от уровня физического развития и физической подготовленности, без какой-либо предварительной подготовки и не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом.

Группы формируются с учетом возрастных особенностей и физических способностей обучающихся. Разница в возрасте детей в группе не должна превышать более 2-х лет.

Характерные особенности обучающихся (девочек и мальчиков) в спортивно-оздоровительных группах (далее СОГ) следующих возрастных периодов:

- СОГ 1 - возраст 5-7 лет характеризуется неравномерным развитием физических данных ребенка. В данный период может наблюдаться резкий скачок роста или увеличения массы тела. Обычно рост 5-летнего малыша составляет 105-113 см., к 7 годам он вырастает до 130 см., но темпы роста каждого индивидуальны. В данном возрасте девочки опережают по физическому развитию мальчиков, ближе к подростковому периоду, наоборот, мальчики развиваются быстрее.

На этом же возрастном этапе у дошкольников увеличивается мышечная масса, заметно улучшается координация движений, наблюдается повышенная двигательная активность. Дети этого возрастного периода характеризуется непроизвольностью, они еще не могут управлять своим вниманием и часто оказывается во власти внешних впечатлений, проявляется это в быстрой отвлекаемости, невозможности сосредоточиться на чем-то одном, в частой смене деятельности. Именно в 5-7 лет у детей развивается ловкость, выносливость, быстрота передвижения.

- СОГ 2 - возраст 8-11 лет, двигательный аппарат детей этого возраста приспособлен в основном к динамическим нагрузкам. Статические нагрузки, даже небольшие переносятся хуже, большие мышечные усилия для детей этого возраста в практике физического воспитания применяются реже и должны строго дозироваться.

Дети способны оценивать пространственные, временные и силовые характеристики в сравнительно несложных движениях, при специальном обучении эта способность улучшается, также успешно осваивают простые по координации движения, состоящие из одного-двух элементов, которые не требуют при выполнении большой точности и больших мышечных движений.

Значительное развитие в этом возрасте получают такие основные свойства нервных процессов, как сила, подвижность и уравновешенность. Однако они характеризуются еще малой устойчивостью, что обуславливает быструю утомляемость нервной системы ребенка. Вместе с тем большая возбудимость, реактивность и пластичность нервной системы способствуют быстрому усвоению двигательных навыков и закреплению двигательных условных рефлексов

- СОГ 3 - возраст 12-14 лет, данный возраст характеризуется интенсивным ростом и увеличением размеров тела, быстрыми темпами развивается и мышечная система. Мышечная масса особенно интенсивно нарастает у мальчиков в 13-14 лет, а у девочек - в 11-12 лет.

Наблюдаются существенные различия в сроках полового созревания девочек и мальчиков. Процесс полового созревания у девочек наступает обычно на 1-2 года раньше, чем у мальчиков, поэтому в одной группе занимаются учащиеся с разной степенью полового созревания, следовательно, и с разными функциональными адаптационными возможностями. Отсюда очевидно, что в подростковом возрасте приобретает особую актуальность проблема индивидуального обучения в условиях коллективных форм воспитания.

Подростковый возраст является периодом продолжающегося двигательного совершенствования моторных способностей, больших возможностей в развитии двигательных качеств. В игровых видах спорта и единоборствах период роста спортивных результатов чаще совпадает с фазой постпубертатного развития и, по существу, наибольший темп прироста наблюдается после завершения биологического созревания организма.

Под влиянием занятий спортом у девушек и юношей происходит более ускоренное и более адекватное характеру деятельности развитие психических качеств, причем направленность изменений в таких качествах соответствует специфике вида спорта. Так, возраст 13 - 14 лет считается сензитивным периодом для развития таких качеств, как быстрота сенсомоторных реакций в наиболее простых вариантах ее проявлений, точность мышечно-двигательных дифференцировок, быстрота переключения внимания.

- СОГ 4 - возраст 15-17 лет, одним из основных критериев биологического возраста считается скелетная зрелость, или «костный» возраст. Старший школьный возраст характеризуется продолжением процесса роста и развития, что выражается в относительно спокойном и равномерном его протекании в отдельных органах и

системах. Позвоночный столб становится более прочным, а грудная клетка продолжает усиленно развиваться, они уже менее подвержены деформации и способны выдерживать даже значительные нагрузки, проявляются благоприятные возможности для целенаправленного развития мышечной силы, в том числе с помощью отягощений.

Формируется теоретическое рефлексивное мышление: подростки в этом возрасте умеют оперировать гипотезами, решать интеллектуальные задачи, искать и находить нестандартные пути решения проблемы, анализировать не только абстрактные идеи, но и поступки окружающих людей, искать ошибки и логические противоречия в суждениях. Появляются собственные вкусы, взгляды, оценки, собственная линия поведения, причем подросток их отстаивает очень эмоционально.

Данный возраст является основным периодом для развития быстроты и точности сенсомоторных реакций выбора, точности антиципирующей реакции, быстроты дифференцировки сложных пространственных характеристик воспринимаемых ситуаций, устойчивости внимания, быстроты и точности выполнения когнитивных операций.

В 15-17 лет, когда идёт упрочение навыков в технике и тактике и их совершенствование, физическая подготовка создаёт основу для повышения от года к году уровня овладения техникой и тактикой. На этих этапах физическая подготовка, особенно специальная, тесно связана с технической, что позволяет неуклонно повышать уровень технической подготовленности.

Группа	Предполагаемый состав группы	Количество обучающихся	Условия зачисления
СОГ 1	мальчики, девочки	минимум 12 чел. максимум 20 чел.	Наличие медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации, с допуском занятиям видом спорта «Бокс». Комплект документов в соответствии с положением «О порядке приёма лиц в МБУ ДО г. Магадана «СИ по боксу»
СОГ 2	мальчики, девочки		
СОГ 3	юноши, девушки		
СОГ 4	юноши, девушки		

1.5. Формы организации занятий и режим реализации программы

Возможные формы обучения - очная, дистанционная.

Основные виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной общеразвивающей программы по виду спорта «бокс» на учебно-тренировочных занятиях: групповые, индивидуальные, смешанные, в том числе с использованием дистанционных технологий, самоподготовка, участие в соревнованиях.

Типы занятий:

- тренировочные;
- игровые;
- теоретические;

- практические;
- восстановительные;
- медицинские;
- медико-биологические мероприятия;
- инструкторская и судейская практика.

Формы проведения занятий:

- учебно-тренировочное занятия;
- открытое занятие;
- спарринги;
- учебные игры.

Методы обучения, в основе которых лежит способ организации учебно-тренировочных занятий:

Словесный	Наглядный	Практический
Устное изложение, рассказ, беседа, объяснение, анализ	Показ, демонстрация видеоматериалов, показ иллюстраций и диаграмм, показ педагогом приемов исполнения.	Тренинг, упражнения, тренировочные упражнения, работа по образцу и др.

Наполняемость учебной группы максимум 20 минимум 12 человек в зависимости от вида физкультурно-спортивной деятельности (вида спорта). Наполняемость группы может быть изменена на основании норм, утвержденных локальным актом образовательной организации, количество обучающихся в группе не может быть меньше 12 и не больше 25 человек.

Группы могут быть смешанными или формируются с учетом гендерной принадлежности обучающихся. Разница в возрасте детей в группе не должна превышать более 2 лет

Продолжительность 1 учебного часа составляет 1 академический час - 45 минут. СОГЛАСНО СанПиН 1.2.3685-21:

- для детей 5-6 лет - 25 минут, 6-7 лет - 30 минут, 7 лет и старше - 45 минут.

Режим занятий и недельная учебно-тренировочная нагрузка зависит от возрастной категории детей:

СОГ 1 - обучающиеся 5-7 лет:

- занятия проводятся по 1 академическому часу каждое;
- недельная нагрузка составляет 2 академических часа в неделю.

СОГ 2 - обучающиеся 8-11 лет:

- занятия проводятся по 1 академическому часу каждое;
- недельная нагрузка составляет 3 академических часа в неделю.

Режим может быть изменен в связи с загруженностью спортивного зала на 2 занятия в неделю, где одно занятие - 2 академических часа и одно занятие - 1 академический час.

СОГ 3 - обучающиеся 12-14 лет:

- занятия проводятся по 1 академическому часу каждое;

- недельная нагрузка составляет 4 академических часа в неделю.

Режим может быть изменен в связи с загруженностью спортивного зала на три занятия в неделю, где одно занятие - 2 академических часа и два занятия по 1 академическому часу или на два занятия, где одно занятие - 2 академических часа

СОГ 4 - обучающиеся 15-17 лет:

- занятия проводятся по 1 академическому часу каждое;
- недельная нагрузка составляет 5 академических часов в неделю.

Режим может быть изменен в связи с загруженностью спортивного зала на три занятия в неделю, где два занятия по 2 академических часа и одно занятие - 1 академический час, или четыре занятия в неделю, где одно занятие - 2 академических часа и три занятия по 1 академическому часу.

1.6. Срок реализации программы

Срок реализации программы предусмотрен на 42 рабочие недели в год: 38 недель учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях МБУ ДО г. Магадана «СШ по боксу» и дополнительные 4-и недели в спортивно-оздоровительном или физкультурно-спортивном лагере и/или по индивидуальным планам подготовки обучающихся на период активного отдыха.

Этапы спортивной подготовки (группы)	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возраст обучающихся (лет)	Наполняемость (человек) минимальное /максимальное число обучающихся в группе	Количество учебно-тренировочных часов в неделю	Количество занятий в неделю/ (в связи с загруженностью спортивного зала)	Объем учебно-тренировочных часов в год
СОГ 1	3 года	5-7	12-20	2	2	84
СОГ 2	3 года	8-11		3	3 (2+1)	126
СОГ 3	3 года	12-14		4	4 (2+1+1) (2+2)	168
СОГ 4	3 года	15-17		5	5 (2+2+1) (2+1+1+1)	210

1.7. Ожидаемые (планируемые) результаты

По окончании первого этапа спортивной подготовки в спортивно-оздоровительной группе (СОГ 1) первый год обучения учащиеся:

- будут иметь представление об основных правилах личной гигиены;
- научиться делать основные виды разминки;
- смогут выполнить гимнастические упражнения для развития гибкости и координации;
- изучат и смогут выполнить технико-тактические действия боксеров такие как положение кулака, учебная стойка, передвижения в учебной стойке;

- выполнять общефизические и акробатические упражнения.

По окончании первого этапа спортивной подготовки в спортивно-оздоровительной **группе (СОГ 1) второй год обучения** учащиеся:

- будут знать и формулировать основные правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на спортивной площадке);
- будут соблюдать правила поведения на занятиях;
- изучат и смогут выполнить технико-тактические действия боксеров такие как боевая стойка, имитация прямых ударов в учебной стойке;
- освоят общеразвивающие упражнения;
- гимнастические упражнения, легкоатлетические упражнения, упражнения на расслабление;
- будут иметь представление о спортивной физиологии, об организации режима дня, о закаливании.

По окончании первого этапа спортивной подготовки в спортивно-оздоровительной **группе (СОГ 1) третий год обучения** учащиеся:

- смогут выполнить упражнения в боевой стойке, защиту подставкой,
- изучат технику выполнения прямых ударов в боевой стойке, защиту сведением рук, одиночные прямые удары в голову и защиты от них, прямые удары в туловище и защиты подставкой.
- будут уметь выполнять упражнения с набивным мячом;
- будут знать основные понятия, термины бокса.

По окончании второго этапа спортивной подготовки в спортивно-оздоровительной **группе (СОГ 2) первый год обучения** учащиеся:

- изучат технико-тактические действия боксёра и научатся выполнять защиты отклонами, контратаки одиночными ударами, повторные и двойные удары в голову и туловище, финты и ложные действия, комбинации из трех-четырех прямых ударов, защиты уходом и отходом, защита «сайдстеп», встречные контратаки, ответные контратаки;
- освоят общеразвивающие упражнения;
- будут уметь выполнять упражнения с теннисными мячами;
- будут знать основы спортивной тренировки.

По окончании второго этапа спортивной подготовки в спортивно-оздоровительной **группе (СОГ 2) второй год обучения** учащиеся:

- изучат технико-тактические действия боксёра и научатся выполнять контратаки сериями ударов, удары снизу и защиты от них, комбинации из ударов снизу, удары сбоку и защиты от них, комбинации из ударов снизу и сбоку, комбинации из прямых ударов и ударов сбоку; защиты от них.
- освоят общеразвивающие упражнения;
- будут уметь выполнять строевые упражнения, упражнения со скакалкой, упражнения с кувалдой.
- будут знать основы спортивного массажа

По окончании второго этапа спортивной подготовки в спортивно-оздоровительной **группе (СОГ 2) третий год обучения** учащиеся:

- освоят встречные контратаки, ответные контратаки, комбинации ударов (простые), комбинации ударов (сложные), защиты, передвижения, ближний бой: вход, выход, развитие атак в ближайшем бою, защита сближением, простые атаки и контратаки, повторные атаки, условные бои.
- будут уметь выполнять упражнения с кувалдой.
- будут знать основы спортивного массажа.

По окончании третьего этапа спортивной подготовки в спортивно-оздоровительной **группе (СОГ 3) первый год обучения** учащиеся:

- будут выполнять встречные контратаки, ответные контратаки, комбинации ударов (простые), комбинации ударов (сложные), защиты, передвижения;
- будут уметь выполнять упражнения с отягощениями;
- будут знать основы спортивного массажа

По окончании третьего этапа спортивной подготовки в спортивно-оздоровительной **группе (СОГ 3) второй год обучения** учащиеся:

- будут выполнять ближний бой: вход, выход, развитие атак в ближайшем бою, защита сближением, простые атаки и контратаки, повторные атаки, условные бои;
- будут уметь выполнять имитацию боксёрской техники;
- расширит представление о самоконтроле и врачебном контроле.

По окончании третьего этапа спортивной подготовки в спортивно-оздоровительной **группе (СОГ 3) третий год обучения** учащиеся:

- будут выполнять одиночные, прямые, боковые и удары снизу и защиты от них, защиты при помощи рук, защиты при помощи туловища;
- будут уметь выполнять имитацию боксёрской техники;
- уметь производить разбор боя.

По окончании четвертого этапа спортивной подготовки в спортивно-оздоровительной **группе (СОГ 4) первый год обучения** учащиеся:

- будут выполнять простые атаки, сложные атаки, повторные атаки, ответные контратаки, встречные контратаки, тактически правильно вести учебный бой (спарринг);
- будут уметь анализировать свои атакующие и защитные действия и действия соперника;
- знать правила соревнований по боксу.

По окончании четвертого этапа спортивной подготовки в спортивно-оздоровительной **группе (СОГ 4) второй год обучения** учащиеся:

- будут выполнять ближний бой, защиты, передвижения, индивидуальную обработку различных комбинаций
- знать тактику боя и различные манеры ведения боя;
- свободно перемещаться в боевой стойке;
- смогут провести вводную и заключительную часть занятия по боксу.

По окончании четвертого этапа спортивной подготовки в спортивно-оздоровительной **группе (СОГ 4) третий год учения** учащиеся:

- будут выполнять условные бои, вольные бои и спарринги;
- производить действия при помощи всех ударов и защит на всех трех дистанциях;
- смогут принимать участие в судействе соревнований.

Оценка эффективности реализации программы

За период освоения данной программы у обучающихся:

- будут воспитаны нравственные и морально-волевые качества;
- будет сформировано психологическая и волевая готовность к выступлению на соревнованиях и прохождению текущей и итоговой аттестации;
- овладеет пониманием о необходимости вести здоровый образ жизни систематически заниматься физической культурой и спортом;
- произойдет формирование навыков культуры общения, разовьется чувство коллективизма.

1.8. Формы контроля и подведения итогов

Контроль является составной частью подготовки юных теннисистов и одной из функций управления тренировочным процессом. Объективная информация о состоянии обучающихся в ходе тренировочной деятельности и участия в спортивных мероприятиях позволяет тренеру анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процесс подготовки.

В теории и практике спорта принято различать следующие виды контроля: этапный, текущий и оперативный.

Этапный контроль предназначен для оценки устойчивого состояния обучающегося и кумулятивного тренировочного эффекта. Проводятся в конце конкретного этапа. С помощью этапного контроля определяются изменения состояния занимающихся под влиянием относительно длительного периода тренировочных воздействий, и определяется стратегия на последующий период занятий.

В программу этапного контроля входят:

- врачебные обследования;
- тестирование уровня физической подготовленности;
- расчет и анализ тренировочной нагрузки за прошедший этап;
- анализ индивидуальных и парных соревновательных действий.

Текущий контроль дает возможность оценить состояние занимающихся в течение дня, проводится для получения информации о состоянии теннисиста, а после серии занятий и игр для внесения соответствующих коррекций в тренировочную и соревновательную деятельность. В его программу входят оценки:

- объема тренировочных нагрузок и качества выполнения тренировочных заданий;
- на изучение следовых явлений после выполнения нагрузок различной направленности, усвоения или совершенствования технико-тактических навыков.

Оперативный контроль направлен на получение срочной информации о переносимости тренировочных нагрузок и оценки срочного тренировочного эффекта конкретного упражнения или их серии.

Позволяет оценить состояние занимающихся в процессе тренировочных занятий и осуществить оперативную коррекцию тренировочного воздействия. С этой целью проводятся педагогические наблюдения за ходом занятия с регистрацией ЧСС до выполнения упражнения и после него.

Карта педагогического наблюдения за степенью утомления в ходе учебно-тренировочного занятия

Объект наблюдения	Степень и признаки утомления		
	небольшая	средняя	большая (недопустимая)
Цвет кожи лица	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Резкое покраснение, побледнение или синюшность
Речь	Отчетливая	Затрудненная	Крайне затрудненная или невозможная
Мимика	Обычная	Выражение лица напряженное	Выражение страдания на лице
Потливость	Небольшая	Выраженная верхней половины тела	Резкая верхней половины тела и ниже пояса, выступание соли
Дыхание	Учащенное, ровное	Сильно учащенное	Сильно учащенное, поверхностное, с отдельными глубокими вдохами, сменяющимся беспорядочным дыханием
Движения	Бодрая походка	Неуверенный шаг, покачивание	Резкое покачивание, дрожание, вынужденная поза с опорой, падение
Самочувствие	Жалоб нет	Жалобы на усталость, боль в мышцах, сердцебиение, одышку, шум в ушах	Жалобы на головокружение, боль в правом подреберье, головная боль, тошнота, иногда икота, рвота

В практике учебных занятий должны практиковаться все виды контроля. Однако наибольшее внимание следует уделять педагогическому контролю, как наиболее доступному и информативному.

Педагогический контроль по направленности и содержанию охватывает три основных раздела:

- Контроль уровня подготовленности боксеров (оценка физической подготовленности и уровня технико-тактического мастерства).
- Контроль тренировочной деятельности (оценка тренировочных нагрузок и эффективности учебно-тренировочной деятельности).

Педагогический контроль и оценка подготовленности юных боксеров являются важнейшим элементом системы управления, определяющим эффективность процесса обучения и тренировки на всех этапах многолетней подготовки. Для получения

объективной информации тренеры-преподаватели должны использовать следующие виды контроля - этапный, текущий, оперативный.

В качестве контроля и оценки подготовленности обучающихся, на практике принято использовать педагогические наблюдения и тестирование. Метод наблюдения, как правило, применяется тренерами-преподавателями ДЮСШ в качестве оперативного контроля. В процессе работы с юными боксерами тренеры-преподаватели осуществляют свои наблюдения постоянно, это дает им возможность создать целостное представление как об учебной группе в целом, так и ясное представление о каждом учащемся. Например, для изучения и оценки индивидуальных свойств нервной системы метод наблюдения с успехом можно применять в ходе тренировочных занятий. Оценивая проявление свойств нервной системы занимающихся на основании изучения их двигательных действий, поступков и поведения, тренеры-преподаватели получают возможность вносить изменения в педагогические воздействия на учащихся.

Метод наблюдения необходимо использовать и для оценки различных сторон деятельности занимающихся, их состояния и уровня подготовленности. Например, в ходе тренировочного занятия тренер даже по цвету лица, дыханию и движениям того или иного подопечного может сделать вывод о степени утомления и внести необходимые коррективы в содержание урока.

Эффективность метода наблюдения при оценке техники юных теннисистов в ходе тренировочных занятий во многом зависит от квалификации самих тренеров, знания ими специфики техники настольного тенниса, от их способности анализировать двигательные действия учащихся, т.е. распознавать ошибки и подсказывать эффективные пути для их исправления.

Оценка и контроль тренировочной деятельности. Контроль тренировочной деятельности ведется на основе оценки тренировочной нагрузки и эффективности тренировочной деятельности.

К показателям объема следует отнести количество:

- тренировочных дней;
- тренировочных занятий;
- часов, затраченных на тренировочные занятия.

Эффективность тренировочного процесса определяется по степени выполнения учебно-тренировочных заданий на занятиях, по динамике контрольных показателей технико-тактической и физической подготовленности, по результатам внутренних контрольных игр.

Педагогический контроль по направленности и содержанию охватывает три основных раздела:

- контроль уровня подготовленности боксёров (оценка физической подготовленности и уровня технико-тактического мастерства);
- контроль тренировочной деятельности (оценка тренировочных нагрузок и эффективности тренировочной деятельности);
- показатели тренировочной и соревновательной деятельности, исходный уровень состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, функциональных возможностей.

1.9. Контрольные нормативы (испытания)

Процесс повышения уровня физической подготовки и развития физических качеств немыслим без систематического педагогического контроля. Действенным средством контроля является выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке.

Спортивная школа самостоятельно в выборе системы и форм оценок обучающихся. Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения в спортивной школе. Для спортивно-оздоровительных групп нормативы носят главным образом контролирующий характер.

Нормативно-правовыми основами, регулирующими деятельность спортивной школы, определены основные критерии оценки работы тренера-преподавателя на этапах многолетней спортивной подготовки, которые могут служить основанием для оценки обучающихся по дополнительной образовательной общеразвивающей программе по виду спорта «Бокс» - стабильность состава обучающихся, динамика прироста индивидуальных показателей развития физических качеств, уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

В целях объективного определения перспективности занимающихся и своевременного выявления недостатков в их подготовке, целесообразно регулярно (2 раза в год) проводить комплексное обследование (тестирование) обучающихся.

Программа комплексного обследования должна включать оценку всех видов подготовки. Ввиду объемности обследования целесообразно его проводить в течение нескольких дней.

Например:

1-й день: оценка физической подготовленности.

2-й день: оценка технической подготовленности.

Проводить комплексное обследование на всех уровнях подготовки. В процессе обследования все занимающиеся должны находиться в равных условиях: иметь возможность размяться, начинать по жребию, при необходимости получить дополнительную попытку.

Для сопоставимости результатов целесообразно использовать единую бальную систему для всех видов подготовки и для каждого конкретного норматива.

Контрольные нормативы адаптированы для детей и подростков, тренирующихся в г. Магадане с учетом гемодинамических показателей при длительных воздействиях неблагоприятных факторов внешней среды, каковыми являются природно-климатические условия северо-востока России.

Для определения исходного уровня и динамики общей физической подготовленности обучающихся спортивной школы рекомендуется следующий комплекс контрольных упражнений:

1. бег на 30 метров;
2. челночный бег 3x10м;
3. сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу;
4. наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье;
5. прыжок в длину с места;

6. метание мяча весом 150 гр.;
7. подтягивание из виса на высокой перекладине;
8. удары по боксерскому мешку за 8 секунд.

Тестирование по ОФП, СФП, ТП обучающихся осуществляется в начале и в конце учебного года (тренировочного (спортивного) сезона). Перед тестированием проводится разминка.

Комплекс контрольных упражнений по ОФП и СФП:

1.) Бег на 30 метров. Тест призван оценивать уровень скоростных качеств, движений. Бег проводится на любой ровной площадке с твёрдым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью.

Тест проводится в зале на дистанции 30 метров с высокого старта. Регистрируется и оценивается время пробегания до 0,1 секунды. Время фиксируется по общепринятой методике - учитывая лучший результат по двум попыткам.

2.) Челночный бег на 3х 10 метров. Тест призван оценивать уровень скоростных качеств, координации и выносливости.

Тест проводится в зале, начало забега происходит с высокого старта, опорная нога стоит впереди в полусогнутом положении. Обучаемый должен пробежать 10 метров, коснуться площадки за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать, таким образом, еще два отрезка по 10 метров и преодолеть последний отрезок финишируя. Судья останавливает секундомер в момент пересечения линии «Финиш». Результат фиксируется до 0,1 секунды. Время фиксируется по общепринятой методике - учитывая лучший результат по двум попыткам.

3.) Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу. Тест призван оценивать уровень силовых качеств и выносливости.

Тест проводится в зале, обучающийся принимает упор лежа. Ладони располагаются на ширине плеч, спина прямая, шея живот, поясница, ягодицы не поднимаются выше общего положения тела. Ноги становятся на носках на небольшом расстоянии друг от друга. Руки согнуты в локтях, локти направлены в стороны под углом 45 градусов от тела, пальцы рук смотрят вперед. Учащийся опускает тело вниз, за счет сгибания в локтевых суставах рук, грудь касается пола, после чего поднимается обратно до полного и одновременного выпрямления рук. Фиксируется количество правильно выполненных отжиманий.

4.) Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Тест призван оценивать уровень гибкости.

Тест проводится в зале, выполняется упражнение в спортивной форме, позволяющей судьям определить выпрямление ног в коленях. Исходного положение: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. При выполнении испытания по команде судьи, участник выполняет два предварительных наклона вперед-вниз, скользя пальцами рук по линейке измерения. Величина гибкости спортсмена при этом измеряется в см. от уровня скамьи. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд. Величина выше уровня

гимнастической скамьи определяется знаком « - », ниже - знаком « + ». Результат фиксируется в сантиметрах.

5.) Прыжок в длину с места. Тест проводится для выявления скоростно-силовых качеств испытуемого, а также уровня развития координационных способностей.

Упражнение проводится в зале. Отталкиваясь двумя ногами (стопы на ширине плеч и параллельны друг другу), мах руками вперед-вверх. В прыжке максимально вытянуться. При приземлении подать плечи максимально вперед, стараться удержать ноги выше, не допускать преждевременного приземления. Замер делается по контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Длина прыжка измеряется от стартовой линии прыжка до ближайшей точки проекции любой части тела на поверхности. Из трех попыток учитывается лучший результат в сантиметрах.

6.) Метание мяча весом 150 гр. Метание мяча проводится на стадионе или любой ровной площадке в коридор шириной 10-15 м. Бросок выполняется из опорного положения стоя на месте. Учащийся отводит руку с мячом вверх и назад, выполняя замах одновременно с шагом левой или правой ноги. Бросок начинается за счет поворота и сгибания туловища и заканчивается движением руки, плечо бросающей руки за счет поворота туловища развернуто вперед. Заключительное движение кисти сообщает мячу направление броска. Упражнение выполняется три раза, в зачет идет лучшая попытка на дальность полета мяча, лучший результат фиксируется в метрах.

7.) Подтягивание из виса на высокой перекладине. Тест проводится для выявления силовых качеств испытуемого, выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Участник подтягивается так, чтобы подбородок поднялся выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав исходное положение на 1 с, продолжает выполнение испытания. Запрещены движения в тазобедренных и коленных суставах и попеременная работа руками. Засчитывается количество правильно выполненных попыток.

8.) Удары по боксерскому мешку за 8 секунд. Тест проводится для оценки специальной физической подготовки испытуемого в зале (бокса), удары по мешку наносятся из боевой стойки со средней дистанции (дистанции вытянутой руки). Засчитывается количество произведенных ударов за 8 секунд.

В спортивно-оздоровительных группах возраст обучающихся - от 5 до 17 лет, в них могут заниматься как начинающие, так и спортсмены, прошедшие подготовку на других этапах.

При оценке уровня физической подготовленности необходимо учитывать, что здесь приводятся средние значения контрольных упражнений без учета весовых категорий обучающихся.

**Нормативы для спортивно-оздоровительных групп (СОГ 1) возраст 5-7 лет
первый год обучения**

Контрольные упражнения	Единица измерения	Мальчики			Девочки		
		Оценка					
		5	4	3	5	4	3
Бег на 30 метров	сек	9,6	10,2	10,8	10,1	10,5	11,0
«Челночный бег» 3x10м	сек	11,2	11,8	12,2	11,7	12,2	12,5
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	6	4	2	4	2	1
Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье	сантиметр	+ 5	+ 3	+ 1	+ 7	+ 3	+ 1
Прыжок в длину с места	сантиметр	85	75	65	75	65	55

**Нормативы для спортивно-оздоровительных групп (СОГ 1) возраст 5-7 лет
второй год обучения**

Контрольные упражнения	Единица измерения	Мальчики			Девочки		
		Оценка					
		5	4	3	5	4	3
Бег на 30 метров	сек	8,6	9,6	10,2	9,1	10,1	10,5
«Челночный бег» 3x10м	сек	10,8	11,2	11,8	11,3	11,7	12,2
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	7	5	3	5	3	1
Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье	сантиметр	+ 6	+ 3	+ 1	+ 8	+ 4	+ 2
Прыжок в длину с места	сантиметр	95	85	75	85	75	65

**Нормативы для спортивно-оздоровительных групп (СОГ 1) возраст 5-7 лет
третий год обучения**

Контрольные упражнения	Единица измерения	Мальчики			Девочки		
		Оценка					
		5	4	3	5	4	3
Бег на 30 метров	сек	7,3	7,9	8,3	7,9	8,5	8,9
«Челночный бег» 3x10м	сек	9,9	10,8	11,2	10,8	11,3	11,7
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	8	6	4	6	4	2
Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье	сантиметр	+ 6	+ 3	+ 1	+ 8	+ 4	+ 2
Прыжок в длину с места	сантиметр	115	95	85	105	85	75

**Нормативы для спортивно-оздоровительных групп (СОГ 2) возраст 8-11 лет
первый год обучения**

Контрольные упражнения	Единица измерения	Мальчики			Девочки		
		Оценка					
		5	4	3	5	4	3
Бег на 30 метров	сек	6,4	7,1	7,5	6,9	7,3	7,9
«Челночный бег» 3x10м	сек	9,8	10,5	10,9	10,2	10,8	11,2
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	11	9	5	9	5	3
Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье	сантиметр	+ 7	+ 3	+ 1	+ 9	+ 5	+ 3
Прыжок в длину с места	сантиметр	125	115	105	115	105	95
Метание мяча весом 150гр.	метры	18	12	8	12	8	3

**Нормативы для спортивно-оздоровительных групп (СОГ 2) возраст 8-11 лет
второй год обучения**

Контрольные упражнения	Единица измерения	Мальчики			Девочки		
		Оценка					
		5	4	3	5	4	3
Бег на 30 метров	сек	5,9	6,4	7,0	6,1	6,8	7,3
«Челночный бег» 3x10м	сек	9,1	9,8	10,5	9,4	10,2	10,8
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	12	10	6	9	6	4
Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье	сантиметр	+ 7	+ 3	+ 1	+ 9	+ 5	+ 3
Прыжок в длину с места	сантиметр	135	125	115	125	115	105
Метание мяча весом 150гр.	метры	20	15	10	15	10	5

**Нормативы для спортивно-оздоровительных групп (СОГ 2) возраст 8-11 лет
третий год обучения**

Контрольные упражнения	Единица измерения	Мальчики			Девочки		
		Оценка					
		5	4	3	5	4	3
Бег на 30 метров	сек	5,7	6,6	6,8	6,3	6,8	7,0
«Челночный бег» 3x10м	сек	8,8	9,6	10,2	9,2	10,0	10,4
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	14	11	7	10	6	4
Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье	сантиметр	+ 8	+ 4	+ 2	+ 10	+ 5	+ 3
Прыжок в длину с места	сантиметр	145	135	125	135	125	115
Метание мяча весом 150гр.	метры	21	17	12	16	12	7

**Нормативы для спортивно-оздоровительных групп (СОГ 3) возраст 12-14 лет
первый год обучения**

Контрольные упражнения	Единица измерения	Мальчики			Девочки		
		Оценка					
		5	4	3	5	4	3
Бег на 30 метров	сек	5,5	5,3	6,7	6,2	6,6	6,8
«Челночный бег» 3x10м	сек	8,6	9,4	9,9	8,9	9,7	10,1
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	16	12	8	11	6	5
Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье	сантиметр	+ 8	+ 4	+ 2	+ 10	+ 5	+ 3
Прыжок в длину с места	сантиметр	155	115	135	145	135	125
Метание мяча весом 150гр.	метры	23	18	13	17	14	9
Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	4	3	1	1	-	-

**Нормативы для спортивно-оздоровительных групп (СОГ 3) возраст 12-14 лет
второй год обучения**

Контрольные упражнения	Единица измерения	Мальчики			Девочки		
		Оценка					
		5	4	3	5	4	3
Бег на 30 метров	сек	5,3	5,9	6,3	5,8	6,2	6,6
«Челночный бег» 3x10м	сек	8,5	9,3	9,7	8,8	9,6	9,9
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	18	14	10	12	7	6
Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье	сантиметр	+ 9	+ 5	+ 3	+ 12	+ 5	+ 3
Прыжок в длину с места	сантиметр	165	155	145	135	125	115
Метание мяча весом 150гр.	метры	25	20	15	19	15	10
Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	5	4	2	2	1	-

**Нормативы для спортивно-оздоровительных групп (СОГ 3) возраст 12-14 лет
третий год обучения**

Контрольные упражнения	Единица измерения	Мальчики			Девочки		
		Оценка					
		5	4	3	5	4	3
Бег на 30 метров	сек	5,1	5,6	5,8	5,4	6,0	6,3
«Челночный бег» 3x10м	сек	8,3	9,0	9,3	8,6	9,4	9,7
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	20	16	12	13	8	7
Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье	сантиметр	+ 9	+ 5	+ 3	+ 13	+ 6	+ 4
Прыжок в длину с места	сантиметр	170	165	155	145	135	125
Метание мяча весом 150гр.	метры	27	22	17	20	16	12
Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	6	5	3	3	2	1

**Нормативы для спортивно-оздоровительных групп (СОГ 4) возраст 15-17 лет
первый год обучения**

Контрольные упражнения	Единица измерения	Мальчики			Девочки		
		Оценка					
		5	4	3	5	4	3
Бег на 30 метров	сек	4,8	5,1	5,4	5,1	5,8	6,0
«Челночный бег» 3x10м	сек	8,0	8,6	8,8	8,5	9,3	9,6
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	26	22	18	14	9	7
Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье	сантиметр	+ 10	+ 6	+ 4	+ 14	+ 7	+ 5
Прыжок в длину с места	сантиметр	175	165	155	155	145	135
Метание мяча весом 150гр.	метры	30	25	19	23	18	15
Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	8	6	4	4	2	1
Удары по боксёрскому мешку за 8 секунд	кол-во раз	20	17	14	17	14	11

**Нормативы для спортивно-оздоровительных групп (СОГ 4) возраст 15-17 лет
второй год обучения**

Контрольные упражнения	Единица измерения	Мальчики			Девочки		
		Оценка					
		5	4	3	5	4	3
Бег на 30 метров	сек	4,6	5,0	5,3	5,0	5,6	5,9
«Челночный бег» 3x10м	сек	7,6	8,0	8,1	8,2	9,0	9,3
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	30	26	22	15	10	8
Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье	сантиметр	+ 10	+ 6	+ 4	+ 14	+ 7	+ 5
Прыжок в длину с места	сантиметр	180	170	160	165	155	145
Метание мяча весом 150гр.	метры	36	29	21	26	19	16
Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	12	8	6	5	3	1
Удары по боксёрскому мешку за 8 секунд	кол-во раз	23	20	17	20	17	14

**Нормативы для спортивно-оздоровительных групп (СОГ 4) возраст 15-17 лет
третий год обучения**

Контрольные упражнения	Единица измерения	Мальчики			Девочки		
		Оценка					
		5	4	3	5	4	3
Бег на 30 метров	сек	4,4	4,8	5,1	5,0	5,5	5,8
«Челночный бег» 3x10м	сек	7,3	7,7	8,0	8,0	8,7	9,0
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	35	30	25	16	11	9
Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье	сантиметр	+ 12	+ 8	+ 6	+ 16	+ 9	+ 7
Прыжок в длину с места	сантиметр	190	180	170	175	165	155
Метание мяча весом 150гр.	метры	40	35	28	28	23	18
Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	15	12	8	6	4	2
Удары по боксёрскому мешку за 8 секунд	кол-во раз	26	23	20	23	20	17

2. Учебный план и содержание программы

2.1. Учебный план занятий в спортивно-оздоровительных группах

Учебный план для спортивно-оздоровительных групп (СОГ 1)

возраст обучающихся 5-7 лет (1-ый, 2-ой, 3-ий годы обучения)

№ п/п	Название раздела, темы, вид подготовки	Всего часов в год	Количество часов		Формы контроля и аттестации
			теория	практика	
1.	Теоретическая подготовка. Вводное занятие. Физическая культура и спорт в России. Гигиенические требования и навыки, врачебный контроль. Основы техники и тактики борьбы.	2	2	0	Беседа
2.	Общая физическая подготовка	40	0	30	Практика, тестирование
3.	Специальная физическая подготовка	10	0	10	Практика, тестирование
4.	Технико-тактическая подготовка	8	0	18	Практика, тестирование
5.	Подвижные игры, эстафеты	22	0	22	учебная игра
6.	Контрольно-переводные испытания (промежуточная и итоговая аттестация)	2	0	2	Контрольно-тестовые упражнения
Итого:		84 часа			

Учебный план для спортивно-оздоровительных групп (СОГ 2)

возраст обучающихся 8-11 лет (1-ый, 2-ой, 3-ий годы обучения)

№ п/п	Название раздела, темы, вид подготовки	Всего часов в год	Количество часов		Формы контроля и аттестации
			Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Краткий обзор развития боксу. Анатомия и физиология человека. Гигиенические знания и навыки. Морально-волевой облик спортсмена. Правила соревнований. Оборудование и инвентарь.	6	6	0	Беседа
2.	Общая физическая подготовка	40	0	40	Практика, тестирование
3.	Специальная физическая подготовка	20	0	20	Практика, тестирование
4.	Технико-тактическая подготовка	30	0	30	Практика, тестирование
5.	Соревновательная подготовка	6	0	6	Соревнования, бои
6.	Контрольно-переводные испытания (промежуточная и итоговая аттестация)	4	0	4	Контрольно-тестовые упражнения
7.	Подвижные игры, эстафеты	20	0	20	Учебная игра
Итого:		126 часов			

Учебный план для спортивно-оздоровительных групп (СОГ 3)
возраст обучающихся 12-14 лет (1-ый, 2-ой, 3-ий годы обучения)

№ п/п	Название раздела, темы, вид подготовки	Всего часов в год	Количество часов		Формы контроля и аттестации
			Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Правила поведения во время тренировки. Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека. Зарождение и развитие бокса. Лучшие спортсмены и сильнейшие команды мира по боксу	8	8	0	Беседа
2.	Общая физическая подготовка	52	0	52	Практика, тестирование
3.	Специальная физическая подготовка	30	0	30	Практика, тестирование
4.	Технико-тактическая подготовка	42	0	42	Практика, тестирование
5.	Инструкторская и судейская подготовка	4	0	4	Спарринги, судейство
6.	Соревновательная подготовка	8	0	8	Соревнования, бои
7.	Контрольно-переводные испытания (промежуточная и итоговая аттестация)	6	0	6	Контрольно- тестовые упражнения
8.	Подвижные игры, эстафеты	18	0	18	Учебная игра
Итого:		168 часов			

Учебный план для спортивно-оздоровительных групп (СОГ 4)
возраст обучающихся 15-17 лет (1-ый, 2-ой, 3-ий годы обучения)

№ п/п	Название раздела, темы, вид подготовки	Всего часов в год	Количество часов		Формы контроля и аттестации
			Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Правила поведения во время тренировки. Гигиенические знания и навыки. Влияние физических упражнений на организм обучающихся. Основы техники и тактики борьбы. Врачебный контроль, предупреждение травм, оказание первой помощи. Правила соревнований	10	10	0	Беседа
2.	Общая физическая подготовка.	58	0	58	Практика, тестирование
3.	Специальная физическая подготовка	48	0	48	Практика, тестирование
4.	Технико-тактическая подготовка	60	0	60	Практика, тестирование

5.	Инструкторская и судейская подготовка	6	0	6	Спарринги, судейство
6.	Соревновательная подготовка	10	0	10	Соревнования, бои
7.	Зачётные требования	6	0	6	Контрольно-тестовые упражнения
8.	Подвижные игры, эстафеты	12	0	12	Учебная игра
Итого:		210 часов			

2.2. Содержание программного материала

Спортивно-оздоровительные занятия предусматривают для обучающихся младшего возраста изучение технических элементов в упрощенном виде и большое количество подвижных игр. По мере увеличения возраста учащихся усложняется содержание изучаемого материала. Программный материал характеризуется преемственностью изучения в системе знаний.

В учебно-тренировочном процессе важную роль играет теоретическая подготовка. Основными методами теории являются беседы, демонстрация наглядных пособий, просмотр видеофильмов и так далее. Программа теоретической подготовки должна быть достаточно глубокой и широкой. Она должна отражать общие понятия системы физического воспитания, перспективы развития физкультуры и спорта в стране и повышения общей культуры, интеллекта спортсмена. В процессе теоретической подготовки необходимо дать научное обоснование и анализ технике и тактике в избранном виде спорта, необходимо ознакомить обучающихся с методикой обучения спортивной техники и путями совершенствования в ней, раскрыть систему спортивной тренировки и ее общие основы.

Теоретическая подготовка (перечень тем и краткое содержание материала)

1) Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов бокса.

Правила поведения в спортивном зале. Правила поведения во время соревнований. Техника безопасности на занятиях боксом. Техника безопасности при взаимодействии с партнёром. Организация места для занятий. Запрещенные действия в боксе. Характеристика тренажёров для физической подготовки и техника безопасности при работе с ними. Права и обязанности участников соревнований. Техника безопасности на спортивных соревнованиях. Общие сведения о травмах и причинах травматизма в боксе. Первая помощь при травмах.

2) Врачебный контроль и самоконтроль.

Диспансерное обследование. Состояние здоровья спортсмена. Показания и противопоказания к занятиям боксом. Диспансерное обследование. Понятие о спортивной форме, утомление и переутомление. Понятие о врачебном контроле и его роли для юного боксера. Значение данных врачебного контроля для физического развития и степени тренированности спортсмена. Понятие о тренированности и перетренированности, утомлении и восстановлении. Показания и противопоказания для занятий боксом. Профилактика перетренированности и роль в этом врачебного контроля. Самоконтроль как важное средство, дополняющее врачебный контроль. Дневник самоконтроля. Объективные и субъективные показатели, отражаемые в

дневнике: пульс, дыхание, спирометрия, вес тела, сон, работоспособность, самочувствие и др. Методика ведения дневника самоконтроля.

3) Общие понятия о гигиене.

Гигиенические требования к обучающимся. Личная гигиена. Гигиена мест занятий. Гигиена одежды и обуви. Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Использование бани для коррекции веса спортсмена и восстановления организма. Особенности питания боксёра. Меры предупреждения заболеваний. Влияние физических упражнений на функции систем организма.

4) Физическая культура и спорт в России.

Физическая культура и спорт - эффективное средство воспитания подрастающего поколения. Физическая культура как одно из эффективных средств всестороннего гармонического развития личности, сохранения и укрепление здоровья. Развитие бокса в России, зарождение любительского бокса в России. Развитие бокса в СССР. Боксёры - герои Великой Отечественной войны. Крупнейшие соревнования по боксу. Участие боксеров в олимпийских играх (с 1956г.). Массовое развитие бокса и повышение технического мастерства юных боксеров. Всесоюзные юношеские соревнования по боксу. Успехи российских боксёров на международной арене.

5) Сведения о строении и функциях организма.

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.

6) Краткие сведения о физиологических основах тренировки.

Понятие о всестороннем и гармоничном развитии боксёра. Общая характеристика основных физических качеств человека (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость). Понятие об общей и специальной физической подготовке. Специальная психическая подготовка и ее значение для занятий боксом. Понятие о волевых качествах боксёра (целеустремленность, смелость и решительность, выдержка и самообладание, инициативность и самостоятельность, настойчивость и упорство). Средства и методы воспитания волевых качеств.

Содержание общей физической подготовки боксёра. Особенности выбора средств и методов для развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости. Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития. Понятие «навык», стадии его формирования.

Тренировка как основа формирования двигательных навыков. Методы тренировки: упражнение и варьирование. Моральный облик спортсмена. Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между людьми в сфере спорта. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Причины, влияющие на временное снижение работоспособности. Учёт показателей динамики нагрузок и восстановления. Восстановление работоспособности организма.

7) Техничко-тактическая подготовка.

Понятие о технике и технической подготовке. Значение технической подготовки для роста спортивного мастерства боксёров. Понятие о тактике и тактической подготовке. Понятие об индивидуальной тактике.

8) Правила соревнований, их организация и проведение. Оборудование и инвентарь.

Соревнования по боксу, их цели и задачи. Виды соревнований: личные, лично-командные, командные. Система проведения соревнований: круговая система и система с выбыванием участников. Определение мест в личном, лично-командном, командном соревновании. Спортивные снаряды, применяемые на занятиях боксом. Устройство и методика применения спортивных снарядов боксёра (боксёрская груша, «лапы», тренировочные боксёрские мешки, манекены). Установки боксёрам перед соревнованиями и анализ проведенных соревнований. Взвешивание. Положение о предстоящих соревнованиях, их значение и особенности. Сведения о составе участников. Характеристика технических и тактических особенностей противника. Практические задания боксёру, план ведения схватки с определенным противником. Разминка перед поединком. Разбор прошедших боёв, недостатков и положительных сторон отдельных участников.

Планы мероприятий, направленные на предотвращение допинга в спорте

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;

- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте.

Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил.

К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допингконтроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности».

Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода.

Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую

деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку.

Примерный план антидопинговых мероприятий для спортивно-оздоровительного этапа

Содержание мероприятия и его форма	Форма проведения	Сроки проведения	Ответственный за проведение
Теоретическое занятие по ознакомлению с общероссийскими антидопинговыми правилами	Лекция, видеоурок	Октябрь-декабрь	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе
Информирование спортсменов о запрещённых веществах	Лекции, беседы, индивидуальные консультации	1 раз в квартал	Тренер-преподаватель
Веселые старты «Честная игра»	Игровая	В течение года	Тренер-преподаватель
Тема: «Спортивные ценности, спортивная этика правильное спортивное поведение, важность антидопингового образования»	Лекция, беседа	Апрель	Тренер-преподаватель
Прохождение курса «Антидопинг» на сайте: «RUSADA»	Дистанционное обучение	Январь-май	Спортсмен (с 8 лет и старше) (Сертификаты о прохождении спортсменом курса предоставляются в администрацию спорт.школы)
Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры	Родительское собрание	1-2 раза в год	Тренер-преподаватель

Методические рекомендации по проведению антидопинговых мероприятий

Вид программы - Веселые старты

Цель мероприятия:

- ознакомление юных спортсменов с ценностями спорта и принципами честной игры;

- формирование «нулевой терпимости к допингу».

Проведение интерактивных занятий (игр) на темы:

- равенство и справедливость;
- роль правил в спорте;

- важность стратегии;
- необходимость разделения ответственности;
- гендерное равенство.

«Равенства и справедливость»

Время игры: 1 минута.

Необходимый материал: большая корзина для мячей (может быть ящик), небольшие мячи (может быть скомканная бумага), стулья.

Правила: все располагаются на разном расстоянии от корзины и пытаются попасть в нее мячиком, не двигаясь с места.

Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях.

Вопросы:

- Кто из участников оказался в более/менее выгодном положении?
- Что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

«Ценность спорта»

Время игры: 5 минут.

Необходимый материал: подготовить карточки с напечатанными словами которые относятся к ценностям спорта (честность, дружба, уважение, здоровье, воля к победе, смелость, работа над собой, равенство, порядочность, успех, признание, солидарность, мужество, решимость, сила воли, командный дух, правильное питание, распорядок дня) и которые противоречат ценностям спорта (обман, допинг, оскорбление, ложь, скандал, унижение, победа любой ценой, высокомерие, наркотики), большой стол.

Правила: Разделить участников на команды по 10-15 человек. Участникам необходимо добежать до стола, выбрать карточку со словом, которое относится к ценностям спорта и вернуться с ней обратно в свою команду. Передать эстафету следующему участнику. По окончании эстафеты проверить у команд выбранные слова на предмет ценности спорта.

Цель: объяснить участникам, что противоречит ценностям спорта.

Вопросы:

- Что не относится к ценностям спорта?
- Почему допинг является негативным явлением в спорте?

«Необходимость разделения ответственности»

Время игры: 5 минут.

Необходимый материал: обруч, небольшие мячи (могут быть из бумаги).

Правила: Разделить игроков на несколько небольших команд, каждой команде выдать обруч, это будет их «домик» он остается на полу не подвижно. В центр площадки размещены мячи (небольших размеров). По стартовому сигналу игрок разрешено покинуть свой «домик» и перемещаться в центр площадки за мячами. один раз можно взять только один мяч.

Задача игры - переместить к себе в «домик» как можно больше мячей. Игроки могут решить взять мяч из центра площадки или «домика» других команд. Однако, чтобы взять мяч из «домика» другой команды игрок не должен быть отмечен.

Игроки могут быть отмечены только в том случае, если они войдут в «домик» другой команды, где будет находиться игрок команды «хозяина домика». Что бы снять отметку игроку необходимо вернуться к себе в «домик» и выполнить ряд упражнений (5 отжиманий, 10 приседаний, 10 прыжков на скакалке).

Цель: научиться делить обязанности среди своей команды.

Вопросы:

- Лучше брать мячи из центра или у других команд?
- Лучше создать альянс с другой командой или постоять за себя?
- Лучше разделить обязанности (кто-то в нападении, кто-то в защите)?

«Роль правил в спорте»

Время игры: 2 минуты.

Необходимый материал: небольшие мячи.

Правила: игроки делятся на две команды, занимающие две противоположные стороны поля. Один из игроков всегда находится в зоне своей команды. Остальные члены обеих команд остаются в общей зоне (посередине площадки). Их задача - перенаправить игроку любым удобным способом, находящемуся в зоне их команды, наибольшее количество мячей.

Цель: показать необходимость наличия и соблюдения правил в спорте.

Вопросы:

- Как бы вы могли улучшить данную игру?
- Какие правила необходимо добавить, чтобы сделать эту игру более равной

«Объединение команды»

Время игры: 1 минута.

Необходимый материал: 17 листов с буквами «мы за честный спорт!».

Правила: раздать участникам по одному листу с буквой. За отведенное время (1 мин.) игроки должны собрать общую фразу «мы за честный спорт!», выстроившись в один ряд.

Цель: объединить участников команды.

Вид программы - теоретическое занятие.

Организуется и проводится лицом, ответственным за антидопинговое обеспечение в КФКиС.

Вид программы - Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»).

Цель мероприятия: научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов.

Тренер, в виде домашнего задания, называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома. Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <http://list.rusada.ru/>

Вид программы - онлайн обучение на сайте РУСАДА.

Прохождение онлайн-курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового

образования. Ссылка на образовательный курс: <https://newrusada.triagonal.net>.

Прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно с возраста не менее 7 лет. Для спортсменов 7-12 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2022 г. доступен Онлайн-курс по ценностям чистого спорта Ссылка на образовательный курс: <https://newrusada.triagonal.net>. Для спортсменов 13 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн-курс.

Вид программы - родительское собрание.

Программа направлена на:

- определение важности влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;
- ознакомление родителей с действующими антидопинговыми правилами;
- формирование у родителей необходимых навыков для общения со спортсменами в «группе риска»;
- формирование у родителей необходимых навыков для соблюдения принципов антидопинговой безопасности.

Необходимо включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <http://list.rusada.ru/>. Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации.

Практический курс (общеподготовительные упражнения)

Общая физическая подготовка (ОФП) - это система занятий физическими упражнениями, которая обеспечивает всестороннее и гармоничное физическое развитие человека, направлена на развитие всех физических качеств в их гармоничном сочетании. Задачами общей физической подготовки являются:

1. Всестороннее развитие организма учащегося, воспитание физических качеств: силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости.
2. Создание условий для активного отдыха в период снижения тренировочных нагрузок (активизация и ускорение восстановительных процессов).
3. Улучшение морально-волевой подготовки, «закалка боевых качеств».
4. Устранение недостатков в физическом развитии, мешающих овладению правильной техникой упражнений.

Общая физическая подготовка создает базу для специальной физической подготовки (СФП) в конкретном виде спорта. Главное избежать узкой специализации и гипертрофированного развития только одного физического качества за счет и в ущерб остальных. При подборе упражнений следует учитывать, что наивысшие показатели в одном из физических качеств могут быть достигнуты лишь при достаточном уровне развития остальных.

Для общей физической подготовки следует выбирать из других видов спорта упражнения, наиболее отвечающие характеру действий боксера и способствующие развитию физических качеств. Основными средствами ОФП(для всех этапов подготовки) являются:

- общеразвивающие и гимнастические упражнения;
- ходьба;

- кроссовый бег;
- упражнения с отягощениями;
- элементы лыжного спорта;
- упражнения легкой атлетики;
- спортивные игры;
- подвижные игры;
- эстафеты.

Общеразвивающие и гимнастические упражнения. Эти упражнения, направлены преимущественно на совершенствование двигательных способностей занимающихся, развитие физических качеств. Упражнения на координацию, гибкость, силу, быстроту и смелость являются обязательными для боксеров во всех занятиях. Гимнастические упражнения применяются в разминке, а также во второй половине специализированных занятий для развития силы или гибкости отдельных групп мышц.

Упражнения с отягощениями (штангой, гантелями и предметами) - занимают большое место в физической подготовке боксеров. Всевозможные упражнения с небольшими отягощениями для отдельных групп мышц являются эффективным средством развития силовой выносливости и быстроты. Эти упражнения необходимо сочетать с упражнениями на развитие быстроты без отягощений (например, наклоны, приседания или повороты туловища выполняют сначала без отягощений, потом с отягощениями и снова без отягощений). По количеству упражнения с отягощениями составляют третью часть упражнений без отягощений.

Разминка боксёра. Разминка в движении по залу. Варианты ходьбы, бега, прыжков.

Ходьба на носках, на пятках, внешнем и внутреннем крае стопы, с высоким подниманием бедра, по прямой, по кругу, парами, в колонне по одному, с перешагиванием через предметы. Ходьба коротким, средним, длинным шагом, змейкой, с остановкой в полуприседе, с поворотами в тройках (по 3-4 человека), левым, правым боком, приставным шагом, с изменением направления, со сменой направляющего, с сохранением осанки.

Бег на носках, с высоким подниманием бедра, парами, в колонне по одному в различных направлениях, с остановкой по сигналу, с переноской предметов (мячи), коротким, средним, длинным шагом Бег с изменением направления и темпа, со сменой направляющего, с захлестом голени назад, на выносливость, на скорость, челночный бег 3х10м, бег в сочетании с ходьбой.

Прыжки, упражнения со скакалкой. Прыжки на месте. Прыжки с вращением скакалки вперед, назад с подскоком и без него. Прыжки ноги врозь. Прыжки с поворотом таза. Прыжки, сгибая ноги коленями к груди. Прыжки с отведением голени назад. Прыжки в приседе. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, 270°. Прыжки ноги скрестно. Прыжки на одной ноге. Прыжки на снарядах с ограниченной поверхностью (на гимнастической скамейке, на коне, на бревне). Прыжки через скакалку, вращаемую в горизонтальной плоскости. Прыжки в положении сидя: круг скакалкой над головой, круг над полом. Прыжки в положении «ласточка» с вращением скакалки вперед. Прыжки со скрестным вращением скакалки. Прыжки с

продвижением вперед и назад, влево и вправо - с подскоками и без подскоков, вращая скакалку вперед или назад. Бег с прыжками через скакалку, вращая ее вперед: по кругу, по восьмерке, по гимнастической скамейке или бревну. Продвижение вперед прыжками на одной ноге с горизонтальным вращением скакалки. Галоп с продвижением вперед, влево, вправо и вращением скакалки вперед и назад.

Лазание на четвереньках между предметами, вокруг предметов, из различных исходных положений, под натянутую веревку, через обруч, по наклонной скамейке, перелезание через горку матов, гимнастическую скамейку. По наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях, лежа на животе и подтягиваясь руками, по гимнастической стенке с согласованием движений рук и ног, лазание по канату.

Равновесие. Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке, по рейке гимнастической скамейки, ходьба по лежащему шнуру, при кружении в обе стороны, между линиями, по линиям. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами, повороты кругом стоя и при ходьбе на носках по рейке гимнастической скамейки, ходьба по лежащему шнуру, приседая и делая повороты.

Ориентирование в спортивном зале и строевые упражнения. Правый, левый угол зала, середина квадрата, круга, построение по определенному сигналу, повороты прыжком, переступанием, зная направление лежащего предмета. Построения в колонну, круг, шеренгу. Направляющий, замыкающий. Строевые команды: «становись!», «равняйся!», «шагом марш!», «стой!». Построение в две шеренги, в две колонны и обратно, повороты направо, налево переступанием, прыжком, размыкание на вытянутые руки; расширение представлений о пространстве: слева, справа, сверху, внизу, перед, рядом, друг с другом, через одного. Команды: «смирно!», «вольно!», «направо!», «налево!», расчет на 1-2-й. Понятия: «строевая стойка», «стойка ноги врозь», «основная стойка», «колонна», «шеренга», «фронт», «тыл», «интервал», «дистанция».

Передвижения. Строевой шаг, походный (обычный) шаг. Движение бегом. Перемена направления фронта захождением плечом. Движение в обход, по диагонали, противоходом, змейкой, по кругу. Размыкание и смыкание: приставным шагом, от направляющего, от середины (вправо, влево). Размыкание в колоннах по направляющим.

Общеразвивающие упражнения. Упражнения для мышц и суставов туловища и шеи. Упражнения для мышц и суставов рук и ног. Упражнения с отягощением весом собственного тела для воспитания физических качеств: силы, гибкости, быстроты, ловкости, выносливости.

Без предметов: вращение и наклоны головы, для рук, ног, туловища (пресс, спина). Исходные положения: сидя, стоя на коленях, лежа на спине, стоя у опоры (стены), махи ногами в упоре присев, лежа на животе. Поднимание рук вверх, вперед в сторону, отведение за спину из различных исходных положений. Размахивание руками назад, вперед, вращение согнутыми в локтях руками, приседание с опорой и без опоры руками, повороты вправо, влево, наклоны вперед, назад, в сторону, из различных исходных положений (стоя, сидя на полу, скамейке), лежа на спине и сидя поднимать и опускать ноги, махи ногами у опоры.

С предметами: малыми и большими мячами, гимнастической палкой, скакалкой, кубиками, кеглями.

Упражнения с медицинболом. Перебрасывание набивного мяча является неотъемлемой частью тренировки боксера. Мяч перебрасывают с разных положений (стоя, сидя, лежа) одной и двумя руками; наиболее эффективными упражнениями является перебрасывание мяча в передвижении назад, вперед, в стороны и по кругу..

1) Ноги ставятся на ширину плеч, руки с мячом поднимаются вверх. Мяч бросается вперед всем корпусом, руки не сгибаются.

2) Мяч берется к подбородку, руки сгибаются, и локти сильно отставляются в стороны, параллельно полу. Затем резким распрямлением рук мяч толкается вперед.

3) Мяч берется и одну руку, как ядро, причем другая рука придерживает его вплоть до момента толчка. Резким толчком мяч выбрасывается вперед. Упражнение делается правой и левой рукой.

4) Мяч кладется в локтевой сгиб руки и придерживается ладонью, затем резким поворотом корпуса и размахом руки выбрасывается вперед. То же делается попеременно правой и левой рукой. Это упражнение можно делать также из положения сидя с широко раздвинутыми ногами, что значительно труднее. Упражнения с мячом делаются по 10 - 15 раз.

5) Броски мяча руками из-за головы через голову, между ног.

6) Броски и ловля мяча по кругу и с партнером из различных положений.

7) Соревнование на дальность броска одной, двумя руками.

Стретчинг. Анатомические и физиологические особенности стретчинга. Ознакомление с зонами растяжения. Расслабляющие упражнения для спины. Упражнения для ног, ступней и голеностопного сустава. Упражнения для спины, плеч и рук. Упражнения для поясницы, таза, паховой области и мышц задней поверхности бедра. Упражнения на перекладине. Упражнения для верхней части туловища с использованием пояса. Комплекс упражнений для кистей, запястий и предплечий. Использование различных упражнений стретчинга для увеличения подвижности в суставах, предотвращения травм.

Упражнения с партнером. Упражнения в сохранении заданной дистанции. В этих упражнениях один из боксеров, пользуясь передвижениями, уклонами, нырками, маневрируя, изменяет заданную дистанцию, а другой боксер стремится сохранить её.

Упражнения, способствующие овладению защитными движениями: уходами, уклонами и отбивами. Один из боксеров, передвигаясь в стойке, вытягивает одну из рук в направлении головы партнера, а тот применяет отбивы, уклоны, уходы в разные стороны и боковые шаги с поворотами туловища.

Упражнения, способствующие овладению движениями нырков. Один из боксеров или имитирует боковые удары, или стремится захватить партнера сбоку за шею левой или правой рукой. Другой делает нырки и принимает исходные положения для контрударов.

Упражнения для развития быстроты движений и внимания. Оба боксера, находясь в боевой стойке, пытаются «осалить» друг друга пальцами рук, прикасаясь к туловищу, голове или рукам партнера, который старается избежать прикосновения,

делая нырки, уклоны и отходы. Ведет нападение «осаленный» ранее, а другой избегает его прикосновения, после которого роли меняются и т. п.;

Упражнения с сопротивлением партнера. Упражнения с сопротивлением движения рук: боксеры взаимно захватывают друг друга кистями рук, и один из них выдвигает то правую, то левую руку, делая шаги разноименными ногами; другой оказывает сопротивление, передвигаясь назад. После 10 - 15 шагов боксеры меняются ролями, то же упражнение выполняется на месте.

Упражнения в боксерский стойке с использованием борьбы, толчков и различных защитных движений. Боксеры, находясь в боевой стойке, передвигаются в различных направлениях и стремятся вывести друг друга из равновесия, применяя толчки, захваты шеи, рук и туловища и в то же время защищаясь от действий партнера при помощи уклонов, нырков, боковых шагов, стремясь сохранить равновесие и стойку.

Упражнения с гирями. Упражнения с гирями выполняются в различных положениях: стоя, сидя, лежа, на мосту. Упражнения с гирей (гирями) в положении стоя: варианты поднимания гири, выжимание, вращение, вырывание, повороты, наклоны, жонглирование.

Упражнения, выполняемые ногами: поднимание, переставление, передвижение.

Упражнения на гимнастической стенке. Подтягивание лицом к стенке; то же спиной к стенке. Поднимание ног до касания рейки над головой. Раскачивание. Вис ноги в сторону с захватом реек на разной высоте («флажок»). Угол в висе. Соскоки из различных висов. Вис вниз головой, коснуться ковра (пола) ногами. Сидя спиной к стенке, захватить рейку над головой не сгибая руки, прогнуться, выйти в стойку и вернуться в и.п. Стоя лицом к стенке, хват за рейку на уровне груди: махи ногой в стороны. Ногой наступить на рейку (возможно выше): прыжки на другой ноге, отставляя ее как можно дальше от стенки.

Упражнения с гимнастической палкой. Варианты вращения палки одной рукой, двумя. Переворот вперед с упором палкой в ковер (с разбега и без разбега). Хватом за конец гимнастической палки обеими руками, круги палкой над головой; то же впереди; то же за спиной. Хватом за середину гимнастической палки поднимание её обеими руками (прямыми или согнутыми в локтевом суставе); то же одной рукой; то же через сторону; то же впереди. Перешагивание через палку, захваченную за концы. Прыжки через палку, захваченную за концы. Хватом за концы опускание палки за спину, не сгибая руки (выкрут). Кувырки с палкой (вперед, назад). Наклоны с палкой, захваченной за концы, руки вверх; то же, но палка за головой. Палка за спиной (на лопатках), хватом за концы: повороты. Хватом за один конец: вращение палки по коврику и прыжки через нее, как через скакалку. Лежа на спине, проносить ноги через палку, захваченную за концы.

Упражнения с мячом (различных размеров и весов). Выполняются в движении по залу или на месте. Перебрасывание из руки в руку. Варианты бросков и ловли мяча. Броски и ловля мяча в парах.

Упражнения в положении лежа на спине:

- перекладывать мяч прямыми руками с одной стороны на другую;

- бросок мяча вверх и ловля руками (выполнять упражнение двумя, затем одной).

Наклоны с мячом в вытянутых вверх руках вперед, в стороны. Повороты с мячом в вытянутых вперед руках вправо, влево. Круговые движения туловищем с мячом в вытянутых вперед руках. Упражнения с теннисными мячами развивают быстроту, точность, координацию. Их можно выполнять в одиночку и с партнером (бросание и ловля). Применяются во всех видах занятий, чаще всего в конце занятия как отвлекающие.

Вольные движения стоя, сидя и лежа. Указанные упражнения служат главным образом для укрепления брюшных поясных мышц.

Упражнения стоя:

1) Ноги ставятся на ширину плеч, ступни параллельно. Руки поднимаются кверху ладонями внутрь, корпус сгибается вперед так, чтобы руки коснулись пола (голова между руками), затем возвращаются в первоначальное положение. Выдох при сгибании корпуса, вдох - при выпрямлении.

2) Ноги расставляются возможно шире, руки вытягиваются в стороны параллельно полу. Правой рукой достают носок левой ноги и возвращаются в первоначальное положение, затем левой рукой достают носок правой ноги и возвращаются в первоначальное положение. Выдох при сгибании корпуса, вдох - при выпрямлении.

3) Ноги ставятся на ширину плеч, руки вытянуты вдоль корпуса. Корпус сгибается в пояснице (не прогибаясь) вправо и влево, причем рука противоположной стороны сгибания поднимается, не отрываясь ладонью, от корпуса кверху. Выдох при сгибании влево и вдох - при сгибании вправо (или наоборот).

4) Ноги ставятся на ширину плеч, руки поднимаются кверху над головой и соединяются, корпусом производится вращательное движение вперед, вбок и назад. Голова находится всегда между руками. Выдох при сгибании вперед, вдох при выпрямлении.

5) Ноги ставятся на ширину плеч, ступни параллельно, предплечье сгибается под прямым углом к корпусу, плечевой пояс поворачивается резко вправо и влево. Дыхание произвольное, но без задержек.

Упражнения сидя:

1) Ноги раздвигаются на ширину плеч, руки полусогнуты, правой рукой достается носок левой ноги, а левой рукой - носок правой.

2) Ноги раздвигаются на ширину плеч, руки поднимаются кверху, корпус сгибается вперед до предела, голова всегда остается между руками.

3) Ноги раздвигаются на ширину плеч, руки полусогнуты, предплечья вытянуты вперед, локти прижаты к бокам, ладони обращены кверху. Поочередное выбрасывание рук вперед, соответствующие повороты плечевого пояса.

4) Ноги вытянуты и соединены, левая (правая) нога охватывается под коленом и поднимается обеими руками кверху, притягиваясь к корпусу. Возвращение в первоначальное положение. Вдох - при поднимании ноги, выдох - при опускании.

5) То же - с обеими ногами сразу, колени вместе.

Упражнения лежа на спине:

- 1) Полусогнутые руки закладываются за голову. Ноги попеременно поднимаются вверх.
- 2) То же - поднимаются обе ноги вместе до соприкосновения с полом (за головой).
- 3) Сгибаясь, притянуть колени обеих ног к подбородку, после чего ноги вытягиваются параллельно полу.
- 4) То же - поочередно каждой ногой (велосипед).
- 5) Руки вытягиваются прямо за голову, корпус сгибается вперед до соприкосновения рук с носками ног.
- 6) Правая нога закладывается за левую ногу, руки вытягиваются вбок. Правой рукой касаются ступни правой ноги.
- 7) То же - левая нога закладывается за правую ногу, левой рукой касаются ступни левой ноги.
- 8) Перевертываются лицом к полу и выжимаются на руках. Спина прямая.

Упражнения с булавами - берутся простейшие упражнения для укрепления дельтовидных мышц и мышц предплечья.

Акробатика. Упражнения для развития статико-кинетической устойчивости: хождение по ограниченной плоскости с поворотами, с попытками нарушить равновесие в упражнениях типа «Ласточка», сохранение равновесия на одной ноге при сбивающих факторах и т.д. Упражнения для повышения пространственно - временной ориентации:

- медленные вращения головой в разные стороны (вправо, влево);
- вращательные движения телом с открытыми и закрытыми глазами;
- повороты тела с остановкой и метанием предмета в цель, упражнения на батуте.

Упражнения для развития общей и специальной координации (разнообразные акробатические упражнения: кувырки вперед, назад, в стороны, перевороты, сальто, подъем разгибом, выполнение коронных приемов с соревновательной скоростью). Стойка на лопатках, 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). Осуществление страховки тренером - преподавателем при проведении занятий по акробатике в зале бокса. Использование различных средств, для повышения эффективности обучения обучающихся акробатическим прыжкам.

Специально-подготовительные упражнения.

Специально-подготовительные упражнения в боксе, это упражнения, включающие элементы, близкие по структуре выполнения с изучаемыми двигательными действиями в боксе, а также действия, приближенные к ним по форме, содержанию, по характеру проявляемых качеств и деятельности функциональных систем организма.

Ходьба с ударами. Удары проводятся как при движении вперед, так и при движении назад. При движении вперед с выносом вперед левой ноги наносится удар

левой или правой рукой. Нужно тренироваться также в нанесении ударов правой рукой одновременно с шагом правой ноги. При движении назад движение руки всегда должно совпадать с движением назад соответствующей ноги, т.е. удар слева наносится при отходе левой ноги назад. Цель упражнения - выработка координации в работе рук и ног.

Бег с ударами. Бег проводится очень коротким шагом. Принцип координации рук и ног тот же, что при ходьбе с ударами

Пуш-пуш. Для выработки устойчивости и умения оказывать максимальное сопротивление применяется упражнение, заключающееся в том, что каждый из двух противников старается оттолкнуть другого. Для этого каждый упирается руками в нижнюю часть груди противника, расставив ноги на ширине плеч, несколько согнув их в коленях и наклонив корпус вперед. Затем противники резко отталкивают друг друга, стараясь не сойти с места. При другом способе выполнения этого упражнения противники упираются в ладони согнутых рук, расположенных на уровне груди. Несколько иной вид пуш-пуша, преследующий те же цели, - это борьба без приемов, построенная на толчках, причем задача тренирующегося не бросить другого на пол, а оттолкнуть его в сторону или назад.

Бой с тенью. Боем с тенью называется бой с воображаемым противником. Боксер атакует и применяет всевозможные виды защиты, предполагая, что против него находится настоящий противник. Во время боя с тенью боксер должен обратить особое внимание на работу ног, упражняясь в боковых шагах вправо и влево. В целях большей концентрации внимания, занимающегося на работе ног, весьма полезно один раунд проводить без ударов, строя его на одних передвижениях. Атака должна быть быстрая и состоять из серии ударов причем комбинации ударов следует разнообразить. Атак соединяется с перемещениями вперед, в стороны и назад. Все движения боксера должны быть свободны и не напряжены, удары проводятся без всякой силы, исключительно за счет веса и баланса корпуса.

После каждой проведенной атаки боксер применяет защиту от предполагаемой контратаки противника. Нырки и уклоны должны проводиться с большой быстротой и соединяться с ответными ударами. Передвижения должны быть быстрые и легкие. Бои с тенью не должны быть автоматическим: боксер должен непрерывно думать о выборе способа атаки, возможном контрударе противника и защите от него. Бой с тенью, если он проводится с соблюдением данных выше указаний, является прекрасной подготовкой боксера к работе в перчатках. Он вырабатывает легкость, подвижность и умение переходить без всякого напряжения от одного удара к другому и из одного боевого положения в другое. Бой с тенью является необходимой составной частью общей тренировки боксера.

Пунктбол представляет собой небольшой твердый резиновый мяч, обложенный волосом и обшитый тонкой кожей, обычно замшей. Окружность его равна приблизительно 22 см. Пунктбол прикрепляется на тонком прочном шнуре к потолку с таким расчетом, чтобы он был на уровне лица тренирующегося боксера.

Тренировка с пунктболом заключается в том, что боксер наносит по последнему различные удары: прямые, боковые и хуки. Принимая во внимание небольшой размер пунктбола и быстрое отскакивание его от низкого потолка, точное

попадание по нему представляет значительную трудность и требует длительной работы. Нанося удары, следует передвигаться вперед, назад и в стороны, как в настоящем бою. Работа с пунктболом служит прекрасной тренировкой на точность удара, вырабатывая умение концентрировать свое внимание на кулаке. В настоящее время она применяется всеми первоклассными боксерами.

Груша представляет мяч грушевидной формы с кожаной покрывкой. Внутренняя резиновая камера накачивается воздухом. Наилучший размер груши: длина 38 см окружность 72 см. Груша прикрепляется посредством шарикоподшипника к платформе. Размер платформы 90 x 90 см при толщине 6 - 8 см. Работа с грушей основана на том, что при ударе она ударяется в платформу и быстро отскакивает назад, причем задача тренирующегося - ударить ее снова. На груше можно упражняться во всех ударах, за исключением удара снизу. Работа с грушей служит прекрасным упражнением для выработки резкости и быстроты удара; кроме того, мускулатура рук боксера приучается к напряжению только в самом конце удара.

Наиболее важны следующие виды работы с грушей:

1) ноги ставятся на одной линии на ширину плеч, предплечья подняты на высоту плеч и параллельны полу; из этого положения наносятся прямые удары правой и левой рукой, причем после каждого удара груша не должна удариться о платформу более трех раз.

2) ноги в том же положении; наносится прямой удар одной рукой, причем после возвращения груши, отскочившей от платформы, удар повторяется предплечьем той же руки после этого наносится прямой удар другой рукой, повторяемый предплечьем той же руки, и т.д.

3) ноги в том же положении; наносится прямой удар правой рукой, затем, по возвращении груши, удар повторяется локтем той же руки, после этого наносится удар левой рукой, повторяемый локтем той же руки.

4) ноги в том же положении; наносится поочередно хук правой и левой рукой.

5) ноги в том же положении; наносится свинг правой и левой рукой.

6) ноги в том же положении; наносится свинг, после чего дают возможность груше два раза удариться о платформу и встречают ее той же рукой обратным ударом; после этого наносится свинг другой рукой и т.д.

Упражнения с настенной подушкой. На этом снаряде наносятся преимущественно прямые удары. Неподвижность и плоская поверхность снаряда облегчают расчет длины ударов. По настенной подушке наносят удары с места и с шагом вперед.

Упражнения с мячом на резинах. Прямые удары наносят из бокового боевого положения одной рукой или попеременно (то левой, то правой). Ритмичные движения мяча заставляют боксера поддерживать темп, наносить удары с определенной силой и частотой. Удар по мячу должен приходиться как бы вдогонку ему, когда он удаляется и находится на середине амплитуды или немного дальше.

Развивается чувство дистанции, точность и быстрота нанесения удара, ориентировка и координация. Мяч можно использовать и для развития быстроты выполнения уклонов назад и в стороны (например, ударами по мячу придать ему

достаточную амплитуду движений, сделать уклон туловищем, после чего снова ударить по мячу). Наносить и одиночные удары сбоку слева и справа.

Стенка. Стенка представляет собой четырехугольную деревянную раму, внутри которой находится металлическая сетка. Поверх сетки накладывается мат из волоса толщиной в 10 см. Длина стенки делается произвольной из расчета 125 см на человека, ширина 80 - 100 см. Стенка укрепляется на высоте головы и живота занимающихся. Количество боксеров, одновременно работающих на стенке, зависит от ее длины. На стенке разучиваются длинные и короткие прямые удары. Работа на стенке служит также прекрасным средством для выработки длины удара («рича»).

Большой мешок. Для постановки кулака и выработки силы удара пользуются большим мешком. Вес такого мешка около 37 кг, он состоит из двух мешков - внутреннего с песком и наружного. Размеры мешка - 120 см в окружности и 72 см высоты. При постановке ударов на мешке обучающийся должен следить за правильным положением всей руки и особенно кулака. Последний должен сжиматься в последний момент, когда удар почти касается мешка.

Эффективность удара складывается из быстроты движения, умения использовать вес тела, из правильного положения руки и хорошо сжатого кулака. Тренеру-преподавателю следует особенно внимательно следить за тем, чтобы удар был «сухим», т.е. рука не задерживалась после соприкосновения с мешком, а молниеносно возвращалась в исходное положение, а также, чтобы удар наносился с предельной скоростью.

На мешке вырабатывают прямые удары, свинги, хуки и короткие прямые. Все удары соединяют с перемещениями вперед, в стороны и назад, таким образом одновременно с тренировкой в ударе занимающийся вырабатывает правильную и быструю работу ног. Работать с мешком следует в специальных перчатках, причем первое время нужно бинтовать руки. На тренировках нужно применять различные серии ударов, меняя комбинации.

Небольшой мешок или груша с песком или горохом. Работа производится так же, как на большом мешке, с перемещениями и в специальных перчатках.

Штанга. Для укрепления рук и корпуса весьма применяется работа со штангой среднего веса. Из движений можно рекомендовать только темповые движения, т.е. рывки, толчки одной и двумя руками.

Упражнения с гантелями. Упражнения с отягощениями используются во всех периодах подготовки боксеров в зависимости от задач периода и каждого занятия в отдельности. Следует выделить как специально-подготовительные, способствующие развитию силовой и скоростной выносливости у юных боксеров упражнения с небольшими гантелями (0,3-2 кг). С гантелями проводят бой с тенью, отрабатывают действия, связанные с защитами и ряд упражнений - в махах, сгибании и разгибании верхних конечностей. После 2 - 3 мин активных упражнений с гантелями, следует 3 - 5 мин выполнять те же упражнения без гантелей. Такое чередование можно повторить два-три раза. Как правило, этими упражнениями пользуются во время утренней гимнастики и в специально отведенное время для общей физической подготовки в переходном и даже подготовительном периодах.

Упражнения с боксерскими лапами. При помощи боксерских лал совершенствуют удары, развивают быстроту реакции, точность и ориентировку. Лапы применяются на всех этапах подготовки боксера. Тренер, держащий лапы, подставляет их для ударов на разных дистанциях: на дальней - для прямых, на средней и ближней - для ударов сбоку и снизу. При этом важно проследить за правильностью выполнения ударов, перенесения массы тела с ноги на ногу, перемещения центра тяжести и точностью удара. Заранее установленные лапы дают возможность совершенствовать нанесение нескольких прямых ударов в определенной комбинации с боковыми (боковые - удары снизу и т.д.). Комбинации совершенствуют до автоматизма с акцентированием какого-нибудь удара. Тренер может предложить занимающимся выполнить несколько комбинаций в определенной последовательности.

Спортивно-оздоровительная группа (СОГ 1) возраст обучающихся 5-7 лет

Первый год обучения

Боевые стойки. Тренер должен добиваться от занимающихся умения свободно и непринужденно держаться в боевой стойке, избегать скованности, излишнего мышечного напряжения и сохранять при этом защитное и ударное положение. Боксер должен принимать такое положение, которое позволяет ему быть постоянно готовым к нападению и отражению атак противника, не сковывая при этом свои действия. Боксеров-правшей приучать к движениям из положения левосторонней стойки, а боксеров-левшей из правосторонней как при наступательных, так и при оборонительных действиях.

Положение кулака при нанесении ударов:

- давление на мешок или настенную подушку ударной частью кулака;
- давление ладонью одной руки на головки пястных костей другой руки;
- нанесение ударов по настенной подушке, мешку или «лапам».

Спортивно-оздоровительная группа (СОГ 1) возраст обучающихся 5-7 лет

Второй год обучения

Передвижения. Общие основы техники передвижений. Легкость и быстрота передвижений (без суеты) является основой технологического мастерства боксера. Юные боксеры должны овладеть устойчивым равновесием, постоянной готовностью передвигаться, атаковать с помощью ног, контратаковать и защищаться. В каждом учебном занятии необходимо совершенствовать следующие передвижения:

- находясь в положении стойки передвигаться одиночными и двойными шагами в слитной последовательности в противоположных направлениях: вперед-назад, влево-вправо;
- передвижения в боевой стойке по четырехугольнику в слитной последовательности;
- шаги влево - вперед - вправо - назад;
- передвижение по кругу приставным скользящим шагом правым (левым) боком вперед;
- передвижение по кругу боком с попеременными поворотами тела на 180° через каждые два-три приставных шага;

- передвижение в боевой стойке в различных направлениях (на передней части стопы);
- передвижение по кругу боковым скрестным шагом передвижение в боевой стойке с поворотами на носках (левой или правой ноги);
- произвольное сочетание различных элементов передвижений во всех направлениях в быстром и замедленном темпе, мелкими и большими шагами на «на взрыве»

Спортивно-оздоровительная группа (СОГ 1) возраст обучающихся 5-7 лет

Третий год обучения

Боевая дистанция. Обучения боксера начинается с изучения дальней дистанции. Молодые боксеры должны научиться очень точно определять защитное и ударное положение на дальней дистанции:

- с шагом и без шага вперед;
- освоить расстояние, с которого ему возможно нанести удар, а так же определить дальнюю дистанцию в зависимости от роста боксера, длины его рук, быстроты, реагирования и т.д.;
- освоить маневрирование с одноименным нанесением прямых ударов в туловище или в голову.

Во время боя обоим боксерам пользоваться только прямыми ударами, сохраняя про этом дальнюю дистанцию, а другому быстро восстанавливать ее при помощи различных передвижений во всех направлениях.

Спортивно-оздоровительная группа (СОГ 2) возраст обучающихся 8-11 лет

Первый год обучения

Средняя дистанция. В задачу обучения входит умение определить в бою расстояние средней дистанции для нанесения ударов и своевременно защищаться на этой дистанции. Однако только после того, как подростки освоят основные технико-тактические действия на дальней дистанции, следует обучать их простейшим приемам на средней дистанции. Для этого разучиваются следующие упражнения:

- партнер нарушает среднюю дистанцию, а второй боксер восстанавливает её;
- один боксер держит перед собой перчатку и двигает ее то в сторону партнера, то отводит ее назад, а партнер при помощи передвижений стремится сохранить среднюю дистанцию;
- или оба боксера наносят короткие прямые или удары снизу с некоторым выпрямлением руки в локте по перчаткам партнера на средней дистанции, увеличивая или сокращая дистанцию и т.д.

Спортивно-оздоровительная группа (СОГ 2) возраст обучающихся 8-11 лет

Второй год обучения

Группа прямых ударов. Изучение прямого удара правой в голову с шагом правой ногой вправо, вперед с поворотом вправо (влево) на 70-90 градусов. Защиты:

- шагом влево с поворотом слева - направо;
- отбивом левой рукой вправо, вверх и т.д.

Изучение одиночных и двойных прямых ударов левой и правой в голову и туловище в сочетании с шагом левой ногой вперед.

Защиты: уходами, подставками, отбивами и боковыми шагами.

Встречная и ответная контратака одиночными и двойными ударами. Совершенствование различных сочетаний прямых ударов (левой, правой), наносимых в голову и в туловище, разнообразных защит от них и контрударов на дальней дистанции (различные варианты).

Атака прямыми ударами левой рукой в голову, правой в туловище, левой в голову. Защита: подставкой правой ладони, подставкой левого плеча, предплечья или отбив влево.

Контратака: удар левой рукой в голову или туловище (после второго удара партнера).

Атака ударами левой рукой в туловище, прямыми ударами правой в голову. Защита: подставкой согнутой в локте левой руки, подставкой левого плеча, отбив правой ладонью вправо или влево. Контратака: прямым ударом левой рукой в голову.

Спортивно-оздоровительная группа (СОГ 2) возраст обучающихся 8-11 лет

Третий год обучения

Атаки сериями из различных сочетаний трех прямых ударов. Атака ударами левой, правой в голову. Защита: подставкой правой ладони, уклоном влево, вправо или шагом вправо.

Контратака. Прямой удар левой рукой в голову (после второго или третьего удара партнера). Атака прямыми ударами правой рукой, левой, правой в голову. Защита: подставка левого плеча, правой ладони. Шаг назад.

Контратака: прямой удар правой рукой в голову или туловище. Атака прямым ударом правой рукой в туловище, левой, правой в голову. Защита: подставка левого предплечья, левой ладони. Шаг вперед.

Контратака: прямой удар правой рукой. Атака четырехударными сериями из прямых ударов в голову и туловище (при передвижении боксера вперед в момент атаки партнера и при передвижении влево, вправо) и любой ответный удар в голову или туловище или серию ударов в разном технико-тактическом чередовании. Перед нанесением прямого контрудара правой в голову необходимо предварительно раскрыть защиту противника путем ложных действий. При атаке и контратаке уметь сохранять устойчивое положение ног и туловища. После активных наступательных или оборонительных действий умение принять хорошее защитное положение боевой стойки. Перед атакой и контратакой прямым ударом уметь хорошо маскировать свои намерения ложными действиями.

Спортивно-оздоровительная группа (СОГ 3) возраст обучающихся 12-14 лет

Первый год обучения

Финты. Овладеть финтами: прямыми ударами правой в туловище и в голову, угрозой прямыми ударами в голову и в туловище, угрозой боковым левой в голову и в туловище и удар, угрозой боковым левой в голову и удар правой в туловище или в голову и т.д.

Освоить: защиты шагом назад и ответные контратаки прямыми ударами на дальней или средней дистанции и другие сочетания атак, защит и контратак. Упражнения с партнером должны совершенствоваться в полном взаимопонимании партнеров, закреплять приемы в ударах надо на боксерских снарядах (лапах), а также при помощи специальных имитационных упражнений. Изучать и более длинные по амплитуде удары снизу, с выпрямлением рук в локте, а также короткие прямые удары снизу, боковые, нанося их на месте и в передвижениях по залу во всех направлениях.

Спортивно-оздоровительная группа (СОГ 3) возраст обучающихся 12-14 лет

Второй год обучения

Группа ударов снизу. Изучение ударов:

- левой снизу в голову и в туловище на месте с одиночным и двойным шагом (со скачком);
- удар левой снизу в голову и туловище с шагом правой ногой вправо;
- удар левой снизу в голову и туловище с шагом левой ноги и с поворотом туловища слева направо.

Защиты от ударов левой снизу в голову и туловище:

- накидыванием одноименной и разноименной ладони на сгиб локтевого сустава, отклоном и шагом назад.

Удар снизу правой в голову и туловище, с шагом правой ногой вперед, с шагом правой ногой вправо, с шагом левой ногой влево. Защиты от ударов правой снизу в голову и туловище: накидыванием одноименной и разноименной ладони, предплечья на сгиб руки, отклон назад, влево, вправо, шаг назад. Ответная контратака ударами снизу в голову или в туловище.

Атака: двумя ударами снизу левой-правой в голову или туловище, с шагом разноименных ног вперед.

Защита: подставка предплечий.

Контратака: ударом правой снизу в туловище боковым снизу в голову или повторным боковым ударом левой.

Атака трехударной серией: левой, правой, левой снизу в туловище.

Защита: подставление под удары согнутых рук в локтевом суставе.

Контратака ударом левой снизу в голову или туловище, или контратака серий ударов по выбору партнера. Трехударные серии - совершенствовать в сочетании ударов снизу в различной технико-тактической последовательности при передвижении вперед, назад, влево, вправо (один боксер атакует, другой защищается и контратакует), а также по перчаткам партнера, лапам, боксерским снарядам в бою с тенью. Закреплять и совершенствовать защиты от ударов снизу, атакой и контратакой надо на ближней дистанции (при этом используется ринг малого размера или ринг делят веревкой на 4 части).

Спортивно-оздоровительная группа (СОГ 3) возраст обучающихся 12-14 лет

Третий год обучения

Изучение и совершенствование одиночных, двойных и ударов снизу серией, защиты от них и разнообразные контрудары на средней и ближней дистанции. Удары снизу левой и правой в голову и туловище с шагом разноименной ногой вперед.

Защиты подставкой правой левой ладоней и обоих предплечий. Удары снизу левой с шагом влево одноименной ногой. Те же защиты. Удары снизу правой рукой, с шагом вправо одноименной ногой. Те же защиты.

Атака двойными ударами снизу:

- левой и правой рукой или правой и левой в голову;
- левой и правой рукой или правой и левой в туловище.

Защита: подставкой ладоней или предплечий.

Контратака: одиночными или двойными ударами снизу в туловище.

Атака: тремя ударами снизу в туловище в сочетании с разноименными шагами вперед (начиная атаку левой или правой рукой); двумя ударами снизу в туловище и третьим ударом в голову.

Защита: применение ранее изученных защит. Контратака: одиночными или двойными ударами снизу в голову или туловище и другие сочетания.

Спортивно-оздоровительная группа (СОГ 4) возраст обучающихся 15-17 лет

Первый год обучения

Группа боковых ударов. Боковые удары обычно наносятся боксерами с большей силой, чем прямые. Следовательно, для того, чтобы освоить защиты, необходимо повседневно изучать разнообразные действия от этих ударов.

Контратака: боковым ударом правой или ударом снизу правой рукой в голову.

Атака: боковым ударом левой в голову, прямым правой в туловище, боковым ударом левой в голову.

Защита: нырком, подставкой левого, правого предплечья или шагом назад.

Контратака: ударом снизу в голову или туловище, развитие контратаки серией в любой последовательности.

Совершенствование различных вариантов боковых ударов в голову и в туловище, защиты от них и контрудары. Например, один партнер наносит боковой удар левой в голову с шагом левой ногой влево-вперед и с поворотом слева направо. Другой совершенствует ответную контратаку или наносит повторный боковой удар левой в голову, защита подставкой правого предплечья и ответная контратака боковым или ударом левой снизу.

Боковой удар правой в голову с шагом правой ногой вправо-вперед с поворотом справа - влево. Защита: нырком влево и ответная контратака. Боковой удар левой в голову и туловище с шагом правой ногой вперед. Защита: подставкой правого предплечья и ответная контратака ударом левой в голову.

Совершенствование ложных действий перед атакой боковыми ударами в голову и туловище; сочетание ложных ударов с перемещением тела. Передвижение в разных направлениях короткими шагами с уклоном и нырками с последующей атакой. Например, финт прямым левой, атака удлиненным боковым ударом левой в туловище и боковым ударом правой в голову. Защита: подставкой правого предплечья, нырком от бокового удара правой рукой или уклоном назад подставкой левого плеча. Контратака: боковым ударом левой или правой в голову. Атака из сочетаний прямых и боковых ударов, защиты и контрудары.

Совершенствование сочетаний прямых и боковых ударов, защит от них, контрударов, изучавшийся в течение предыдущего времени. Атака двойными ударами:

- боковым ударом левой в голову (с шагом левой вперед и влево) и прямым ударом правой в голову;
- боковым ударом левой рукой в туловище и боковым или прямым ударом правой в голову;
- боковым ударом левой в голову и прямым ударом правой в туловище.

Защита: применение всех ранее пройденных видов защит. Контратака: любым ответным ударом правой рукой после второго удара партнера.

Спортивно-оздоровительная группа (СОГ 4) возраст обучающихся 15-17 лет
Второй год обучения

Атака трехударной серией. Прямым и боковым левой в голову (с шагом левой ногой вперед) и прямым ударом в голову или туловище. Защита: подставкой правой ладони, правого предплечья, уклоном или шагом вправо. Контратака: по выбору ударами правой в голову или туловище.

Атака трехударной серией: прямыми, левой, правой в голову (с шагом левой ногой вперед) и боковым ударом левой в голову (с шагом правой ногой вперед). Защита: избирательное применение любой из ранее пройденных защит после каждого удара). В том числе и комбинированные защиты. Контратака: по выбору после первого, второго или третьего удара.

Атака двойными ударами: боковым левой в голову и ударом правой снизу в туловище с шагом левой ногой вперед. Защита: подставкой правой ладони, а от второго удара левой руки, согнутой в локтевом суставе. Контратака: боковым или ударом правой снизу в голову (после второго удара партнера).

Атака трехударной серией: ударами снизу левой-правой рукой в туловище и боковым ударом левой в голову. Защиты: подставкой правого и левого предплечья, нырком от бокового удара левой. Контратака: встречным боковым ударом левой в туловище или в голову во время третьего удара партнера.

Атака трехударной серией: удлиненными ударами правой-левой рукой снизу в туловище в сочетании с боковым ударом правой в голову. Защита: подставкой под удары согнутых рук правой руки, нырком от бокового удара правой или подставкой левого плеча. Контратака: боковым или ударом правой снизу в туловище или голову после третьего удара партнера.

Атака четырехударной серией в сочетании прямых ударов левой, правой в голову, боковым ударом левой в голову, ударом снизу правой в туловище. Защита: подставкой правой ладони, левого плеча, правого предплечья, шагом назад и другие. Контратака: любым прямым боковым или ударом снизу (после защиты от четвертого удара партнера) Атака четырехударной серией:

- прямым ударом левой в голову;
- ударом правой снизу в туловище;
- ударом левой руки снизу в туловище;
- прямым или боковым ударом правой в голову.

Защита: применение по усмотрению партнера всех ранее изученных защит. Контратака: совершенствование различных контрударов после первого, второго, третьего или четвертого ударов партнера.

Ближний бой. Вход в ближний бой осуществляется различными способами. Например, если партнер атакует прямым ударом левой в голову следует применить защиту уклоном влево или вправо и контратаку одиночными ударами снизу в голову или туловище. При атаке партнера прямым ударом левой в голову надо применить защиту уклоном вправо, нанести контрудар снизу в голову или туловище и боковой удар левой в голову. Или при той же атаке партнера можно применить защиту уклоном вправо или влево, нанести контрудары правой-левой снизу в туловище. Та же атака-защита уклоном вправо. При вхождении в ближний бой провести трехударную серию: прямым ударом левой в голову, правой снизу в туловище и боковым ударом левой в голову.

Выход из ближнего боя. В процессе изучения и совершенствования ближнего боя боксер должен осваивать более удобные для себя выходы из ближнего боя, как например, - выход нырком под левую руку партнера-правши и под правую руку партнера- левши; шагом назад, одновременно выпрямляя вперед руки, при этом защищая себя, или шагом назад в сочетании с прямыми ударами левой или правой в голову и другие выходы.

Спортивно-оздоровительная группа (СОГ 4) возраст обучающихся 15-17 лет

Третий год обучения

Изучение и совершенствование ближнего боя боксера-левши с левшой. Рекомендуется отрабатывать основные противодействия боксеру-левше в паре с левшой разной манеры боя, физических данных и технико-тактической подготовленности. Вхождение в ближний бой (правши с боксером-правшой в момент атаки партнера).

Атака прямым ударом левой в голову. Защита коротким уклоном вправо. Контратака встречным боковым ударом левой в голову или туловище и дальнейшее развитие атаки в ближнем бою. Атака прямым ударом левой в голову. Защита уклоном вправо. Контратака встречным ударом левой снизу или коротким прямым ударом левой в голову или туловище с последующим развитием контратаки ударами правой и левой рукой.

Упражнения, построенные на вызовах на активные атакующие и контратакующие действия противника своими ложными атаками.

Совершенствование собственной индивидуальной тактики (тактика сильного удара, тактика темпа, тактика обыгрывания или их сочетания), совершенствование в умении навязывать свою манеру ведения боя, умении проводить свой тактический план, свои приемы боя.

Вхождение в ближний бой при развитии собственной атаки. Ведение ближнего боя. Передвижение перед партнером в низкой стойке, вхождение в ближний бой, нанесение коротких ударов в различном сочетании в раскрытые места на туловище партнера и применение различных защит и контрударов на этой дистанции. Для изучения и совершенствования боковых и ударов снизу рекомендуется наносить серии по перчаткам партнера. Например, нанесение двойных

ударов: два боковых удара в голову, удар снизу в туловище и боковой удар правой рукой в голову; два удара снизу в туловище; удар снизу правой в туловище и боковой удар левой рукой в голову.

В упражнениях в паре с партнером совершенствуется защиты нырками, уклонами и подставками и другие комбинированным защиты на этой дистанции.

Вхождение в ближний бой разными способами и нанесение серии ударов:

- удар снизу левой и правой в туловище и боковой удар в голову;
- боковой удар в голову и два удара снизу в туловище;
- два коротких прямых удара в голову (левой-правой рукой) и удар снизу левой в туловище и другие.

Защита нырками, уклонами, подставками. Нанесение следующих серий ударов:

- три удара снизу в туловище и боковой удар в голову;
- два удара снизу в туловище и два боковых удара в голову;
- боковой удар левой в голову, удар снизу правой в туловище;
- удар снизу левой в туловище и боковой удар правой в голову и т.д.

Наряду с совершенствованием вхождения в ближний бой, развития атаки и контратаки на этой дистанции изучаются выходы из ближнего боя. Выход из ближнего боя:

- внезапным шагом назад, выставляя для защиты одну руку вперед или обе руки;
- шагом вправо или нырком под руку противника; накладыванием рук на сгибы рук противника и последующим быстрым «разрывом» дистанции и другие.

Технико-тактическая подготовка

На протяжении всего этапа тренировок юные спортсмены должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества. Основная цель тренировки:

- овладение технико-тактическим арсеналом бокса.

Основной задачей спортивно-оздоровительного этапа (СОГ 1) является усвоение раздела базовой технико-тактической деятельности на дальней дистанции:

- изучение атаки и контратаки в планируемом маневре по рингу;
- изучение маневренной защиты в планируемой динамике;

Далее в спортивно-оздоровительном этапе (СОГ 2) задача усложняется включением:

- ситуативно возникающей обстановки для осуществления атаки;
- ситуативно возникающей атаки противника, требующей использования трудно прогнозируемой защиты.

Основное направление - технико-тактические действия на дальней дистанции. Повторяются удары, осваивается техника ударов с шагом вперед, назад, в сторону, скачком, изучается защита с ответными ударами. Все направлено на демонстрацию умения действовать в боях на дальней дистанции.

На данном этапе (и на последующих) предполагается, что каждый боец изучает

и отрабатывает технические действия, используя свою индивидуальную стойку и проекцию на горизонтальную плоскость при обязательных встречах с противником, стоящим в одноименной и разноименной стойках.

Основной задачей спортивно-оздоровительного этапа (СОГ 3) является усвоение раздела базовой технико-тактической деятельности на средней дистанции.

Практически вся изученная в процессе базовой технической подготовки техника с её срединными координационными структурами, характерными для средней дистанции, осваивается в меняющихся ситуациях условного противоборства.

Если на предшествующем этапе изучаются атакующие (ударные) технико-тактические действия, связанные с шагами и подскоками, в условиях которых время на распознавание угрозы увеличено, то на средней дистанции времени на распознавание угрозы и организацию адекватного реагирования значительно меньше, что и предопределяет усложнение ситуативности и необходимость повышения основных функций боксера: скорость адекватного защитного реагирования, скорость ответной атаки.

К ранее освоенным, но требующим регулярного повторения темам на данном этапе добавляется тематика, непосредственно относящаяся к технико-тактической подготовке ведения боя на средней дистанции в усложненном варианте, связанном с повышенными требованиями к прогнозированию ситуативных действий противника.

Основной задачей спортивно-оздоровительного этапа (СОГ 4) обучения является усвоение раздела базовой технико-тактической деятельности на ближней дистанции. На этом этапе требования к сенсомоторным функциям еще более увеличиваются, поскольку уменьшается дистанция и значительно уменьшается время от начала удара до его нанесения. Дистанция ближнего боя значительно снижает эффективность зрительного анализатора, поскольку ракурс зрения даже на дальней дистанции весьма ограничен.

На этом этапе увеличивается значимость ударов сбоку и снизу, а поскольку поле зрения боксера сужается, требуется компенсация за счет навыка прогнозирования предстоящих действий противника на основе типового расположения конечностей обоих бойцов и информативности начала движения от ног, туловища, плечевой оси противника.

Овладение комплексом атакующих и защитных действий на ближней дистанции требует затраты значительного времени на условно контактные бои с целью выработать навык прогнозирования на уровне интуиции, основанной на феномене антиципации.

На этом этапе ко всему тренировочному материалу, связанному с ударами и защитой на ближней дистанции, прибавляются темы серийных ударов и комбинационной атаки в виде ударов, перемежающихся с защитными действиями.

Соревновательная деятельность

Спортивные соревнования, их характер и сроки проведения планируются заранее. Основными документами планирования и проведения соревнований являются календарный план и положение о соревнованиях.

Соревнования должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным перед обучающимися на данном этапе подготовки.

Данная программа не предусматривает обязательное принятие участия обучающимися в соревновательной деятельности.

Воспитательная работа и психологическая подготовка

Воспитательная работа

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов 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 юных спортсменов должно осуществляться одновременно с развитием его волевых качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением спортсмена во время учебно-тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера-преподавателя, отличное поведение на учебно-тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер-преподаватель. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие - способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия.

Вместе с тем, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок. В процессе занятий с юными спортсменами все большее значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение обучающимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

В целях эффективности воспитания тренеру-преподавателю необходимо так организовать учебно-тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед юными спортсменами задачи осязаемого двигательного и интеллектуального совершенствования. И на этапе предварительной подготовки должна быть обеспечена преимущественная направленность, успешное обучение и совершенствование основных двигательных умений и навыков, изучение основ спортивной тренировки.

Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого обучающегося.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена выражением положительной оценки его действий и поступков.

Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера-преподавателя и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий юного спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание юного спортсмена должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков. Проявления слабости, снижение активности вполне естественны у спортсмена, как естественны и колебания его работоспособности. В этих случаях большее мобилизирующее значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабость воли проявляется спортсменом систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабости является привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления сильных для его состояния трудностей.

Воспитание волевых качеств - одно из важнейших задач в деятельности тренера-преподавателя. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения.

Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований. Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне - в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками.

При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма большое значение имеет создание определенных традиций в коллективе: чествование выдающихся боксеров, проведение собраний посвященных итогам выступлений в состязаниях, выполнению разрядных нормативов, выпуск

срочных стенных фотобюллетеней, выезды в летнее время за город, совместные посещения соревнований, лекций, музеев, кинотеатров и т.д. Созданию здорового коллектива содействуют критика и самокритика, в здоровой атмосфере товарищеской критики и самокритики растут смелые, мужественные и честные спортсмены.

Очень важно, чтобы во время тренировочных боев боксеры не стремились превращать упражнения в драку, не пытались «наказать» партнера сильным ударом, а доверяли и постоянно оказывали друг другу взаимную помощь. Необходимо бороться с нетактичностью по отношению к товарищам, индивидуализмом, зазнайством, нежеланием считаться с мнением коллектива и т.д. В беседах с учащимися необходимо чаще приводить примеры скромного поведения выдающихся государственных деятелей, ученых и спортсменов достойных подражания. Нужно добиваться того, чтобы поведение боксеров основывалось на уважении к другим людям и проявлялось в вежливости, внимательности и чуткости к окружающим, в умении культурно вести себя в общественных местах и т. д.

Еще известный физиолог П.Ф. Лесгафт указывал на то, что полноценное умственное развитие детей возможно только при полноценном физическом воспитании. Следовательно, совершенствование физических качеств способствует положительным изменениям нервных и психических процессов.

Между психическим и физическим развитием существует неразрывная связь, систематические занятия физическими упражнениями в детском возрасте улучшают деятельность сердечно - сосудистой, дыхательной, вегетативной, нервно-мышечной систем и центральной нервной системы, повышая их активность.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у боксеров патриотизм и нравственные качества: доброжелательность, честность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм.

На этапе начальной подготовки основной упор делается на формирование интереса к занятиям спортом, правильной спортивной мотивации, общих нравственных черт характера: трудолюбия, ответственности за порученное дело, уважения к тренеру и товарищам, требовательности к себе.

Основы, заложенные именно в этот период, очень важны для дальнейшего становления личности. Дети верят в авторитет наставника, копируют его поведение. Поэтому очень важным является то, какой человек примет руководство группой.

На детей положительно влияют благожелательные замечания и указания, похвала, поощрение. Это активизирует их деятельность. Работа с детьми этого возраста требует от тренера большого терпения и настойчивости, так как у юных боксеров еще отсутствует устойчивость внимания, они не умеют надолго сосредоточиться на какой-либо деятельности.

Отсутствие устойчивого внимания, эмоциональная возбудимость требуют при проведении занятий разнообразия упражнений, частой смены заданий. При объяснении заданий полезно использовать сравнения с поведением животных, птиц. Наряду с образным объяснением необходим неоднократный показ упражнений. Юных боксеров необходимо специально готовить к встрече со зрителями. До встречи со зрителями можно приучать учащихся к проведению контрольных боев на тренировках под шум болельщиков, записанный на магнитофон.

К воспитательным средствам относятся:

1. Личный пример и педагогическое мастерство тренера.
2. Высокая организация тренировочного процесса.
3. Атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества.
4. Дружный коллектив.
5. Система морального стимулирования.
6. Наставничество опытных спортсменов.

Воспитательные мероприятия:

1. Торжественный прием вновь поступивших в школу.
2. Просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение.
3. Регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся.
4. Встречи со знаменитыми спортсменами.
5. Планы инструкторской и судейской практики.

Содержание воспитательной работы:

1. Возрождение духовной нравственности граждан России.
2. Воспитание трудолюбия.
3. Воспитание преданности Родине.
4. Воспитание добросовестного отношения к труду.
5. Стремление к постоянному спортивному совершенствованию.
6. Стремление быть примером для воспитанников.
7. Формирование высоких нравственных принципов и морально-волевых

качеств.

8. Воспитание на примерах мужества и моральной чистоты спортсменов старшего поколения.

9. Создание истории коллектива.

Недопустимо в воспитательной работе:

1. Ограждение спортсменов от созидательной критики.
2. Низкая профессиональная квалификация тренеров-преподавателей.
3. Игнорирование повышения квалификации и слабая работа над приобретением знаний.
4. Нарушение дисциплины.
5. Недостаточная требовательность к спортсменам.
6. Отсутствие помощи руководства тренерско-преподавательскому составу и контроля за их работой.
7. Игнорирование процессов толерантности (терпимости) к различным религиозным конфессиям.

Формирование моральных качеств боксёра

Задача моральной подготовки выработать навык (привычку) соблюдения определенных, установленных для самбиста норм поведения. Моральные качества выражаются в способности спортсмена выполнять и соблюдать нормы поведения, несмотря на сбивающие факторы, соблазн.

Коллективизм. Коллектив - это группа спортсменов, связанных одинаковыми целями, постоянной совместной учебой, работой, тренировкой, участием в соревнованиях. Коллективизм выражается в товарищеском сотрудничестве и

взаимопомощи, содружестве, основанном на сознательном подчинении личных интересов общественным. Коллективизм складывается из качеств самбиста: товарищества, дружбы, дисциплинированности и общественной активности.

Для того чтобы воспитать качество товарищества, необходимо сформировать у боксёра стремление оказывать товарищу взаимопомощь в решении его задач; стремиться не только самому выполнить поставленную задачу, но и помочь товарищу эффективно выполнить его задачу. Каждый обучающийся должен быть заинтересован в воспитании у себя этих качеств.

Товарищеские отношения складываются тогда, когда один учащийся помогает другому на занятиях или соревнованиях. Этого, однако, недостаточно для того, чтобы сложились настоящие товарищеские отношения между обучающимися. Нужно воспитать еще доброжелательность - свойство, связанное с желанием делать добро другим людям, проявлять участие, расположение, делать и поступать так, чтобы приносить пользу другому обучающемуся, помогать в удовлетворении его насущных потребностей.

Развивать товарищество следует упражнениями, в которых тренер-преподаватель ставит перед обучающимися такие задачи, которые можно решать взаимно. При этом обучающиеся сами следят за тем, чтобы одновременно развивалась доброжелательность, забота о партнере, товарище. Такие задания даются на первых порах на занятиях, а затем и на соревнованиях. Особенно следует обращать внимание на то, чтобы эти качества проявлялись на соревнованиях, когда самбисту трудно соблюдать и поддерживать эти качества, когда товарищ выступает в качестве противника, когда это спортсмен из другого коллектива.

Тактичность. Такт - чувство, подсказывающее, что при данных условиях, в данной ситуации, можно сделать или сказать и в какой форме, чего не следует делать или говорить, что подходит и что недопустимо в данный момент.

Тактичность трудно воспитывать, потому что она требует оценки ситуации и принятия решения спортсменом в большей степени на уровне интуиции. Основным методом воспитания тактичности является постановка задач, требующих выбора действий или высказываний в адрес товарища. Здесь большую роль играет собственный опыт. Основной метод воспитания тактичности - игровой. Перед спортсменом ставится проблема, которую нужно решить наилучшим образом и не только за себя, но и за партнера.

Дисциплина должна быть сознательной. Для этого боксёр должен осознать, почему установлены такие порядки, нормы и требования, их необходимость.

Одним из основных методов воспитания дисциплинированности является освоение строевых упражнений. Строевые упражнения и команды позволяют приучить самбиста выполнять определенные требования тренера-преподавателя. Дисциплинированность неразрывно связана с воспитанием таких качеств как точность, честность, порядочность, скромность, стыдливость.

Точность - способность аккуратно, пунктуально соблюдать установленный порядок. Развивается точность упражнениями, в которых требуется хорошо рассчитать путь и время. К таким упражнениям можно отнести явку вовремя на занятия, взвешивание, поединок, выполнение каких-либо заданий, требующих

расчета времени и возможностей. Соблюдение режима дня, тренировки, весового режима и др.

Неточность боксёра воспринимается коллективом как нарушение установленных норм и отрицательно влияет на сплоченность коллектива и на отношение к нему.

Честность - правдивость, прямота, добросовестность боксёра - моральные качества, связанные с привычкой уважать других членов коллектива и развитым чувством собственного достоинства. Честность выражается в словах и делах. Слова не должны расходиться с делами. Развивается честность упражнениями. Нечестным считается также выполнение запрещенных действий, которые выполняют таким образом, чтобы не заметил судья.

Тесно связано с честностью качество, которое называют «**порядочностью**» - неспособность на низкие поступки, которые запрещены или не соответствуют требованиям морали и этики боксёра.

Честность и порядочность тесно связаны с тактичностью. Не всякая честность поощряется. Говорить правду нужно и можно, но при этом следует учитывать ситуацию. Принесет ли эта правда или действие пользу обществу, коллективу и конкретному человеку.

Скромность - качество, выражающееся в сдержанности поведения, отсутствии тщеславия, высокомерия. Скромный самбист не выставляет напоказ свои достоинства, не хвастает своими заслугами, не стремится поставить себя выше своих товарищей, не принижает их заслуги и достоинства. Нужно приучать обучающихся оценивать свои дела и возможности не выше, чем их оценивают члены коллектива, тренер-преподаватель. Наоборот, небольшое занижение оценок чаще рассматривается положительно, а завышение - отрицательно.

Скромность развивается упражнениями, которые требуют оценки своих возможностей и дел (успехов). Следует приучить спортсмена правильно давать самооценку.

Общественная активность - качество, выражающееся в деятельности, направленной на решение нужных для коллектива задач. Развивается общественная активность постановкой задач, которые выглядят как поручение коллектива. Общественная активность развивается, если деятельность поощряется и приносит спортсмену положительные эмоции.

Общественная активность развивается у обучающихся выполнением простых, не требующих большого времени, общественных заданий. Даются задания по управлению группой, проведению упражнений, руководству отдельными работами в помощь тренеру-преподавателю, оказанию помощи другим обучающимся. Постепенно сложность и трудность заданий повышается. При этом следует иметь в виду, что выполнение заданий должно поощряться и одобряться.

Трудолюбие - важное моральное качество самбиста. От его развития зависят спортивные успехи обучающихся. Любить труд, в том числе спорт, человек может в том случае, когда процесс труда доставляет ему удовлетворение, когда он будет успешно решать поставленные им самим или тренером-преподавателем задачи.

Под **принципиальностью** понимают последовательное проведение в жизнь определенных принципов. Принцип - внутренняя убежденность в чем-либо, точка зрения на что-либо, норма или правило поведения. Принципы являются руководящими положениями, основными правилами, установкой для деятельности самбиста. Воспитание принципиальности неразрывно связано с воспитанием убежденности, целеустремленности. Принципиальность особенно видна в соблюдении норм и требований морали.

Чтобы выработать принципиальность, даются упражнения, в которых обучающиеся проверяются какие-либо нормы, правила поведения самбиста в различных ситуациях. Также можно устраивать диспуты, споры по различным вопросам теории и практики бокса, в которых спортсмен не только вырабатывает собственные убеждения, но и учится убеждать других, отстаивать свои убеждения.

Целеустремленность тесно связана с принципиальностью. Целеустремленный самбист стремится добиться решения поставленных задач, несмотря на препятствия учится настаивать на своем.

Гуманизм - это отношение к людям, проникнутое любовью к каждому человеку, заботой о его благе, уважением к человеческому достоинству. Самбист должен иметь хорошие отношения с товарищами по группе, секции, коллективу. Нормы, способствующие воспитанию гуманизма, должны устанавливаться с самых первых занятий.

Патриотизм - любовь к своему Отечеству, к своей Родине. Воспитывается в процессе занятий, если обучающийся успешно решает поставленные задачи, добивается признания, уважения окружающих, высоких спортивных результатов.

Занятия в одной группе спортсменов различной национальности позволяют развивать моральное качество - интернационализм. Ровное отношение ко всем людям без различия расы, национальности, хорошие отношения между ними способствуют выработке интернационализма. Также способствуют этому знание и уважение национальных особенностей, нравов, обычаев. На занятиях недопустимо пренебрежительное отношение к обычаям и национальным особенностям других людей. Не следует допускать перенесения недостатков одного человека на всех людей данной национальности. Особое внимание воспитанию интернационализма следует уделять при подготовке к выезду за рубеж на соревнования.

Воспитывается интернационализм упражнениями, поединками, в которых тренер-преподаватель поручает двум спортсменам разной национальности выполнять одну задачу, работать совместно. Таким образом, товарищеское сотрудничество обеспечивает успешное решение задач и становится залогом добрых отношений партнеров. К такому же результату приводят товарищеские совместные тренировки самбистов различных национальностей или тренировки с иностранцами.

При этом необходимо следить, чтобы спортсмены от совместной тренировки получали положительные эмоции.

Средства и методы контроля моральных качеств. Проверить степень развития моральных качеств боксёра можно педагогическими наблюдениями. Для этого фиксируется поведение спортсмена и оценивается соблюдение моральных норм. Отмечаются достоинства и недостатки того или иного морального качества.

При этом следует иметь в виду, что причиной нарушений могут быть недостаточно твердое знание норм или недостаточное развитие волевых качеств, недостаток навыка автоматического выполнения определенных требований.

Проводя педагогические наблюдения желательно письменно фиксировать действия и их оценку. Такая фиксация позволяет более точно выявить достоинства и недостатки. Фиксацию моральных качеств с записью осуществляют на соревнованиях. На тренировке недостатки замечаются и тут же принимаются меры к их исправлению.

Психологическая подготовка

В общей системе подготовки боксёра к достижению высоких спортивных результатов все большее значение приобретает психологическая подготовка. Понимая психологическую подготовку как воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых для юных спортсменов свойств личности путем формирования соответствующей системы отношений. При этом психическая подготовка к продолжительному тренировочному процессу осуществляется за счет непрерывного развития мотивов спортивной деятельности и за счет благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса.

Психологическая подготовка юных спортсменов к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований в частности. Психологическая подготовка здесь выступает как воспитательный и самовоспитательный процесс.

. Для таких современных единоборств, как бокс, характерен очень высокий уровень тренировочных и соревновательных нагрузок. Пройти очень жесткий отбор на всех этапах подготовки может лишь спортсмен, обладающий хорошим здоровьем и умеющий предельно мобилизовать свои возможности в случае необходимости. Это возможно лишь при высокой мотивации достижения результата.

Средства и методы психологической подготовки. По содержанию средства и методы делятся на следующие группы:

- психолого-педагогические;
- убеждающие, направляющие, двигательные, поведенческое-организующие, социально-организующие;
- психологические, ментальные, социально-игровые;
- психофизиологические, аппаратные, психофармакологические, дыхательные.

По направленности воздействия средства можно подразделить на:

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

В работе с юными спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов воздействия. К таким методам в

условиях детско-юношеской спортивной школы в большей мере относятся методы словесного воздействия (вербальные, образные, вербальнообразные).

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

Создание психических внутренних опор. Наиболее эффективен этот метод при необходимости создать определенную уверенность в собственных силах при сочетании таких индивидуальных свойств, как сенситивность, неуравновешенность, эмоциональная реактивность, тревожность. Этот метод основывается на создании и формировании уверенности в том, что у юного спортсмена есть выраженные сильные элементы подготовленности (сила, скорость, «коронный удар» и т.д.). Убеждения подкрепляются (тренером) искусственным созданием соответствующих ситуаций в тренировочных занятиях. Созданием «психических внутренних опор», с одной стороны, оптимизируются актуальные и особенно квазистационарные психические состояния, с другой - действительно повышается уровень специальной подготовленности юных спортсменов.

Рационализация - наиболее универсальный метод, применяемый практически к любым спортсменам и на всех этапах подготовки. Наиболее эффективен данный метод при работе с особо мнительными, отличающимися повышенной сенситивностью и эмоциональной реактивностью. Этот метод наиболее эффективен в микроциклах с экзаменационными испытаниями (прием контрольных нормативов), контрольными спаррингами и в условиях соревнований.

Заключается этот метод вербального воздействия в рациональном объяснении тренером юному спортсмену (гетерорационализация) некоторых механизмов возникновения неблагоприятных состояний в период, предшествующий какому-то спортивному испытанию.

Сублемация представляет собой искусственное вытеснение одного настроения другим, в большей мере это «работает» при смене задачи тренировки или поединка (изменить целевую установку, например от силового давления на решение выполнения конкретного технического приема). Особенно остро нуждаются в таком вербальном воздействии спортсмены с неуравновешенной нервной системой, мнительные, впечатлительные, не очень уверенные в своих силах.

Деактуализация - искусственное занижение силы соперника, с которым решаются задачи тренировочного занятия или встречаются на соревнованиях. Различают прямую дезактуализацию, когда юному спортсмену показывают слабые стороны подготовленности соперника, и косвенную дезактуализацию, когда подчеркиваются и выделяются сильные стороны юного спортсмена, которые косвенно подтверждают относительную «слабость» соперника. Наиболее эффективен этот метод по отношению к юным спортсменам со слабой и подвижной нервной системой. Все указанные средства вербального воздействия могут применяться тренером-преподавателем, так как в настоящее время тренер не может уходить от проблем воспитательной работы и психологической подготовки юных спортсменов.

Следует отметить, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей юного спортсмена, задач и направленности тренировочного занятия.

Оценки эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе осуществляются путем тренерско-преподавательских наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность обучающихся. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения корректив в тренировочный процесс и планирования воспитательной работы и психологической подготовки обучающихся.

Специфика бокса прежде всего способствует формированию психической устойчивости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли.

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

Настойчивость это одно из важнейших качеств, обеспечивающих достижение намеченной боксером цели. Ясное представление цели и желание ее добиться помогает преодолевать трудности тренировки и соревновательных боев. Для развития этого качества необходимо применять в тренировке упражнения с большой интенсивностью, использовать дополнительные раундов вольных боях и в упражнениях со снарядами, продлевать время раундов, применять «рывки» во время боя и «спуртовую» работу на снарядах.

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

Целеустремленность можно воспитать при условии, что спортсмен проявляет глубокий интерес к боксу как искусству и личную заинтересованность в спортивных достижениях. Тренер-преподаватель должен обсудить с боксером все положительные и отрицательные стороны его подготовленности; наметить этапы работы над исправлением ошибок и пути совершенствования в технике и тактике.

Надо добиваться того, чтобы боксер относился к тренировочным заданиям не как к обязанности, а рассматривал их как источник творческих действий. Он не должен ждать напоминаний тренера, а самостоятельно заниматься подготовкой, подбирая для этого наиболее соответствующие ему упражнения, совершенствовался в излюбленных приемах. Надо все время напоминать боксерам, упражняющимся в парах, в чем лейтмотив действий каждого из них. Причем тренирующиеся обязаны выполнять эти действия в соответствии с поставленной задачей. Например, при целевой установке совершенствоваться в защитах, ни в коем случае не переходя в атакующий бой, надо заставить себя применять разнообразные защитные действия и избегать ударов спарринг-партнера. При отработке средств боя на дальней дистанции надо не задерживаться на средней и ближней дистанциях.

Выдержка. Для развития волевого качества выдержки надо постоянно вырабатывать у боксеров умение стойко переносить в боях болевые ощущения, преодолевать неприятные чувства, появляющиеся при максимальных нагрузках и утомлении, при сгонке веса. Во время тренировок необходимо приводить боксерам примеры о том, как выдающиеся мастера советского ринга, скрывая от окружающих плохое самочувствие или полученные ранее повреждения, побеждали сильных противников благодаря выдержке.

Уверенность в силах появляется в результате формирования совершенной техники, тактики и защит и хотя бы одним излюбленным ударом, боксер начинает верить в свою «неуязвимость» и в возможность в любой момент оказать противнику успешное противодействие. Поражение не должно вызвать у спортсмена большого разочарования, его нужно убедить в том, что если бы он не допустил некоторых ошибок в бою, то, несомненно, победил бы. После поражения следует заставлять боксера встречаться в тренировочных боях с партнерами, обладающими примерно теми же особенностями, что и противник, которому он проиграл бой.

Самообладание. В данном случае речь идет о способности не теряться в трудных и неожиданных обстоятельствах, управлять своим поведением, контролировать ситуацию в условиях помех, высокой напряженности психики. Проявлению данной способности помогает наличие плана действий, учет возможных вариантов развития событий, знание закономерностей спорта.

Стойкость боксера проявляется в том, насколько он способен выдерживать трудности в ходе занятий данным видом спорта (отрицательные эмоциональные состояния, боль, сильное утомление и др.), не сдаваясь, продолжать следовать избранным путем. Примерами заданий, направленных на совершенствование волевых способностей, может являться введение дополнительных трудностей и помех в тренировки. Например, после достаточно напряженного тренировочного занятия объявляется о дополнительных раундах боя, которые необходимо еще провести. Широко практикуются варианты тренировок с «неудобным» противником, в утяжеленных перчатках, без защитного снаряжения; спарринги в присутствии большого количества зрителей, бой со свежими партнерами и др.

Специальная психологическая подготовка

Специальная психологическая подготовка в основном направлена на регуляцию состояния тревожности, которое испытывает боксёр перед соревновательным боем. Признаки тревожности перед боем делят на две основных группы: признаки соматической и когнитивной тревожности.

Наиболее типичные для первой группы (соматическая тревожность):

- ощущение сердцебиения;
- сухость во рту;
- частая зевота;
- неприятные ощущения в желудке,
- жидкий стул, частые позывы к мочеиспусканию;
- влажные ладони и ступни;
- изменение голоса (хриплый голос);

- дрожание мышц, пальцев рук (тремор);
- покраснение кожи, особенно лица (вазомоторика);
- ощущение утомления уже в начале разминки.

Соматическая тревожность не очень страшна для единоборца и часто снимается хорошей разминкой. Более того, многие спортсмены не могут эффективно действовать, пока не испытают предстартовую соматическую тревожность. И при ее появлении сразу вспоминают, как успешно действовали именно в таком состоянии.

Всегда можно внушить, что соматическая тревожность - хорошая исходная позиция для формирования нужного настроения на победу, т.е. без сильного возбуждения на активные действия не настроишься.

Другое дело - когнитивная тревожность, т.е. та, которая связана с переработкой информации и решением тактических задач. При таком перенапряжении снижается работоспособность, отсутствует твердая установка на успех. Признаки когнитивной тревожности:

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

В этом случае применяются следующие программы психической регуляции. Программы воздействия на когнитивную (умственную) сферу:

- средства целеполагания: постановка целей, при которой спортсмен ориентируется на преодоление прогнозируемых психических барьеров (например, «неудобный» соперник-левша, слишком высокий, с нокаутирующим ударом и т.д.);
- организация направленности мыслей в нужное русло, отвлечение сознания от стресс-факторов: мысленное повторение технических приемов, безотносительно к модели предстоящего боя;
- аутотренинг как регуляция, которая связана с формированием готовности к единоборству не вообще, а с конкретным соперником.

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

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

Любая работа такого рода должна основываться на хорошем навыке релаксации, прежде всего мышечной релаксации. Ее назначение состоит в том, чтобы снять эмоциональное и физическое напряжение. Это достигается за счет переключения деятельности нервной системы на восстановление биологического потенциала организма. Исходным пунктом психорегулирующей работы является четкое представление единоборца о себе и своем теле. Зная в подробностях свое тело, четко ощущая функции каждой его части, спортсмен лучше понимает свое «Я» и лучше управляет своим поведением.

Методы регуляции психических состояний

Психические состояния обучающегося регулируются процессами возбуждения и торможения в центральной нервной системе, которые могут возникнуть под влиянием оценок тренера-преподавателя, окружающих или самооценок спортсмена. Торможение обычно связано с отрицательными эмоциями, а возбуждение - с положительными.

Эти процессы должны регулироваться. Чрезмерное возбуждение, так же как и торможение может привести к нежелательным последствиям в поединке. Наиболее распространенным видом возбуждения на соревнованиях является предстартовое состояние, «мандраж» и др.

Усилить возбуждение можно целевыми установками на предстоящую деятельность, увеличивая их значение для спортсмена или команды, повышая оценку результатов предстоящей деятельности. При этом следует учитывать тип нервной деятельности обучающегося, особенности протекания у него нервных процессов. Так, боксёру возбудимого типа перед схваткой или соревнованиями не следует рекомендовать «что-то не делать» в схватке в силу особенностей функционирования у них нервных процессов.

Боксёр возбудимого типа на соревнованиях часто не может эффективно с малой затратой сил выполнять атаки и защиты. Такого спортсмена перед схваткой следует успокоить, снизив значение предстоящей борьбы. Боксёр «тормозного типа», возбуждаясь условиями соревнований, как бы переходит в другой тип нервной деятельности. Такого следует «возбудить» перед схваткой, повышая значение и самой схватки и оценки результатов предстоящей деятельности.

Всегда следует помнить, что цели и потребности являются основными мотивами деятельности. Опираясь на них, можно регулировать психические состояния спортсмена.

Другие виды спорта и подвижные игры

Физическая подготовка является базой всего учебно-тренировочного процесса. Средством физической подготовки боксёра могут являться упражнения из различных видов спорта, таких как легкая атлетика, спортивная акробатика и гимнастика, тяжелая атлетика, спортивные и подвижные игры.

Спортивные и подвижные игры - разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки, направлены на развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентации; воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости;

поддержание умственной и физической работоспособности; снятие эмоционального напряжения, напряженной тренировочной деятельности. Подвижные игры. Игры с различными предметами, с элементами сопротивления, с прыжками, с метаниями, с преодолением препятствий. Эстафеты встречные и круговые.

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

Поединок боксеров на ринге во многом напоминает игру. Боксеру необходим высокий уровень развития физических качеств, богатый арсенал атакующих и защитных действий, хорошо развито тактическое мышление. Для воспитания этих качеств и подбирается игровой материал.

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

Обучение приемам техники спортивных игр начинается с разучивания стоек и способов передвижения по площадке. Затем, изучаются способы держания и ведения мяча, способы передач, подач, ловли мяча, бросков мяча в корзину или в ворота, нападающие удары, блоки, заслоны.

Обучение тактическим действиям осуществляется одновременно с совершенствованием технических приемов. В учебных двухсторонних играх, которые вначале проводятся по упрощенным правилам (увеличение или уменьшение игроков в командах, изменение размеров площадки, применение в некоторых случаях нестандартного оборудования и инвентаря, предъявление пониженных требований к соблюдению правил игры), а по мере овладения обучающимися техническими приемами и тактическими действиями - по официальным правилам соревнований.

Баскетбол пользуется заслуженной популярностью у всех спортсменов. Он развивает быстроту реакции на действия партнеров и полет мяча, вырабатывает выносливость. Волейбол - наиболее доступная, интересная и простая игра, которую можно рекомендовать для активного отдыха. Футбол дает большую физическую нагрузку в процессе самых разнообразных действий.

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 упрощенным правилам.

Спортивная акробатика и гимнастика успешно развивают координацию движений, силу, ловкость и быстроту. Акробатические упражнения: различные

кувырки (вперед, назад, боком), стойка на лопатках, стойки на голове и руках, мосты из различных исходных положений, полушпагаты, шпагаты, колеса и т.д.

Различные упражнения на гимнастической стенке и скамейке, индивидуальные и парные. Простейшие прыжки, висы, упоры, подъемы и соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах.

Легкая атлетика. Различные виды ходьбы, бега и прыжков. Бег на дистанции. Метание. При длительной и ритмичной ходьбе в работу вовлекается большинство мышечных групп тела, усиливается деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма, повышается обмен веществ, укрепляются внутренние органы, улучшаются их функции.

Ходьба положительно влияет на развитие выносливости, воспитывает волевые качества.

Бег - наиболее распространенный вид физических упражнений, составная часть многих видов спорта. Изменяя длину дистанции и скорость бега, можно дозировать нагрузку, влиять на развитие выносливости, быстроты и других качеств, необходимых боксеру. Вовлекая в работу многие мышечные группы, бег вызывает усиление деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем и всего организма в целом.

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.

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

Подвижные игры

«Салки на ринге»

Участники делятся на две команды (примерно равные по весовым категориям) и выстраиваются за рингом с двух сторон. Педагог вызывает на ринг одну или две пары и дает сигнал начать игру.

Первый вариант: пары свободно маневрируют по рингу, один игрок пары старается задеть другого, коснувшись рукой плеча.

Второй вариант: играющие, стоя в парах, кладут руки друг другу на плечи. Задача каждого запятнать касанием ноги стоящего напротив и не дать противнику запятнать свою ногу.

Поединок продолжается один раунд (3 минуты), после чего подсчитывают количество касаний и вызывают новую пару. Касание лица штрафуются одним очком в пользу противника. При касании ногами расцеплять руки не разрешается.

«Сто ударов в минуту»

Участники выстраиваются возле ринга. Соревнования проводятся около груши или кожаного мешка. Для проведения игры нужна пара боксерских перчаток.

Один из участников игры перед началом своеобразного конкурса надевает перчатки. По указанию тренера он выходит к снаряду и по сигналу в течение минуты наносит удары по груше или кожаному мячу поочередно правой и левой рукой с возможно большей скоростью.

По второму сигналу атака прекращается. Тренер-преподаватель объявляет, сколько ударов проведено в минуту.

После этого свои скоростные качества демонстрирует второй игрок и т.д. Победителем становится тот, у кого частота ударов на протяжении минуты больше, чем у остальных.

«Увернись от мяча»

Участники разделяются на две команды по 3-5 человек. Одна половины участников подходят к стене и встают к ней лицом. Расстояние от стены - 2 метра, между игроками - 3 метра. Другая команда располагается сзади на расстоянии 5-6 шагов от стены. В руках у каждого теннисный мяч.

Стоящие сзади бросают мячи в стену с таким расчетом, чтобы отскочивший мяч попал в игрока, стоящего впереди, и тот не успел уклониться или отбить мяч рукой. Если мяч попал в плечо, туловище или лицо, бросавший получает преимущество в одно очко.

После 10 бросков игроки меняются ролями. Определяются победители в парах и общее число очков, набранных командами. Стоящие впереди игроки в ходе поединка не должны сходить со своих мест.

«Не коснись каната»

Педагог распределяет участников по парам. Игроки (3-4 пары) надевают перчатки. По сигналу они выходят на ринг и начинают кружиться по рингу, боксируя друг с другом. Никому не разрешается касаться каната какой-либо частью тела.

Нарушивший это правило покидает ринг по указанию тренера-преподавателя. Оставшийся игрок имеет право нападать на кого хочет.

Заканчивается игра, когда все игроки, кроме одного (победителя), покинут ринг. Запрещаются толчки на канат и нападения сзади. За это участники группового поединка также удаляются с ринга.

«Загони в угол»

Игроки выстраиваются возле ринга. Тренер-преподаватель вызывает для поединка одну или две пары. У одного игрока каждой пары в руках набивной мяч, а у другого на руки надеты перчатки. По сигналу начинается поединок.

Игрок в перчатках наносит удары по мячу, который держит противник. Задача атакующего игрока - загнать своего соперника в угол, а задача игрока с набивным мячом - при помощи маневрирования и ложных движений не попасть туда. По истечении трех минут игра останавливается.

Подсчитывается, сколько раз защищающийся игрок побывал в углу. После этого игроки меняются ролями. По итогам 2 трехминутки подводится общий

результат. Касание перчатками лица или рук защищающегося наказывается начислением атакующему штрафного очка. Защищающемуся не разрешается прямолинейно идти на противника.

«Отбери мяч»

Игра проводится на площадке или ринге. Нужны перчатки по количеству игроков (6-8 человек), легкий набивной мяч и маска. Играющие встают по кругу. Водящий в перчатках и маске выходит на середину. Игроки ногой передают мяч друг другу в любом направлении. Водящий старается перехватить мяч.

При приближении водящего игроки могут наносить ему удары, отгоняя от мяча. Водящий, отбирая мяч, защищается, не нанося ответных ударов. Отобрав мяч у одного из стоящих по кругу, водящий меняется с ним ролью. Игра продолжается 8-10 минут. Побеждает игрок, который ни разу не побывал в роли водящего.

Мяч, вышедший за пределы круга, возвращается одному из стоящих в кругу. Игроки круга не могут выбегать на середину, а водящий - отвечать на удары. Когда игра освоена, ее можно проводить с продвижением игроков.

«Один против трех»

Три игрока в масках выходят на ринг. Они составляют одну команду. Три других (вторая команда) надевают на одну руку перчатку и остаются вне ринга. По сигналу тренера-преподавателя игрок в перчатке выходит на ринг и, боксируя одной рукой, старается нанести (в течение 2-ух минут) как можно больше ударов в голову игрокам в масках.

После этого по сигналу эту же задачу старается выполнить второй, затем третий игрок. Игра заканчивается, когда все три игрока в перчатках побывают на ринге. После этого игроки в тройках меняются ролями и три двухминутных боя проводятся еще раз.

Побеждает тройка, опередившая по сумме ударов другую тройку игроков. Выявляется лучший боксер шестерки, которой нанес больше и пропустил меньше ударов. Запрещается боксировать второй рукой. Игрокам в масках не разрешается наносить ответные удары.

«Преграды»

Игроки выстраиваются в две шеренги, садятся друг против друга в шахматном порядке, вытянув ноги до уровня коленей напротив сидящего. Первый номер берет в руки набивной мяч и становится рядом с последним игроком; он передает по полу мяч второму номеру, который становится с другого конца.

Чтобы пропустить набивной мяч, все сидящие ученики отодвигаются назад и поднимают ноги; как только мяч пройдет, они возвращаются к своему исходному положению, а второй номер подбирает этот мяч и бежит, чтобы занять место первого номера, который в свою очередь садится рядом с игроками своей команды. Второй номер передает мяч третьему и т.д. до тех пор, пока все игроки не пройдут через прием и передачу мяча.

Примечания: - садиться надо всегда с той стороны, с какой идет подача мяча; - можно организовать соревнование между несколькими командами или между двумя группами одной команды.

«Эстафета - игра в классики»

Игроки разбиваются на команды, которые в свою очередь делятся на две группы и выстраиваются друг напротив друга на двух противоположных концах площадки. По сигналу первые номера начинают движение и пересекают площадку, подталкивая «на одной ножке» пластмассовый кубик, передают его второму номеру. Сыграть еще раз, но на другой ноге.

«Эстафета с мячом»

Игроки разбиваются на команды и выстраиваются за стартовой линией. С другой стороны площадки начерчена линия финиша. Все первые номера держат в руке набивной мяч; по сигналу они бегут к линии финиша, поворачивая, катят набивной мяч ко второму номеру, который в свою очередь пересекает площадку и катит мяч к третьему номеру и т.д. до последнего игрока, еще раз сыграть, подавая мяч левой рукой. Примечание: если расстояние не очень большое, ребята постарше могут катить набивной мяч ногой.

«Игра с мячом в центре круга»

Игроки становятся в круг лицом к центру, там, в маленьком круге стоит игрок с мячиком или легким мячом в руках. По сигналу он бросает мяч одному из игроков и выбегает за круг, трижды огибая его. Тот, который получил мяч, должен догнать первого игрока, но только после того, как он положит мяч в центр и выйдет из круга там же, где вышел первый игрок. Если игрока не поймали, то тот, которого догоняли, занимает свободное место в круге, а второй становится в центр.

«Мяч в корзине»

Игроки разбиваются на команды и выстраиваются по линии броска. На определенном расстоянии, которое зависит от уровня тренированности игроков ставится корзина для бумаг. У каждой команды по 5 теннисных мячей, и они должны выделить по одному игроку, чтобы он собирал мячи.

По сигналу первый номер каждой команды бросает свои пять мячей в корзину. Каждое попадание дает команде одно очко. Затем очередь второго и т. д. до последнего игрока. Победа присуждается по сумме очков. Не забудьте поменять игроков, собирающих мячи.

«Хлопнуть в ладоши и поймать мяч»

Все игроки становятся в круг, держа руки за спиной; преподаватель с мячом в руках - в центре круга. Он подает мяч в произвольном порядке. Прежде чем поймать мяч, игрок должен хлопнуть в ладоши перед грудью. Тот, кто не успеет хлопнуть или хлопнет в ладоши, тогда как мяч предназначался не ему, должен сесть. Преподаватель обманными движениями старается ввести игроков в заблуждение; тот, кто останется последним в кругу, может заменить преподавателя.

Эстафеты линейные, встречные с предметами и без; в движении и на месте; из различных исходных положений; с остановками и поворотами; по звуковому или зрительному сигналу; с выполнениями различных заданных упражнений и др. Полоса препятствий.

3. Организационно - педагогические условия реализации программы

3.1. Учебно-методическое обеспечение

Организация-учебно-тренировочного процесса

Эффективность учебно-тренировочного процесса может быть обеспечена на основе определенной структуры, представляющей собой относительно устойчивый порядок объединения компонентов учебно-тренировочного процесса, их общую последовательность и закономерное соотношение друг с другом.

Основными формами - учебно-тренировочных занятий в спортивных школах являются:

- теоретические занятия, просмотр фильмов, групповые тренировочные занятия;
- учебно-тренировочные занятия по индивидуальным планам, участие в спортивных соревнованиях;
- занятия в оздоровительно-спортивном лагере и участие в учебно-тренировочных сборах.

Исходя из цели занятия боксёров могут быть тренировочными, контрольными, соревновательными.

На тренировочных занятиях идет не только разучивание нового материала, закрепление ранее пройденного, но и большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности.

Тренировочные занятия целиком посвящены повышению эффективности выполнения ранее изученных движений и совершенствованию работоспособности. Контрольные занятия обычно применяются в конце прохождения определенного раздела программы. На таких занятиях принимаются зачеты по технике, проводится тестирование, что позволяет оценить качество проведенной тренировочной работы, успехи и отставание отдельных боксёров и их главные недостатки в уровне моральной, волевой, физической и технико-тактической подготовленности.

Соревновательные занятия проводятся в форме неофициальных соревнований. Это могут быть классификационные турниры для начинающих самбистов и спортсменов младших разрядов или турниры-прикидки с участием квалифицированных самбистов с целью окончательной коррекции состава команды. С их помощью удается формировать у самбистов соревновательный опыт.

Спортивные занятия строятся в соответствии с общими закономерностями построения занятий по физическому воспитанию. Их эффективность в значительной степени зависит от рациональной организации, обеспечивающей должную плотность занятий, выбора оптимальной дозировки нагрузки, тщательного учета индивидуальных особенностей обучающихся.

В зависимости от вышеперечисленных факторов, а также от этапа подготовки предпочтение может быть отдано различным организационным формам учебно-тренировочных занятий: групповой, индивидуальной, фронтальной, а также самостоятельным занятиям.

При **групповой форме** проведения спортивных занятий имеются хорошие условия для создания соревновательного микроклимата в процессе занятий, взаимопомощи спортсменов при выполнении упражнений.

При **индивидуальной форме** обучающиеся получают задание и выполняют его самостоятельно, при этом сохраняются оптимальные условия для индивидуального дозирования нагрузки, воспитания у юного спортсмена самостоятельности, творческого подхода к тренировке.

При **фронтальной форме** группа спортсменов одновременно выполняет одни и те же упражнения. В этом случае тренер-преподаватель имеет возможность осуществлять общее руководство группой и индивидуальный подход к каждому обучающемуся.

Одной из форм учебно-тренировочного процесса являются самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по заданию тренера-преподавателя, который рекомендует комплексы упражнений, последовательность их выполнения, необходимую методическую литературу.

В учебно-тренировочном процессе различают занятия по общей физической подготовке и специальные занятия, основная задача которых преимущественно специальная физическая, техническая, тактическая подготовка самбистов.

Учебно-тренировочное занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной, заключительной. Конкретное содержание каждой из них определяется задачами, которые ставятся на данном занятии.

Подготовительная часть Задачей подготовительной части является предварительная организация обучающихся: построение в шеренгу, рапорт, сообщение задач урока и др.

Центральное место в подготовительной части занимает функциональная подготовка тренирующихся к предстоящей основной деятельности, что достигается выполнением дозируемых и непродолжительных физических упражнений. Подбор средств для подготовительной части занятия определяется задачами и содержанием основной части.

Задачи:

- повысить работоспособность занимающихся;
- подготовить их к основной части учебно-тренировочного занятия, с помощью общеразвивающих и специальных упражнений.

К специальным упражнениям для этой части урока относятся подводящие упражнения, задачей которых является поэтапное усвоение координации планируемых к изучению приемов. В процессе тренировки повышения квалификации спортсменов вместо подготовительной части занятия проводится разминка - комплекс специально подобранных физических упражнений, выполняемых спортсменом с целью подготовки организма к предстоящей деятельности.

Разминка повышает функциональные возможности организма спортсмена, создает условия для проявления максимальной работоспособности. Она состоит из двух частей - «разогревания» организма и настройки на предстоящую спортивную деятельность.

Задача первой части разминки - повысить общую работоспособность спортсмена усилением деятельности главным образом вегетативных функций организма. Задача второй части разминки - подготовить спортсмена к выполнению первого тренировочного упражнения основной части занятия, «настроить» его на

выполнение тех упражнений, которые специфичны для данной спортивной специализации и занимают главное место в основной части занятия.

Содержание разминки перед соревнованием в принципе то же что и перед тренировочным занятием, однако, проведение разминки перед соревнованием имеет определенные особенности.

Основная часть. Решение наиболее сложных задач занятия осуществляется в основной части, которая характеризуется наибольшей физиологической и психической нагрузкой, достигающей уровня, необходимого для решения задач совершенствования всех сторон подготовленности юного спортсмена.

При планировании и проведении основной части занятия целесообразно руководствоваться следующими положениями. Задачи технической подготовки, как правило, решаются в первой трети основной части занятия, когда спортсмен находится в состоянии оптимальной готовности к восприятию новых элементов осваиваемой спортивной техники.

Наибольшая нагрузка выполняется во второй трети основной части урока и постепенно снижается в последней трети. Комплексные занятия с параллельным решением нескольких задач оказывают на организм юных самбистов всестороннее и существенное воздействие.

Заключительная часть занятия обеспечивает постепенное снижение нагрузки, создает определенные предпосылки для последующей деятельности, подводит итог занятию.

Ее примерное содержание: выполнение несложных упражнений с постепенно понижающейся интенсивностью, строевые и порядковые упражнения, упражнения на расслабление. В заключительной части применяются: ходьба, перестроения, упражнения на внимание (на месте и в движении), подвижные игры, упражнения на расслабление. Заключительная часть заканчивается построением группы. Тренер кратко подводит итоги, при необходимости дает задание на дом.

Преимущественная направленность учебно-тренировочного занятия, его задачи, средства и методы, величина и характер тренировочных нагрузок определяются недельным планом тренировки. Продолжительность учебно-тренировочного занятия в спортивной школе зависит от года обучения, возраста, квалификации боксёров и задач тренировки. Время проведения занятий в течение дня планируется в зависимости от условий тренировки, режима учебы и отдыха.

Тренер-преподаватель должен следить за тем, чтобы время занятий оставалось по возможности стабильным, так как перестройка режима тренировки сопровождается понижением работоспособности спортсменов, ухудшением процессов восстановления после тренировочных нагрузок, что отрицательно сказывается на эффективности учебно-тренировочного процесса.

**Примерная схема - учебно-тренировочного занятия
для спортивно-оздоровительных групп**

Структура спортивно- оздоровительного занятия	Содержание учебного материала	Дозировка мин.	Методические указания
Подготовительная часть 20 мин.	Построение обучающихся, постановка задач урока	2	Выполняется всей группой
	Ходьба обычная, на носках, на пятках, внутренняя сторона стопы, внешняя сторона стопы	2	
	Беговые упражнения	2	
	Акробатические упражнения	4	
	ОРУ на все мышцы и суставы ног. ОРУ на все мышцы тазобедренных суставов и туловища. ОРУ для рук и шеи	6	
	Специальные упражнения	4	
Основная часть 60 мин.	Отработка прямых ударов левой рукой в голову с шагом вперед и прямого удара правой рукой в голову с шагом назад.	5	Выполняется всей группой
	Отдых.	1	
	Отработка прямых ударов правой рукой в голову с шагом вперед и прямого удара левой рукой в голову с шагом назад.	5	
	Отдых.	1	
	Отработка прямых ударов левой рукой в голову с шагом назад и прямого удара правой рукой в голову с шагом назад.	5	
	Отдых.	1	
	Отработка прямых ударов правой рукой в голову с шагом назад и прямого удара левой рукой в голову с шагом назад.	4	Работа в парах
	Отдых.	1	
	Работа с партнером: Отработка защиты отбивом левой ладонью вправо от прямого удара левой рукой в голову.	5	Выполняется всей группой
	Отдых	1	
	Отработка защиты отбивом левой ладонью вправо от прямого удара правой рукой в голову	4	
	Отдых	1	
	Разучивание защиты уклоном вправо вперед от прямого удара левой рукой в голову.	5	Указать характерные ошибки в выполнении
	Отдых	1	
	Специальные и имитационные упражнения	4	Выполняется всей группой

	Отдых	1	Группа разбивается на команды.
	Спортивные игры, эстафеты	15	
Заключительная часть 10 мин.	Упражнения на расслабление, дыхательные упражнения	4	Выполняется всей группой. Выполнение целей и задач, поставленных в начале УТЗ. Указать ошибки, отметить наиболее успевающих.
	Упражнения на растяжку	3	
	Построение. Подведение итогов занятия. Домашнее задание.	3	

Организация и проведение спортивно-оздоровительных занятий

При проведении учебно-тренировочных занятий необходимо учитывать решения ряда организационных задач:

- обеспечение максимальной занятости всех обучающихся;
- создание оптимальных условий для постоянного контроля и регулирования физической нагрузки обучающихся;
- оптимальное расположение отделений и групп в зале или на спортивной площадке так, чтобы держать всех обучающихся в поле зрения;
- использование инвентаря, оборудования;
- обеспечение страховки и помощи при выполнении физических упражнений;
- обеспечение порядка и дисциплины на занятии.

Средства и методы, применяемые в спортивно-оздоровительных занятиях

Основные средства, применяемые для обучающихся 5-11 лет:

- Строевые, общеразвивающие, акробатические упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, перекладина), упражнения в равновесии, беге, лазании, ориентировании в пространстве, прыжковые упражнения и другие. Эту группу упражнений необходимо применять для формирования у обучающихся правильной осанки, комплексного развития физических качеств, формирования жизненно важных умений и навыков.

Нагрузка при выполнении этих упражнений может регулироваться путем изменения следующих показателей: количество повторения каждого упражнения, амплитуда движений, характер движений (плавно - резко, напряженно - расслабленно), продолжительность интервалов отдыха между упражнениями, исходные положения.

- Подвижные игры и эстафеты (с бегом и прыжками, с предметами). Преимуществом этих средств является развивающий и оздоровительный эффект. Их применение значительно усиливает развитие координационных способностей, если подвижные игры и эстафеты все время изменяются, и привыкание к их содержанию не наступает. Эти средства усиливают эмоциональный фон занятия и требуют наличия строгой дозировки.

- Средства подготовки боксёров (специально-подготовительные упражнения) гимнастические, упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки; изучение школы технической подготовки в боксе.
- Комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).
- Средства подготовки из других видов спорта (спортивных игр, гимнастики, плавания).
- Средства воспитания личности.

Основные методы физической подготовки:

- Игровой (проведение подвижных игр и игровых упражнений).
- Соревновательный (эстафеты, выполнение контрольных нормативов по ОФП).
- Повторный (развитие координационных, скоростных, силовых способностей и гибкости).
- Равномерный (развитие общей выносливости в длительном беге).
- Круговой (комплексное развитие физических качеств юных спортсменов при помощи организационно-методической формы проведения занятий - круговая тренировка).

Основные методы обучения технике бокса:

- Расчлененно-конструктивный (изучение техники - сложное двигательное действие расчленяется на отдельные фазы или элементы с поочерёдным их разучиванием и последующим соединением в единое целое).
- Целостно-конструктивный (изучение техники в целом виде).

Основные методы воспитания:

- Убеждение.
- Поощрение.
- Разновидность наказания-порицание.
- Педагогическая оценка поступка.
- Методы нравственного, умственного, эстетического, трудового воспитания.

При обучении на спортивно-оздоровительном этапе у юных спортсменов формируются специальные знания, умения и навыки. На спортивно-оздоровительном этапе могут проводиться спортивные викторины (на знание теоретического материала), соревнования по общей физической подготовке.

Тренерам-преподавателям, работающим в спортивно-оздоровительных группах, следует проследивать динамику роста подготовленности обучающихся, позитивные личностные изменения и высокую мотивацию к регулярным занятиям боксом.

Основные средства, применяемые для обучающихся 12-17 лет:

Гимнастические упражнения, подвижные игры игровые упражнения и эстафеты, подготовки боксёров - применяются развитие координационных способностей.

Общеподготовительные упражнения оказывают разностороннее воздействие на развитие физических качеств юных боксёров, повышения функциональных возможностей систем организма и слаженность их работы в процессе физической нагрузки.

могут быть стабильными или переменными в сторону увеличения или уменьшения в зависимости от задач тренировки. Примером может служить упражнение на боксерском снаряде-мешке с использованием нагрузки в интервальном режиме с тенденцией к возрастанию, убыванию или разнонаправленному варьированию в жестких лимитах времени работы и отдыха.

- Соревновательный метод применяется при решении разнообразных педагогических задач воспитания волевых и моральных качеств, совершенствования умений, навыков и др. По сравнению с другими методами физического воспитания, он позволяет предъявить более высокие требования к функциональным возможностям организма и тем способствовать их наибольшему развитию. Применение данного метода вызывает глубокие сдвиги в деятельности важнейших систем организма, что стимулирует адаптационные процессы, обеспечивает интегральное совершенствование различных сторон подготовленности спортсмена.

Основные методы воспитания:

- Убеждение.
- Поощрение.
- Разновидность наказания - порицание.
- Педагогическая оценка поступка.
- Методы нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания.

Особенности обучения на спортивно-оздоровительном этапе подготовки, с одной стороны, заключаются в учете сенситивных (чувствительных) периодов развития физических качеств. С другой стороны, должна оказываться направленность на гармоничное развитие физической, интеллектуальной, нравственной, эстетической, волевой сфер обучающихся.

Тренерам-преподавателям необходимо выделять и поощрять более целеустремленных и трудолюбивых обучающихся. Для юных боксёров тренер-преподаватель должен являться образцом целеустремленности, трудолюбия, достойного поведения и подражания ему в отношении к занятиям боксом.

Методические рекомендации по составлению плана учебно-тренировочных занятий с учетом возрастных особенностей обучающихся

Проведение учебно-тренировочных занятий должно учитывать положения, отражающие закономерности физического воспитания. При работе с обучающимися различного возраста приоритетно учитывать принцип соответствия тренерско-преподавательских воздействий возрасту обучающихся.

Для этого необходимо подробно изучать возрастную динамику физических качеств и базирующихся на них особенностей, моторных функций организма. Возрастные особенности обучающихся во многом определяют содержание - воспитательного процесса, постановку долгосрочных целей, подбор оптимальных средств и методов подготовки в различные возрастные периоды.

При организации учебно-тренировочной работы следует ориентироваться на схемы учебных, учебно-тренировочных и тренировочных уроков, содержание которых предопределяет реальный объем времени для усвоения необходимого материала.

Сенситивные периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст обучающихся (лет)												
	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост								+	+	+	+		
Мышечная масса								+	+	+	+		
Быстрота					+	+	+				+	+	+
Скоростно-силовые качества					+	+	+	+	+	+	+		
Сила									+	+		+	+
Выносливость				+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности													
Гибкость	+	+	+	+	+	+		+	+				
Координационные способности					+	+	+	+					
Равновесие	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			

Таким образом, учитывая особенности возрастного развития обучающихся, формируются основные направления, средства и методы тренировки, то есть составляется структура и содержание занятий.

Возрастной диапазон с 5 до 17 лет, является очень обширным, надо учитывать, что распределение нагрузки обучающихся будет разным для 5-7 лет, 8-11 лет, 12-14 лет, 15-17 лет. Для грамотного распределения нагрузки и подбора упражнений, необходимо руководствоваться возрастными особенностями и рекомендациями по организации занятий, указанными в таблицах.

Основы методики спортивно-оздоровительных занятий с учетом возрастных особенностей в 6-9-летнем возрасте

№	Возрастные особенности обучающихся 5-9-летнего возраста	Рекомендации по организации занятий
1.	Организм развивается интенсивно. Прирост длины тела в год составляет 3-4 см. кости таза еще не срослись, кости скелета легко поддаются деформации, не кончен процесс окостенения. Мышцы недостаточно развиты, нужны усилия для удержания позвоночника в вертикальном положении, есть прямая угроза искривления. Наблюдается значительное количество нарушений осанки, основные нарушения имеют нестойкий функциональный характер и могут быть исправлены с помощью. Физических упражнений	Избегать больших физических нагрузок на позвоночник, одностороннего напряжения мышц туловища, сильных резких движений тела, перенапряжения суставно-связочного и мышечного аппаратов. Особое внимание уделять формированию правильной осанки. Укреплять мышцы спины, брюшного пресса, свода стопы

2.	Частота сердечных сокращений в покое 85 -92 уд/мин и частота сопровождается неустойчивым ритмом (аритмией). Под влиянием физических нагрузок частота сердечных сокращений быстро увеличивается, при незначительных напряжениях ЧСС быстро восстанавливается, при больших нагрузках с большими энергозатратами восстановление происходит несколько замедленно	Избегать упражнений с натуживанием, преодолением больших сопротивлений, трудных для выполнения заданий, избегать длительных нагрузок в беге или ациклических движениях (прыжки, метания)
3.	Снижена экономичность внешнего и внутреннего дыхания. Внешнее дыхание - поверхностное, во внутреннем снижается утилизация кислорода тканями из артериальной крови	Согласовать движения с дыханием. Обучать навыку правильного дыхания, не навязывать ритм дыхания более 30с
4.	Обмен веществ активный	Кратковременные интенсивные нагрузки чередовать с достаточным по времени отдыхом. Чаще менять характер работы отдельных мышечных групп
5.	Специфические особенности высшей нервной деятельности выражаются в том, что обучающиеся плохо переносят длительные монотонные раздражители. Процессы возбуждения преобладают над процессами внутреннего торможения. Анализ движений пока еще недоступен, воспринимается лишь внешний вид движения, а не содержание	Чаще переключать с одного вида деятельности на другой в обучении использовать целостный метод. Делать интервал между предварительной и исполнительной командой. Использовать разнообразные действия. Команды лучше заменить распоряжениями и указаниями
6.	Внимание неустойчивое, проявление невнимательности в процессе занятий	Наилучшая устойчивость внимания достигается при применении игрового метода. Объяснения заданий краткие
7.	Усиливается потребность в общении со сверстниками	Усиливается роль взаимодействия в игровых занятиях
8.	Формируется иерархия мотивов, возникает в игре, самообслуживании, общении	Формировать мотивы систематических занятий физическими упражнениями. Целенаправленное освоение нравственных норм адекватной самооценки, элементов социальной и личностной рефлексии
9.	Развиваются познавательные способности	Сообщать интересный материал о пользе физических упражнений для организма, о гигиене. Рассказывать об известных спортсменах

10.	Формируются элементы волевой регуляции поведения	Приучать к трудолюбию (проверка готовности инвентаря, его сбор и раздача, стимулировать старание во время выполнения упражнений, дисциплинированность)
-----	--	--

Основы методики спортивно-оздоровительных занятий с учетом возрастных особенностей в 10-13-летнем возрасте

№	Возрастные особенности обучающихся 10-13-летнего возраста	Рекомендации по организации занятий
1.	Значительно увеличиваются темпы роста скелета до 7-10 см, массы тела - до 4,5-9 кг в год. Мальчики отстают в темпах прироста мышечной массы и длины тела от девочек на 1-2 года. Еще не закончен процесс окостенения скелета. Длина тела увеличивается в основном за счет роста туловища. Мышечные волокна, развиваясь, не успевают за ростом трубчатых костей в длину. Изменяются пропорции тела. Мышечная масса после 13 лет у мальчиков увеличивается быстрее, чем у девочек. К 14-15 годам структура мышечных волокон приближается к морфологической зрелости	Нежелательны чрезмерные нагрузки на опорно-двигательный, суставно-связочный и мышечный аппараты. Они могут спровоцировать задержку роста трубчатых костей в длину и ускорить процесс окостенения. Упражнения на гибкость требуют предварительного проведения подготовительных упражнений, разогревающих мышцы и связки, и упражнений на расслабление задействованных мышечных групп, нельзя выполнять резко. Продолжать уделять внимание формированию правильной осанки
2.	Сердце интенсивно растет, растущие органы и ткани предъявляют к нему усиленные требования, повышается его инерция. Рост кровеносных сосудов отстает от темпов роста сердца, поэтому повышается кровяное давление, быстро наступает утомление. Ток крови затруднен, нередко возникает отдышка, появляется ощущение сдавленности в области сердца	Упражнения, оказывающие значительное нагрузки на сердце, чередовать с дыхательными упражнениями. Плохо переносятся продолжительные интенсивные нагрузки. Поэтому интенсивный бег рекомендуется чередовать с ходьбой
3.	Морфологическая структура грудной клетки ограничивает движение ребер, потому дыхание частое и поверхностное, хотя легкие растут и дыхание совершенствуется. Увеличивается жизненная емкость легких, окончательно формируется тип дыхания: у мальчиков - брюшной, у девочек - грудной	Широко использовать специальные дыхательные упражнения. Учитывать дышать глубоко, ритмично, без резкой смены темпа
4.	Половые различия мальчиков и девочек влияют на размеры тела и функциональные возможности организма.	Одинаковые для мальчиков и девочек упражнения выполняются с разной дозировкой и в упрощенных для девочек

	У девочек по сравнению с мальчиками формируется относительно длинное туловище, короткие ноги, массивный тазовый пояс. Все это снижает их возможности при беге, прыжках, метаниях по сравнению с мальчиками. Мышцы плечевого пояса развиты слабее, чем у мальчиков и это влияет на результаты в метании, подтягивании, упорах, лазании, но им лучше даются ритмичные и пластичные движения, упражнения в равновесии и на точность движения	усилиях. Нагрузка дозируется с учетом индивидуальных особенностей обучающегося
5.	Функциональное состояние нервной системы находится под влиянием желез внутренней секреции. Для подростков характерна повышенная раздражительность, быстрая утомляемость, расстройство сна. Очень обидчивые на несправедливые действия и решения. Внешние реакции по силе и характеру неадекватны вызывающим их раздражителем	Формировать у учеников выдержку, умение владеть своими эмоциями. Способ воспитания дисциплинированности - участие в командных подвижных и спортивных играх, которые формируют волевые, нравственные качества и моральные чувства (взаимопомощь, коллективизм)
6.	Мальчики часто переоценивают свои двигательные возможности. Девочки менее уверенны в своих силах	Обеспечить страховку при выполнении упражнений. Выполнять доступные задания, использовать подводящие упражнения
7.	Подростки очень чувствительны к оценкам преподавателей, остро реагируют на кажущееся ущемление их достоинства, не терпят поучений	Не спешить с наказанием обучающихся, сначала тщательно разобраться. Избегать частой и чрезмерной похвалы
8.	Интенсивно развивается способность к абстрактному мышления	Успешность применения при обучении технике подхода с выделением главных моментов концентрации внимания
9.	В начале возрастного периода 11-12 лет преимущественно развиваются психомоторные и перцептивные качества	Развитие психомоторных качеств характеризуется интегральным периодом, в котором успешно развиваются основные физические качества (у девочек 11-13 лет, у мальчиков 12-14 лет). Перцептивные качества развиваются через самооценку и оценку других людей. Усиливается коллективное взаимодействие в спортивной группе

10.	Ближе к концу возрастного периода в 13-14 лет совершенствуется качества интеллектуальной сферы	Интеллектуальные качества совершенствуется путем решения тактических задач, анализа техники изучаемых упражнений
11.	Перестройка мотивационной сферы, наполняются новым смыслом уже существующие мотивы	Активизировать мотивы занятий борьбой. Усилить значимость мотивов здоровья, личностного и физического самосовершенствования
12.	Появляется профессиональная направленность интересов и жизненных планов	Применять средства инструкторской и судейской практики
13.	Происходит перестройка личностной сферы, самосознания	Усиливать воздействие патриотического воспитания, формировать гражданственность

Основы методики спортивно-оздоровительных занятий с учетом возрастных особенностей в 14-17-летнем возрасте

№	Возрастные особенности обучающихся 14-17-летнего возраста	Рекомендации по организации занятий
1.	Заканчивается процесс окостенения большей части скелета. Утолщаются и укрепляются кости скелета. Пропорции тела приближаются к показателям взрослых	Методика проведения занятий приближается к методике занятий с взрослыми спортсменами
2.	У девушек и юношей отмечается большая разница в развитии мышечного аппарата, у юношей она увеличивается равномерно, у девушек в меньшей степени развита масса мышц рук и плечевого пояса, в большей степени- мышц таза. У многих девушек масса мышц примерно на 13% меньше, они уступают в силе юношам	При занятиях с девушками избегать упражнений, вызывающих повышенное внутрибрюшное давление. Это упражнение связано с задержкой дыхания, натуживанием, поднятием тяжестей, прыжков в глубину
3.	Масса сердца у девушек на 10-15% меньше, чем у юношей. Частота сердечных сокращений выше, чем у юношей, дыхание чаще, а жизненная емкость легких на 1 л меньше	Содержание занятий, дозирование нагрузок и оценка физической подготовленности дифференцируется в зависимости от пола
4.	Завершается развитие ЦНС. Процессы возбуждения и торможения уравниваются. Увеличивается способность мозга к анализирующей и синтезирующей деятельности. Обучающиеся способны выполнять упражнения на основе только словесных указаний преподавателя	Необходимо развивать способность к самостоятельному анализу техники борьбы, других физических упражнений, опираясь на знания обучающихся, полученные в процессе теоретической подготовки

5.	У юношей быстро увеличивается мышечная масса, эластичность мышц и их нервная регуляция находятся на оптимальном уровне опорно-двигательный аппарат способен выдержать значительные нагрузки	Используются высокие нагрузки и упражнения, требующие статических усилий. Характерны упражнения с отягощениями, которые выполняются с ускорением. Хорошо развиваются скоростно-силовые способности
6.	Продолжают увеличиваться масса сердца, скорость сокращений сердечной мышцы, минутный объем крови, улучшаются нервная и гормональная регуляция сердечно-сосудистой системы	Создаются: условия для развития общей и скоростной выносливости, что повышает работоспособность, способствует развитию волевых качеств
7.	Юноши и девушки очень чувствительны к восприятию своей внешности, сравнивают свои физические данные с данными сверстников	Необходимо формировать интерес и мотивацию к физическому и психологическому совершенствованию
8.	Юноши переоценивают свои силы, часто берут высокий темп в беге. Девушки недооценивают свои силы, не уверены в себе, особенно в упражнениях, требующих смелости и решительности, более эмоциональны и чувствительны	Обучать методам самоконтроля на занятиях, при длительных упражнениях интенсивность нагрузки не должна превышать 80-85% максимальной.
9.	Увеличивается степень индивидуализации в интересах и способностях	Упрочить интерес к занятиям спортом и поддержанию норм здорового образа жизни, гигиены, режима дня
10.	Продолжается формирование убеждений и ценностей	Пропаганда здорового образа жизни. Осознание ценности здоровья для дальнейшей и трудовой деятельности
11.	Усиливается сознательная потребность в самоопределении	Направлять профессиональное самоопределение на интерес к профессии в сфере борьбы: тренер-преподаватель, судья

Рекомендации по технике безопасности и профилактике травматизма

Спортивно-оздоровительные занятия проводятся с применением нескольких видов физических упражнений: гимнастических, легкоатлетических, спортивных и подвижных игр, единоборств. Это требует соблюдения техники безопасности в различных условиях: в спортивном зале, на ринге, на площадке, на стадионе.

Организация работы по технике безопасности с обучающимися всех возрастов проводится регулярно. Администрация систематически проводит инструктаж по технике безопасности для тренерско-преподавательского состава.

Требования к тренерско-преподавательскому составу в целях обеспечения техники безопасности следующие:

- довести до сведения всех обучающихся правила внутреннего распорядка на спортивном сооружении;
- ознакомить обучающихся с правилами ТБ в спортивном зале;

- организовать занятия со спортсменами в соответствии с расписанием утвержденным администрацией школы;
- присутствовать при входе обучающихся в зал, а также контролировать уход обучающихся из зала;
- вести учет посещаемости обучающимися тренировок в журнале соответствующего образца;
- прибыть в спортивное сооружение за 15 минут до начала занятий; следить за своевременностью предоставления обучающимися (в случае болезни) медицинских справок с допуском к занятиям боксом, заверенных подписью врача и печатью.

Тренер-преподаватель несет прямую ответственность за охрану жизни и здоровья учащихся.

Тренер-преподаватель, проводящий учебно-тренировочное занятие обязан:

- перед началом провести тщательный осмотр места проведения занятия; убедиться в исправности инвентаря, надежности установки и закрепления оборудования, соответствия санитарно-гигиенических условий требованиям, предъявляемым к месту проведения занятий, инструктировать обучающихся о порядке, последовательности и мерах безопасности при выполнении физических упражнений;
- обучать безопасным приемам выполнения физических упражнений и следить за соблюдением обучающимися мер безопасности, при этом строго придерживаться принципов доступности и последовательности обучения;
- по результатам медицинского осмотра знать физическую подготовленность и функциональные возможности каждого спортсмена, в необходимых случаях обеспечивать страховку;
- при проявлении признаков утомления или при жалобе на недомогание и плохое самочувствие спортсмена немедленно отправлять его к врачу;
- в местах проведения занятий иметь аптечку с необходимыми принадлежностями и медикаментами для оказания первой медицинской помощи;
- знать способы доврачебной помощи;
- занятия по боксу должны проходить только под руководством тренера-преподавателя.
- после окончания занятий организованный выход обучающихся проводится под контролем тренера-преподавателя;
- проводить систематическую разъяснительную работу по профилактике травматизма на занятиях;
- добиваться дисциплины, точного выполнения указаний тренера-преподавателя;
- строго контролировать обучающихся во время учебно-тренировочных занятий, не допуская случаев выполнения упражнений без разрешения тренера-преподавателя;
- немедленно прекращать занятия при применении грубых или запрещенных приемов - во всех случаях подобного нарушения с виновником проводить беседы воспитательного характера, воспитывать у обучающихся взаимное уважение;

- иметь рабочие планы, конспекты проводимых учебно-тренировочных занятий, составленных с учетом возрастных, половых особенностей, физического развития и здоровья учащихся;
- соблюдать правила организации и проведения учебно-тренировочных занятий, соревнований.

Требования к обучающимся в целях обеспечения безопасности:

- приходить на учебно-тренировочные занятия только в дни и часы, указанные в расписании занятий;
- находиться на спортивных сооружениях только в присутствии тренера-преподавателя;
- выполнять распоряжения административно-хозяйственного персонала и тренерско-преподавательского состава;
- покидать спортивные сооружения не позднее 30 минут после окончания занятий.
- не начинать тренировку без предварительной подготовки к ней (подготовка всего организма либо определенных его частей);
- внимательно осмотреть место и условия, где будет проходить тренировка, и если есть помехи устранить их;
- изучить упражнение, соизмерить его со своими возможностями, и если возможности намного отстают, то лучше выбрать менее сложное упражнение, чтобы выполнить его на высоком уровне;
- контролировать свои действия на всем протяжении спортивной деятельности, особенно, когда начинает наступать утомление и когда разучиваются новые, сложные по технике упражнения;
- четко выполнять все требования и распоряжения тренера;
- выходить на спортивную площадку только с разрешения тренера;
- при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру;
- при получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом тренеру;
- по окончании занятия снять спортивную форму и обувь;
- принять душ или тщательно вымыть лицо и руки мылом;
- убрать спортивный инвентарь и форму в отведенное для хранения место

При проведении учебно-тренировочных занятий (на открытых площадках, в бассейне, игровом зале) необходимо соблюдать требования по технике безопасности.

Соблюдение правил безопасности занятий является обязательным при организации и проведении учебно-тренировочных, вне учебно-тренировочных и соревновательных занятий.

3.2. Материально-техническое обеспечение

Требования к материально-техническим условиям реализации спортивной подготовки предусматривают:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;

- наличие медицинских аптек;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем,
необходимым для прохождения спортивной подготовки**

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический	штук	5
2.	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	2
3.	Весы электронные (до 150 кг)	штук	1
4.	Гантели переменной массы (до 20 кг)	комплект	4
5.	Гири спортивные (16, 24, 32 кг)	комплект	2
6.	Гонг боксерский электронный	штук	1
7.	Гриф для штанги изогнутый	штук	1
8.	Груша боксерская на резиновых растяжках	штук	1
9.	Груша боксерская насыпная/набивная	штук	3
10.	Груша боксерская пневматическая	штук	3
11.	Зеркало настенное (1 х 2 м)	штук	6
12.	Канат спортивный	штук	2
13.	Лапы боксерские	пар	3
14.	Лестница координационная (0,5 х 6 м)	штук	2
15.	Мат гимнастический	штук	4
16.	Мат-протектор настенный (2 х 1 м)	штук	24
17.	Мешок боксерский (120 см)	штук	3
18.	Мешок боксерский (140 см)	штук	3
19.	Мешок боксерский (160 см)	штук	3
20.	Мешок боксерский электронный	штук	3
21.	Мяч баскетбольный	штук	2
22.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 10 кг)	комплект	3

23.	Мяч теннисный	штук	15
24.	Насос универсальный с иглой	штук	1
25.	Палка железная прорезиненная «бодибар» (от 1 кг до 6 кг)	штук	10
26.	Перекладина навесная универсальная	штук	2
27.	Платформа для груши пневматической	штук	3
28.	Подвесная система для боксерской груши насыпной/набивной	комплект	1
29.	Подвесная система для мешков боксерских	комплект	1
30.	Подушка боксерская настенная	штук	2
31.	Подушка боксерская настенная для апперкотов	штук	2
32.	Полусфера гимнастическая	штук	3
33.	Ринг боксерский	комплект	1
34.	Секундомер механический	штук	2
35.	Секундомер электронный	штук	1
36.	Скакалка гимнастическая	штук	15
37.	Скамейка гимнастическая	штук	5
38.	Снаряд тренировочный «пунктбол»	штук	3
39.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
40.	Стенка гимнастическая	штук	6
41.	Стойка для штанги со скамейкой	комплект	1
42.	Татами из пенополиэтилена «доянг» (25 мм х 1 м х 1 м)	штук	20
43.	Тумба для запрыгивания разновысокая	комплект	1
44.	Урна-плевательница	штук	2
45.	Часы информационные	штук	1
46.	Штанга тренировочная наборная (100 кг)	комплект	1

3.3. Кадровое обеспечение

- уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников МБУ ДО г. Магадана «СШ по боксу», осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020г. № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021г., регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019г. № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019г., регистрационный № 54519).

3.4. Учебно-информационное обеспечение

1.	Федеральный закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (гл. 10 Дополнительное образование, ст.75)
2.	Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями)
3.	Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
4.	Постановление Главного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
5.	Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. «О направлении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)»
6.	Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»

Используемая литература:

1.	Бокс. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеского спорта школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2007. - 72 с.
2.	Бокс: Учебник для институтов физической культуры / Под общ.ред. И.П. Дегтярева. - М.: ФиС, 2011.
3.	Всё о боксе / Сост. Н.А. Худатов, И.В. Циргиладзе; под ред. Л.Н.Сальникова.- М., 1995
4.	Гаврилова Е.А. Безопасный спорт. Настольная книга тренера- М.: ООО «ПРИНТЛЕТО», 2022 – 512 с.
5.	Жуков М.Н. Подвижные игры: Учебник для студентов пед. вузов. - 2-е изд., стереотип. - М.: издательский центр «Академия», 2004. - 160с.
6.	Калмыков Е.В. Типовые особенности соревновательной деятельности боксеров / Е.В. Калмыков // Бокс: Ежегодник / Сост. Н.А. Худатов. - М.: Физкультура и спорт, 1983.
7.	Максименко И.Г. Безопасный спорт. Упражнения в системе спортивной подготовки - М.: ООО «ПРИНТЛЕТО», 2022 – 512 с.
8.	Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические основы спорта и профессионально прикладных форм физической культуры): Учебник для институтов физ. культуры / Л.П. Матвеев. - М.: Физкультура и спорт, 1991. - 543 с.: ил. (102)
9.	Миняева С.А. Подвижные игры дома и на улице. От 2 до 14 лет - М.: Айрис-пресс, 2006. - 208с.
10.	Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. М.: ООО «Издательство Астрель», ООО «Издательство АСТ», 2004.
11.	Теория и методика бокса: Учебник // Под общ.ред. Е.В. Калмыкова. – М.: Физическая культура, 2009
12.	Филимонов В.И. Бокс: Педагогические основы обучения и совершенствования / В.И. Филимонов. - М.: ИНСАН, 2001. - 400 с.

3.5. Интернет ресурсы:

1.	Министерство спорта Российской Федерации http://www.minsport.gov.ru/
2.	Федерация бокса России http://www.rusboxing.ru/
3.	Российского антидопингового агентства http://www.rusada.ru/

Краткий словарь терминов бокса

Апперкот. Вид классического удара в боксе. Наносится снизу, кулак обязательно повернут на себя. Используется исключительно в ближнем бою и относится к самым мощным видам атак в боксе.

Атака «раз-два» - быстрая атака, сочетающая в себе два прямых удара, наносимых обеими руками по очереди в голову соперника.

Атака встречная - ответ на атаку соперника, переходящий во взаимное нанесение ударов.

Встречная атака применяется с целью погасить натиск соперника или, воспользовавшись его

Атака истинная - внезапный удар или серия ударов, наносимых с максимальной силой и энергией.

Атакующий удар - акцентированный сильный удар, проводимый с целью нанесения наибольшего урона сопернику.

Барабанные удары - удары одной рукой, произведенные несколько раз подряд, проводят с большой частотой, чаще всего, по одному и тому же месту на теле соперника.

Блокаж - блокировка ударов соперника путем подставления малочувствительных частей тела. Блокаж (или блокинг, подставка) - один из первых защитных приемов при обучении новичков основам бокса. Удары противника гасят наименее восприимчивыми к повреждениям частями тела - руками или плечами.

Блокировать удар в боксе - защититься от удара соперника, подставив руки навстречу удару.

Боевая стойка - исходное положение боксера перед началом активных действий, такое положение тела, при котором наиболее оптимально сгруппированы элементы тела спортсмена для проведения последующих атакующих или защитных акций. Боевая стойка может быть фронтальной, левосторонней и правосторонней.

Бой вольный - тренировочный поединок без конкретной установки по ведению боя, проводимый с целью выяснения и закрепления навыков боксера.

Бой на ближней дистанции - ситуация в ходе ведения боксерского поединка, при которой соперники находятся в непосредственной близости друг от друга (вплоть до соприкосновения).

Бой на дальней дистанции - тактический прием ведения боя, при котором боксер держит соперника на расстоянии вытянутой руки.

Бой на средней дистанции - наиболее активный способ ведения боксерского поединка, при котором возможно наносить удары, не сближаясь с соперником.

Бой пассивный - боксерский поединок, в котором один или оба боксера проводят минимальное количество активных действий.

Бой с тенью - метод тренировки, при котором боксер сражается с воображаемым противником.

Тренировочный бой - поединок между боксерами одной команды для закрепления навыков, полученных на определенном этапе обучения.

Бой условный - вид тренировочного поединка, в котором каждый спарринг-партнер получает конкретное задание на каждый раунд.

Бой учебный - итоговый поединок после изучения очередных тактико-технических элементов бокса.

Боковой удар (или хук) - удар, при котором рука боксера движется по изогнутой траектории.

Буллинг (или долбление) - технический прием в боксе, при котором боксер наносит частые удары по корпусу соперника.

Весовая категория - ранжирование боксеров по массе тела.

Взвешивание контрольное - мероприятие, проводимое для выяснения принадлежности боксера к заявленной категории.

Возвратный удар - технический прием, при котором боксер имитирует удар одной рукой и, возвращая ее назад, бьет другой.

Встречный удар - контрудар, опережающий соперника.

Встречный двойной удар - переменные удары в разные части тела для отражения атаки противника.

Вызов на атаку - тактический обманный прием в боксе, направленный на принуждение соперника к атаке с последующим нанесением контрудара.

Глухая защита - тактическое действие в боксе, при котором один из боксеров защищает свое тело обеими руками, не проявляя активности.

Держать удар в боксе - способность боксера противостоять мощным атакам соперника.

Защита нырком - технический прием в боксе, при котором боксер во время удара соперника нагибается и проносит голову под его бьющей рукой.

Защита остановкой - технический прием в боксе, при котором боксер во время удара соперника накладывает свою руку на предплечье соперника, останавливая движение его руки.

Защита отбивом - технический прием в боксе, когда боксер отбивает движущуюся руку соперника в сторону с линии удара.

Защита отходом - техническое действие, при котором боксер выходит из зоны досягаемости ударов соперника.

Защита пассивная - оборонительные действия боксера без применения контрударов.

Защита подставкой - технический прием в боксе, при котором под удар подставляется определенная часть тела.

Защита уклоном - техническое действие в боксе, выполняемое различными наклонами туловища.

Защитная стойка - положение тела боксера наиболее удобное для проведения оборонительных действий.

Комбинация ударов - совокупность атакующих действий боксера на ринге, сочетающих разнообразные по силе и направлению удары.

Контрудар - удар, нанесенный боксером во время атаки соперника или по завершении её.

Короткий удар - удар в боксе, наносимый с малой амплитудой движения руки

Крауч - разновидность защитной боксерской стойки.

Обманные действия - совокупность атакующих и защитных тактико-технических действий, направленных на введение противника в заблуждение относительно истинных намерений.

Обоюдные атаки - атаки боксеров, начавшиеся и закончившиеся почти одновременно.

Повторная атака - последующая атака боксера с целью усилить действие ударов предыдущей атаки или проведения новой атаки после неудачной.

Правильный (или легальный) удар - удар, нанесенный определенной частью боксерской перчатки в определенные правилами области тела противника.

Преждевременная реакция - непроизвольная рефлекторная реакция мышц боксера, направленная на предугадывание действий соперника.

Прямые удары - удары, производимые выпрямленной рукой по прямой траектории.

Работа ног - важный элемент действий боксера, заключающийся в постоянных перемещениях, шага и прыжках в течение поединка.

Свинг - боковой удар со средней или дальней дистанции с большим замахом.

Серия ударов - совокупность нанесенных одного за другим ударов в течение одной атаки.

Слипинг - один из приемов защиты, заключающийся в сочетании различных уклонов

Тактика боя. Под тактикой в боксе следует понимать искусство применения технических средств с учетом своих технико-тактических, морально-волевых и физических возможностей в бою с разными по стилю и манере противниками.

Уклоны - наклоны корпуса боксера, уводящие его тело из-под ударов соперника.

Хук - название короткого бокового удара в боксе.

Шифт-панч - удар в боксе, левый апперкот в солнечное сплетение.

Впесоревновательный период - это любой период, свободный от соревнований.

ОФП - общая физическая подготовка

СФП - специальная физическая подготовка

ТХ - техническая подготовка

ТК - тактическая подготовка

Упр. - упражнение

УТЗ - учебно-тренировочное занятие

СОГ - спортивно-оздоровительная группа

**Примерный план-график распределения учебных часов для обучающихся 5-7 лет
в спортивно - оздоровительных группах при 2-х занятиях в неделю**

№ п/п	Средства подготовки	Месяцы												Итого
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
I.	Практическая подготовка	7	8	8	7	8	7,5	8,5	7,5	8,5	5,5			75,5
1.	Ходьба	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5				4,5
2.	Строевые упражнения - команды, приёмы, повороты	0,5	0,5		0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5				4
3.	Скоростная подготовка - различные виды бега	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1,5			11,5
4.	Упражнения с гимнастической палкой, на гимнастических стенках, скамейках	0,5			0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5				3,5
5.	Силовая подготовка	0,5	0,5	0,5	0,5	1	0,5	0,5	0,5	1	0,5			6
6.	Имитационные упражнения	-	0,5	0,5	-	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5			4
7.	Общеразвивающие упражнения	1	1	1	1	1	1	1	0,5	1	0,5			9
8.	Координационная подготовка - развития ловкости	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5					4
9.	Акробатические упражнения	0,5	0,5	1	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5				5
10.	Удары, защиты	-	0,5	0,5				0,5	0,5		0,5			2,5
11.	Подвижные игры	2	2,5	2,5	2	2	2	2,5	2	2	2			21,5
II.	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5			7,5
1.	Нравственная подготовка	0,5	0,5		0,5	0,5								2
2.	Эстетическая подготовка				0,5			0,5						1
3.	Интеллектуальная подготовка			0,5					0,5					1
4.	Основы знаний о здоровье	0,5	0,5	0,5		0,5	0,5			0,5	0,5			3,5
III.	Контроль за физической подготовленностью								1					1
Итого:		8	9	9	8	9	8	9	9	9	6			84

Примечание: При необходимости контроль за физической подготовленностью можно проводить два-три раза в год.

**Примерный план-график распределения учебных часов для обучающихся 8-11 лет
в спортивно-оздоровительных группах при 3-х занятиях в неделю**

№ п/п	Средства подготовки	Месяцы												Итого
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
I.	Практическая подготовка	11	11	11	12	12	11	12	10	11	8			109
1.	Общая физическая подготовка	3,5	3,5	3,5	4	4	3	4	3	4	3			35,5
2.	Специальная физическая подготовка	2,5	2,5	2,5	3	3	3	3	2	2	1			24,5
3.	Техническая подготовка	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2			27
4.	Тактическая подготовка	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1			13
5.	Психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1		1			9
II.	Теоретическая подготовка	2	2	2	1	1	1	2	2	2	1			16
1.	Нравственная подготовка	1			1		1							3
2.	Эстетическая подготовка		1			1								2
3.	Интеллектуальная подготовка			1										1
4.	Волевая подготовка							1	1	1				3
5.	Основы знаний о здоровье	1	1	1				1	1	1	1			7
III.	Контроль за физической подготовленностью								1					1
Итого:		13	13	13	13	13	12	14	12	14	9			126

Примечание: При необходимости контроль за физической подготовленностью можно проводить два-три раза в год.

**Примерный план-график распределения учебных часов для обучающихся 12-14 лет
в спортивно-оздоровительных группах при 4-х занятиях в неделю**

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Итого
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
I.	Практическая подготовка	14	15	15	15	15	15	15	14	15	15			148
1.	Общая физическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4			39
2.	Специальная физическая подготовка	4,5	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5			54
3.	Техническая подготовка	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5			35
4.	Тактическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			10
5.	Психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			10
II.	Теоретическая подготовка	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2			18
1.	Нравственная подготовка	1		0,5		1		1		1				4,5
2.	Эстетическая подготовка										1			1
3.	Интеллектуальная подготовка		1	0,5			1		1					3,5
4.	Волевая подготовка	1		1	1		1	1		1				6
5.	Основы знаний о здоровье		1			1					1			3
III.	Контроль за физической подготовленностью								2					2
Итого:		16	17	17	16	17	17	17	17	17	17			168

Примечание: При необходимости контроль за физической подготовленностью можно проводить два-три раза в год.

**Примерный план-график распределения учебных часов для обучающихся 15-17 лет
в спортивно-оздоровительных группах при 5 занятиях в неделю**

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Итого
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
I.	Практическая подготовка	17	18	19	19	19	19	19	18	19	19			186
1.	Общая физическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4			40
2.	Специальная физическая подготовка	5,5	6,5	6,5	6,5	6,5	6,5	6,5	5,5	6,5	6,5			63
3.	Техническая подготовка	4,5	4,5	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5			53
4.	Тактическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2			20
5.	Психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			10
II.	Теоретическая подготовка	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3			22
1.	Нравственная подготовка	1			1	1		1		1				5
2.	Эстетическая подготовка		1								1			2
3.	Интеллектуальная подготовка	1		1			1		1					4
4.	Волевая подготовка	1		1	1	1	1	1		1	1			8
5.	Основы знаний о здоровье		1						1		1			3
III.	Контроль за физической подготовленностью								2					2
Итого:		20	20	21	21	21	21	21	22	21	22			210

Примечание: При необходимости контроль за физической подготовленностью можно проводить два-три раза в год.