

Муниципальное казенное образовательное учреждение дополнительного образования
«Воловская детско-юношеская спортивная школа»

Программа утверждена на педагогическом совете МКОУ ДО «Воловская ДЮСШ»
Протокол № 5 от 31 августа 2018 г.

«Утверждена»
Директор МКОУ ДО
«Воловская ДЮСШ»

Калганов В.Н.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО БОКСУ**

ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП

Уровень: основного общего образования
Направленность: физкультурно-спортивная
Срок реализации: 5 (пять) лет
Тренер-преподаватель: Никонов Ю.В.

п.Волово
20 18 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.

- 1.1. Минимальный возраст для зачисления на обучение.
- 1.2. Медицинские, возрастные и психофизиологические требования к учащимся.
- 1.3. Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства в боксе.
- 1.4. Планируемые показатели соревновательной деятельности по боксу.
- 1.5. Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки по боксу.

2. Годовой учебный план.

- 2.1 Продолжительность и объемы реализации программы по предметным областям.
- 2.2 Оптимальный объем тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся (в соотношении к объемам аналогичных показателей, устанавливаемых федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта, спортивной дисциплине);
- 2.3 Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы обучающихся, в том числе по индивидуальным планам.
- 2.4 Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности.

3. Методическая часть.

- 3.1 Содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки.
- 3.2 Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки.
- 3.3 Требования к технике безопасности в процессе реализации программы.
- 3.4 Рекомендации по планированию спортивных результатов.
- 3.5 Рекомендации по планированию применения восстановительных средств.
- 3.6 Рекомендации по планированию антидопинговых мероприятий.

4. Перечень информационного обеспечения.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Дополнительная общеразвивающая программа по боксу МКОУ ДО «Воловская ДЮСШ» утверждена на педагогическом совете, разработана и составлена в соответствии с:

- Федеральным Законом от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федеральным Законом Российской Федерации «Об образовании» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ;
- Письмом Мин. спорта России от 12.05.2014 г. № ВМ-04-10/2554 «О направлении Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. N 1008 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- Приказом Мин. спорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Общеразвивающая программа по боксу предназначена для ДЮСШ и является основным документом планирования и организации учебно-тренировочного и воспитательного процесса. Она охватывает весь комплекс параметров подготовки юных спортсменов.

Бокс - это олимпийский контактный вид спорта (единоборство), в котором разрешены удары только кулаками и только в специальных перчатках.

Бокс- популярен во многих странах. Для него характерны разнообразные движения: перемещения, удары и защита. Такое разнообразие движений способствует укреплению нервной системы, двигательного аппарата, улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма. Бокс является средством активного отдыха для многих учащихся, занятых умственной деятельностью.

Для достижения успеха необходимы согласованные технические и тактические действия, подчинение общей задаче.

Результативность данного вида спорта тесно связана с показателями сенсомоторного реагирования. Наиболее интегративным сенсомоторным показателем является —чувство времени, которое можно рассматривать как компонент специальных способностей спортсменов. В основе развития —чувства времени лежит деятельность комплекса анализаторов, так как восприятие времени связано с пространственным восприятием. Спортсменам разных амплуа необходимо владеть специализированным восприятием временных интервалов. Спортсмены должны хорошо ориентироваться в пространстве, что связано с организацией боя.

Спортсмены стремятся достичь преимущества над соперником, маскируя свои замыслы и одновременно пытаюсь раскрыть планы противника. Поединок протекает при взаимодействии и сопротивлении противника, прилагающих все усилия и умения, чтобы сохранить преимущество и организовать нападение. В связи с этим на первый план выступают требования к оперативному мышлению боксера. Доказано, что представители единоборств имеют существенное преимущество в скорости принятия решения по

сравнению с представителями многих других видов спорта. Быстрота мышления особенно важна при необходимости учета вероятности изменения ситуации, а также при принятии решения в эмоционально напряженных условиях.

Для того чтобы победить, необходимо преодолеть сопротивление противника. Это возможно, лишь в том случае, если спортсмены владеют определенными приемами техники и тактики, умеют быстро передвигаться, внезапно изменять направление передвижения и скорость движения.

Деятельность бойца - не просто сумма отдельных приемов защиты и нападения, а совокупность действий, объединенных общей целью в единую динамическую систему.

Каждый спортсмен должен не только уметь нападать, но и активно защищаться. Чтобы победить и не дать противнику возможности произвести результативные удары, необходимо своевременно и правильно реагировать на все его действия, учитывая расположение противника. Деятельность единоборства базируется на устойчивости, вариативности двигательных навыков, уровне развития физических качеств, состоянии здоровья и интеллекта боксеров.

Участвуя в соревнованиях, спортсмен совершает большую работу: за поединком спортсмен высокой квалификации преодолевает расстояние 1000-2000 м, делая при этом 130-140 активных движений, бросков и остановок. Передвижения сочетаются с ударными и защитными действиями.

За последнее время поединки значительно интенсифицировались. Это выражается прежде всего, в повышении маневренности, подвижности соперников, в стремлении активно вести поединок. Интенсивная физическая деятельность в течение боя требует огромных затрат сил.

Установлено, что энергетическое обеспечение деятельности единоборства имеет смешанный характер (аэробно-анаэробный). Основным показателем аэробных возможностей - величина максимального потребления кислорода (МПК) у спортсменов с высокой квалификацией растет и мастеров спорта достигает 5,1 л/мин (примерно 60 мл на 1 кг веса). Во время игры используют 80-90% максимального энергетического потенциала.

Важный показатель функционального состояния организма - сердечно-сосудистая система. Частота сердечных сокращений (ЧСС) является кардиологическим критерием, отражающим степень физиологической нагрузки. Установлено, что ЧСС у спортсменов во время игры достигает 180-210 уд/мин.

Величина тренировочной нагрузки отражает степень воздействия тех или иных упражнений, выполняемых спортсменом, на его организм. Каждому тренеру важно знать тренирующее воздействие используемых упражнений и их систематизацию по характеру изменений в организме. Исследования показали, что специальные упражнения существенно различаются по ответной реакции организма. Например, при выполнении защитных действий ЧСС составляет в среднем 128 уд/мин, уровень потребления кислорода - 30 % от максимальной величины; при выполнении специальных упражнений высокой интенсивности ЧСС находится в пределах 140-150 уд/мин, уровень потребления кислорода в пределах 50% от МПК; при выполнении игровых упражнений ЧСС достигает 172-187 уд/мин, величина кислородного долга 5-7 л/мин.

За поединок спортсмен теряет в весе 2-5 кг. Энергетические затраты у спортсменов разного пола и квалификации различны.

Сущность боя будет раскрыта неполно, если не учесть большого напряжения нервной системы спортсменов и необходимости морально-волевых усилий для достижения победы.

Знание всех сторон, характеризующих деятельности спортсмена, помогает планировать учебно-тренировочный и соревновательный процессы, создавать нормативные основы или модельные характеристики, на достижение которых должен быть направлен учебно-тренировочный процесс.

Главная задача по боксу заключается в подготовке физически крепких, с гармоническим развитием физических и духовных сил спортсменов высокой квалификации. Одним из условий выполнения этой задачи является многолетняя целенаправленная подготовка юных спортсменов, которая предусматривает:

- содействие гармоническому физическому развитию, всесторонней подготовленности и укрепления здоровья учащихся;
- подготовку спортсменов высокой квалификации;
- повышение тренировочных и соревновательных нагрузок, уровня владения навыками поединка в процессе многолетней подготовки;
- подготовка волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем подготовки;
- подготовку инструкторов-общественников и судей по спорту.

Основной показатель работы ДЮСШ по боксу – выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженной в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки. Выполнение нормативных требований.

Перед учебно-тренировочными группами (УТГ) ставятся следующие задачи: основной принцип учебно-тренировочной работы – универсальность подготовки учащихся.

Задачи: программы - укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности, укрепление опорнодвигательного аппарата, развитие быстроты, ловкости, гибкости; обучение основам техники перемещения и стоек, приема, атакующего удара, начальное обучение тактическим действиям, привитие стойкого интереса к занятиям, приучение к обстановке данного единоборства, выполнение нормативных требований по видам подготовки.

Выполнение задач, поставленных перед отделением, предусматривает: систематическое проведение практических и теоретических занятий, обязательное выполнение учебного плана, приемных, выпускных и переводных контрольных нормативов, регулярное участие в соревнованиях и проведение контрольных игр и т.д.

ЦЕЛЬ программы: всестороннее развитие личности ребенка во всех формах данного единоборства. **Программа по боксу рассчитана на учащихся 12-18 лет.**

Структура системы многолетней подготовки.

Период программы - выполняется в течение 5 лет:

Этап 1 года обучения. Продолжительность – 390 часов (10 часов в неделю).

Этап 2 года обучения. Продолжительность – 468 часов (12 часов в неделю).

Этап 3 года обучения. Продолжительность – 546 часов (14 часов в неделю).

Этап 4 года обучения. Продолжительность – 624 часа (16 часов в неделю).

Этап 5 года обучения. Продолжительность – 702 часа (18 часов в неделю).

Минимальный возраст для зачисления на обучение – 12 лет.

* 1 год обучения возраст—12-13 лет. Количество учащихся в группе 15 человек. К требованиям по спортивной подготовке относятся зачеты по ОФП и СФП.

* 2 год обучения: возраст—13-14 лет. Количество учащихся в группе 15 человек. К требованиям по спортивной подготовке относятся зачеты по ОФП и СФП.

* 3 год обучения: возраст –14-15 лет. Количество учащихся в группе 12 человек. К требованиям по спортивной подготовке относятся зачеты по ОФП и СФП и выполнение массовых разрядов

* 4 год обучения: возраст –15-16 лет. Количество учащихся в группе 10 человек. К требованиям по спортивной подготовке относятся зачеты по ОФП и СФП и выполнение массовых разрядов

* 5 год обучения: возраст –16-17 лет. Количество учащихся в группе 8 человек. К требованиям по спортивной подготовке относятся зачеты по ОФП и СФП и выполнение массовых разрядов

1.2 Медицинские, возрастные и психофизиологические требования к учащимся.

Врачебный контроль за юными спортсменами предусматривает:

- углубленное медицинское обследование (2 раза в год);
- медицинское обследование перед соревнованиями;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

1.3 Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства в виде спорта бокс.

В подготовке обучающихся ДЮСШ могут применяться упражнения из других спорта:

Использование других видов спорта для развития физических качеств:

- 1) выносливость – легкая атлетика (бег с равномерной и переменной интенсивностью на дистанции 800 м, 1000 м, 3000 м, кросс по пересеченной местности - 5 км), ходьба на лыжах 3 км, езда на велосипеде, спортивные игры (футбол, волейбол), занятия в тренажерном зале.
- 2) координация - акробатические управления (кувырки вперед и назад, в стороны, перевороты, кульбиты, стойки на голове и руках), управления на батуте, гимнастической скамейке, ручной мяч, волейбол;
- 3) сила – борьба, велоспорт;
- 4) скоростно-силовые – легкая атлетика (метание различных снарядов, прыжки через легкоатлетический барьер, прыжки в длину и высоту, пятикратный и трехкратный прыжки);
- 5) скоростные качества – игра в настольный теннис.

Навыки, приобретенные в других видах спорта, способствуют повышению профессионального мастерства в данной игре.

1.4 Планируемые показатели соревновательной деятельности по боксу.

Таблица 1

Виды соревнований (игр)	Учебно-тренировочный этап	
	УТГ-1, УТГ-2	УТГ-3, УТГ-4, УТГ-5
контрольные	6-8	8-10
отборочные	3-5	5-6
основные	1-3	3-5
Всего игр	40-50	50-60

1.5 Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки по боксу

(согласно федеральных стандартов)

Таблица 2

БОКС					
ОБОРУДОВАНИЕ, СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ					
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Колво	Факт наличия	Выводы
1.	Груша боксерская набивная	штук	5	В наличии	Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем соответствует ФС
2.	Мешок боксерский	штук	5	В наличии	
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ И ВСПОМОГАТЕЛЬНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ					
5.	Гантели массивные (от 1,5 до 6 кг)	комплект	4	В наличии	Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем соответствует ФС
6.	Лапы боксерские	пара	3	В наличии	
7.	Мячи набивные (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	3	В наличии	
8.	Мат гимнастический	штук	4	В наличии	
9.	Мяч баскетбольный	штук	2	В наличии	
10.	Мяч теннисный	штук	2		
11.	Мяч футбольный	штук	2	В наличии	
12.	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1	В наличии	
13.	Платформа для подвески боксерских груш	штук	3	1	
14.	Скамейка гимнастическая	штук	5	В наличии	
15.	Скакалка гимнастическая	штук	15		
16.	Стенка гимнастическая	штук	6	В наличии	

17.	Штанга тренировочная	комплект	2	В наличии
18.	Весы до 150 кг	штук	1	В наличии
19.	Гонг боксерский	штук	1	В наличии
20.	Секундомер	штук	2	В наличии
21.	Стенд информационный	штук	1	В наличии
22.	Табло информационное световое электронное	комплект	1	В наличии
23.	Часы стрелочные информационные	штук	1	
24.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1	В наличии
25.	Урна-плевательница	штук	2	
26.	Зеркало (0,6 x 2 м)	комплект	6	В наличии
27.	Гири 16 кг, 24 кг, 32 кг	комплект	4	В наличии

ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ

1.	Перчатки боксерские	пара	24	В наличии	Обеспечение спортивной экипировкой соответствует
2.	Перчатки боксерские снарядные	пара	15		
3.	Шлем боксерский	штук	15	В наличии	частично

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

2.1 Продолжительность и объемы реализации программы по предметным областям.

Вид спорта бокс содержит следующие предметные области: общую физическую подготовку; специальную физическую подготовку; теорию и методику физической культуры и спорта; избранный вид спорта – бокс.

Тренировочный (образовательный) процесс включает следующие разделы подготовки:

общая физическая подготовка;
специальная физическая подготовка;
техническая подготовка;
тактическая, теоретическая, психологическая подготовка; технико-тактическая (игровая) подготовка;
участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика, сдача контрольных переводных нормативов.

Процентное соотношение объемов тренировочного (образовательного) процесса по предметным областям и разделам подготовки представлены в таблице 7 части 1.3 настоящей Программы.

План многолетней подготовки – это основополагающий документ, определяющий распределение временных объемов основных разделов подготовки спортсменов по этапам и годам подготовки. План составлен с учетом специфики бокса, возрастных особенностей

Годовой план - график распределение учебных часов для боксеров 1-го года обучения в учебно-тренировочных группах

№ п/п	Содержание программного материала	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	Всего часов
I	Теоретические сведения	2	2	2	2		2	2	2		14
II	Практическая подготовка										
1	Общая физическая подготовка	24	26	23	21	16	19	20	18	18	185
2	Специальная физическая подготовка	6	8	11	9	6	7	7	8	6	68
3	Техническая подготовка	4	9	10	10	2	8	7	9	9	68
4	Кон-е упражнения и зач. требования	2	1		2	4	4	3	3	4	23
5	Психологическая подготовка				1	2	1	1	3	2	10
6	Восстановительные мероприятия										
7	Мед.обследование										
8	Инструкторская и судейская практика					2		2	3	2	9
9	Проведение и участие в спорт.мас-х мер-ях	4	2			3	1	1		2	13
10	Итого: часов на практическую подготовку	40	46	44	43	35	40	41	44	43	376
11	Итого: Всего часов	42	48	46	45	35	42	43	46	43	390

В не сетки часов

Учебно-тренировочных группах

№ п/п	Содержание программного материала	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	Всего часов
I	Теоретические сведения	3	3	3	2	2	2	3	2	2	22
II	Практическая подготовка										
1	Общая физическая подготовка	10	10	11	13	9	11	11	10	10	95
2	Специальная физическая подготовка	8	8	8	8	8	9	9	9	9	76
3	Техническая подготовка	14	14	13	14	12	12	12	13	12	116
4	Тактическая подготовка	10	10	10	10	8	8	8	9	8	81
5	Учебные и тренировочные игры	5	5	5	5	5	5	5	5	5	45
6	Текущие испытания и контрольные нормативы	2	2	-	-	2	-	2	2	2	12
7	Восстановительные мероприятия										
8	Инструкторская и судейская практика	2	2	2	2	2	2	3	3	3	21
9	Проведение и участие в спортивно-массовых мероприятиях										
9	Итого: часов на практическую подготовку	51	51	49	52	46	47	50	51	49	446
10	Итого: Всего часов	54	54	52	54	48	49	53	53	51	468

Вне сетки часов

11

Годовой учебный план - график распределения учебных часов 3-го года обучения для боксеров в учебно-тренировочных группах

№ п/п	Содержание программного материала	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	Всего часов
I	Теоретические сведения	3	3	3	2	2	2	3	3	3	24
II	Практическая подготовка										
1	Общая физическая подготовка	13	12	14	18	13	15	15	14	12	126
2	Специальная физическая подготовка	9	9	10	10	8	9	10	10	9	84
3	Техническая подготовка	17	16	17	17	16	15	15	15	13	141
4	Тактическая подготовка	13	10	11	10	8	8	8	9	10	87
5	Учебные и тренировочные игры	5	5	5	5	5	5	5	5	6	46
6	Текущие испытания и контрольные нормативы	2	3	-	-	-	-	3	3	3	14
7	Восстановительные мероприятия										
В не сетки часов											
8	Инструкторская и судейская практика	2	4	2	2	2	2	3	3	4	24
9	Итого: часов на практическую подготовку	61	59	59	62	52	54	59	59	57	522
10	Итого: Всего часов	64	62	62	64	54	56	62	62	60	546

Годовой учебный план - график распределения учебных часов для обучающихся в учебно-тренировочных группах

№ п/п	Содержание программного материала	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	Всего часов
		3	3	3	3	2	3	3	3	3	
II	Практическая подготовка	15	16	19	21	16	16	18	17	15	153
1	Общая физическая подготовка	11	11	11	12	9	10	11	11	10	96
2	Специальная физическая подготовка	16	18	19	19	7	17	18	18	7	139
3	Техническая подготовка	13	12	11	11	9	10	10	11	11	98
4	Тактическая подготовка	6	5	5	5	5	5	5	6	6	48
5	Учебные и тренировочные игры	3	3	1	-	-	-	3	3	3	16
6	Текущие испытания и контрольные нормативы										
7	Восстановительные мероприятия										
В не сетки часов											
8	Инструкторская и судейская практика	4	4	2	2	2	2	4	4	4	28
9	Подготовка и участие в соревнованиях	2	4	4	-	2	2	-	2	4	20
10	Итого: Всего часов на практические занятия	68	69	68	70	58	60	69	70	66	598
11	Итого: Всего часов	71	72	71	73	60	63	72	73	69	624

13

Годовой учебный план - график распределения учебных часов для боксеров 5 - го года обучения в учебно-тренировочных группах

№ п/п	Содержание программного материала	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	Всего часов
I	Теоретические сведения	3	3	3	3	3	3	3	3	3	27
II	Практическая подготовка										
1	Общая физическая подготовка	17	20	21	19	16	15	20	20	17	165
2	Специальная физическая подготовка	22	18	18	20	20	15	19	22	21	175
3	Техническая подготовка	8	16	17	17	7	18	11	7	8	109
4	Тактическая подготовка	10	10	10	12	8	15	10	9	10	94
5	Учебные и тренировочные игры	9	9	7	6	2	5	5	6	8	57
6	Текущие испытания и контрольные нормативы	4	3	-	-	-	-	5	6	6	24
7	Восстановительные мероприятия										
В не сетки часов											
8	Инструкторская и судейская практика	2	2	2	2	2	2	2	2	2	18
9	Подготовка и участие в соревнованиях	6	3	3	2	2	2	2	6	6	33
10	Итого: Всего часов на практические занятия	78	81	78	78	57	72	75	78	78	675
11	Итого: Всего часов	81	84	81	81	60	75	78	81	81	702

№ п/п	Содержание учебного материала	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	Всего часов
1	Теоретические сведения	3	3	3	3	3	3	3	3	3	27
2	Практическая подготовка										
3	Общая физическая подготовка	17	20	21	19	16	15	20	20	17	165
4	Специальная физическая подготовка	22	18	18	20	20	15	19	22	21	175
5	Техническая подготовка	8	16	17	17	7	18	11	7	8	109
6	Тактическая подготовка	10	10	10	12	8	15	10	9	10	94
7	Учебные и тренировочные игры	9	9	7	6	2	5	5	6	8	57
8	Текущие испытания и контрольные нормативы	4	3	-	-	-	-	5	6	6	24
9	Восстановительные мероприятия										
В не сетки часов											
10	Инструкторская и судейская практика	2	2	2	2	2	2	2	2	2	18
11	Подготовка и участие в соревнованиях	6	3	3	2	2	2	2	6	6	33
12	Итого: Всего часов на практические занятия	78	81	78	78	57	72	75	78	78	675
13	Итого: Всего часов	81	84	81	81	60	75	78	81	81	702

2.2 Оптимальный объем тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся (в соотношении к объемам аналогичных показателей, устанавливаемых федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта, спортивной дисциплине).

В годичном цикле подготовки оптимальный объем индивидуальных тренировок составляет не менее 30% от общего объема тренировочных нагрузок. Только в таком соотношении индивидуализация тренировочного процесса является одним из условий получения наибольшего игрового эффекта и сохранения здоровья молодого спортсмена. При необходимости на игрока составляют годовой индивидуальный план по следующей форме.

- 1 Личные данные.
- 2 Спортивно-техническая характеристика.
- 3 Цель и задачи подготовки.
- 4 Основные средства и контрольные задания по разделам подготовки.
- 5 График подготовленности (по форме командного графика).
- 6 Медицинский контроль и самоконтроль.

Индивидуальная тренировка с помощью тренера-преподавателя должна помочь спортсмену обрести самого себя. Очень важна, как и в искусстве, самобытность игрока, умеющего выразить себя с помощью красивых и точно выполненных движений, ударов; умных тактических решений и действий. Для этого необходимо раскрепостить спортсмена, дать ему больше свободы в выборе тех или иных игровых приемов. Конечно, нельзя забывать и органичного сочетания с коллективной игрой, поскольку команда может достичь победной вершины только тогда, когда соединятся воедино высшие возможности каждой индивидуальности.

Спортсмен должен владеть универсальной техникой, должен уметь, достаточно уверенно сыграть, успешно выполняя атакующие и оборонительные функции. Становится абсолютно понятным, что чем выше игровое мастерство в выполнении главной функции, тем выше универсальность игрока.

Индивидуальная тренировка включает в себя:

- индивидуализированность нагрузки;
- тренировку сильнейших приемов и совершенствование специфики действий зависимости от амплуа;
- совершенствование моторики ошибками в технических приемах;
- создание наилучших условий для исправления ошибок и контроля над их ликвидацией;
- воспитание у игроков чувства самостоятельности и ответственности.

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по боксу.

Разделы спортивной подготовки	Учебно-тренировочный этап	
	УТГ-1, УТГ-2	УТГ-3, УТГ-4, УТГ-5
Общая физическая подготовка (%)	18 - 20	8 - 12
Специальная физическая подготовка (%)	10 - 14	12 - 14
Техническая подготовка (%)	23 - 24	24 - 25
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медико-восстановительные мероприятия (%)	22 - 25	25 - 30
Технико- тактическая (интегральная) подготовка (%)	8 - 10	8 - 10
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	10 - 14	13 - 15

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

Процентное соотношение объемов тренировочного (образовательного) процесса по предметным областям и разделам подготовки представлены в таблице 7.

Таблица 8

Предметные области	Разделы подготовки	Учебно-тренировочная подготовка				
		УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4	УТГ-5
Общая физическая подготовка (ОФП), %		28-30	25-28	22-26	19-24	16-20
Специальная физическая подготовка (СФП), %		9-11	10-12	11-12	12-13	13-15

ПОДГОТОВКИ

этап
УТГ-4, УТГ-5

8 - 12

12 - 14
24 - 25

25 - 30

8 - 10

13 - 15

делам
й работы
м.

процесса по

ная подготов

3 УТГ-4 УТГ

19-24 16-2

12-13 13-1

Избранный вид спорта	Техническая подготовка, %	20-22	22-23	24-25	26-27	28-29
	Тактическая, теоретическая психологическая подготовка, %	12-15	15-20	18-25	21-25	24-30
	Технико-тактическая интегральная подготовка, %	12-15	11-14	10-13	9-12	8-11
	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	8	1-12	5-15	8-20	10-25

Самостоятельная работа обучающихся ДЮСШ по реализации учебного плана составляет не более 10 % от общего объема учебного плана и допускается в период активного отдыха обучающихся (каникулярное время) по планам подготовки составленным тренером-преподавателем, с этапа совершенствования спортивного мастерства по индивидуальным планам подготовки.

Для обеспечения эффективного управления подготовкой спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства разрабатываются **индивидуальные тренировочные планы**, раскрывающие направленность, содержание, порядок последовательность и сроки осуществления тренировочных и вне тренировочных заданий связанных с достижением индивидуальных целей спортивной подготовки в соответствии индивидуальным планом спортивной подготовки.

Индивидуальный тренировочный план разрабатывается на основе примерного плана графика распределения программного материала в годичном цикле на этапе совершенствования спортивного мастерства. Успех реализации индивидуального плана обусловлен обоснованным определением состава тренировочных средств и режимов тренировочной работы с учетом индивидуальных особенностей, уровня подготовленности спортсмена и направленности тренировочного (образовательного) процесса.

2.4 Предельные тренировочные нагрузки.

Рациональное увеличение тренировочных нагрузок является одним из основных условий роста тренированности. Но при этом уровень нагрузки должен соответствовать степени работоспособности спортсмена. Тренировочные нагрузки надо подбирать индивидуально и дифференцировать в группе с учетом их соответствия, уровня работоспособности на данном этапе. Необходимо стремиться к тому, чтобы интенсивность и объем упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов. Следует отдавать предпочтение упражнениям динамического характера приучать занимающихся к различному темпу их выполнения. Предлагая интенсивные упражнения, требующие значительного физического напряжения спортсмена, нужно чаще изменять исходное положение, вовлекать в движение возможно больше групп мышц, чередовать напряжение с расслаблением, делать более частые паузы для отдыха, обращать внимание на дыхание (глубокое, ритмичное, без задержки).

Когда занимающиеся упражняются в технических приемах, можно значительно повысить физическую нагрузку (для развития специальной выносливости), увеличив количество повторений, повышая скорость выполнения приемов и усложняя перемещение игроков. Если в программу занятий включены упражнения на быстроту и точность движений, то сначала следует выполнять упражнения, развивающие точность, затем быстроту в сочетании с точностью. Овладение тактикой игры успешно осуществляется только при условии параллельного формирования технических навыков и тактических умений. Нужно ставить перед юными спортсменами такие задачи, решение которых затруднит усвоение техники.

Каждый занимающийся обязан научиться в равной степени хорошо защищать и перемещаться, стремительно атаковать и цепко защищаться. Только после этого как ю

спортсмен овладеет этим комплексом навыков и умений и определяются его индивидуальные качества, можно переходить к узкой специализации.

3.1 Содержание и методика работы по предметным областям.

3.1.1 Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка направлена на гармоничное развитие различных функциональных систем, мышечных групп, расширение двигательного опыта, создание базы для успешного развития специальной подготовки. Для повышения общей физической подготовки применяются такие средства, как – обще-подготовительные упражнения.

В учебно-тренировочных группах (12-17 лет) закладывается база для дальнейшего роста: развитие быстроты, ловкости, гибкости, владение основными двигательными навыками, основы технической подготовки; индивидуальная тактическая подготовка и начало действий в парах. Особенность данной группы детей такова, что они не могут долго находиться без движения, слушать, выполнять одно и то же действие, поэтому беседы, упражнения, нагрузки здесь носят кратковременный характер с частыми, но незначительными интервалами отдыха.

Здесь приемлемы следующие методы организации учебно-тренировочного процесса: соревновательный, игровой, повторный. Очень важно в этот период, чтобы дети находились как можно больше с боксерским оборудованием, не только при работе в технической подготовке, но и в разминке, в физической подготовке, что вызывает больший интерес учащихся к занятиям. В силу физиологических особенностей дети в этом возрасте не обладают отчетливыми мышечно-двигательными ощущениями, поэтому на первом этапе обучения основными методами являются: рассказ, простейшие объяснения (словесный метод), показ какого-либо технического приема или действия (наглядный метод). Основными формами подготовки в этом возрасте являются спортивные и подвижные игры, соревнования, эстафеты, физические упражнения с элементами гимнастики, акробатики, легкой атлетики.

Для повышения общей физической подготовки применяются такие средства, как - подводящие упражнения, спортивные и подвижные игры, эстафеты с ведением мяча, игровые упражнения и эстафеты. Здесь очень важен игровой соревновательный метод. Особенно в этом возрасте развиваются качества: быстрота, ловкость, подвижность в суставах, гибкость, координация.

Бокс – эмоциональный поединок, поэтому построение тренировки, подбор упражнений при обучении должны иметь эмоциональный окрас, при котором быстрее осваиваются и прочнее закрепляются технические приемы, позволяющие осваивать технику бокса. Развитие таких качеств, как скоростные и координационные, особенно благоприятно сказываются на физическом развитии учащихся. Должное внимание уделяется развитию динамической, силы.

Строевая подготовка. Действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю. Походный и строевой шаг. Переход с шага

на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шага и бегом.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую над головой, перед собой, за спиной, броски ловля; в парах, держась за мяч – упражнения в сопротивлении. Упражнения гимнастическими палками, гантелями. То же во время ходьбы и бега.

Упражнения для мышц шеи и туловища. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы, туловища). Поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз. Упражнения с набивными мячами – лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног упражнения на гибкость, наклоны, упражнения в парах.

Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами – приседания, выпады, прыжки, подскоки. Приведения махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях. Упражнения с гантелями – бег прыжки, приседания. Упражнения со скакалкой. Прыжки в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз.

Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад), из положения сидя, из упора присев и из основной стойки. Перекаты в стороны из положения лежа и упора стоя на коленях. Перекаты вперед и назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры руками. Перекат в стороны согнувшись с поворотом на 180° из седа ноги врозь, с захватом за ноги. Из положения стоя на коленях перекал вперед прогнувшись. Перекаты назад в группировке и согнувшись и стойку на лопатках. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами.

Стойка на руках с помощью и опорой ногами о стенку (для мальчиков с 13 лет и старше).

Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки, кувырок вперед с трех шагов и небольшого разбега. Кувырок вперед из стойки ноги врозь в сед с прямыми ногами. Длинный кувырок вперед (мальчики). Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Соединение нескольких кувырков вперед и назад. Кувырок назад прогнувшись через плечо (с 14 лет). Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки.

Мост с помощью партнера и самостоятельно. Переворот в сторону (вправо и влево) с места и с разбега (с 14 лет). Соединение указанных выше акробатических упражнений несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения

Бег. Бег с ускорением до 40м (10-13 лет) и до 50-60м (14-17 лет). Низкий старт и стартовый разбег до 60м. Повторный бег 2 – 3 x 20 – 30м (10-12 лет), 2 – 3 x 30 – 40м (13-14 лет), 3 – 4 x 50 – 60м (15-17 лет). Бег 60м с низкого старта (13-14 лет), 100м (15-17 лет). Бег с препятствиями от 60 до 100м (количество препятствий от 4 до 10, в качестве препятствий используются набивные мячи, скамейки). Бег в чередовании с ходьбой до 400м (10-12 лет). Бег медленный до 3 мин. (мальчики 13-14 лет), до 2 мин. (девочки 13-14 лет). Бег равномерный до 500м (15-17 лет), кроссовый бег для девушек до 3 км.

Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность.

Спортивные игры.

Волейбол, баскетбол, мини-футбол, настольный теннис. Подвижные игры.

Туристические походы.

Форма занятий: учебная, учебно-тренировочная, модельная.

Методы и приемы: словесный (объяснение), практический (повторный, поточный), наглядный (показ).

Техническое оснащение: набивные мячи, скамейки, скакалки, гантели, теннисные мячи, мячи футбольные, волейбольные, баскетбольные, гимнастические маты.

Планируемые результаты освоения Программы по предметной области «Общая физическая подготовка»:

-развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий баскетболом;

-освоение комплексов физических упражнений;

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

3.2 Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка направлена на те качества и функциональные системы, которые непосредственно отвечают за успешное ведение соревновательной деятельности. Специфика соревновательной деятельности спортсменов предъявляет высокие требования к развитию специальных физических качеств в следующем порядке:

-специальная (скоростная) выносливость;

-силовые и скоростно-силовые;

-скоростные;

-координационные.

Основными средствами специальной физической подготовки являются специальные упражнения, адекватные структуре технико-тактических приёмов.

Наряду с ранее развиваемыми качествами уделяется внимание скорости, стартовой скорости, общей и специальной выносливости. Основные методы при развитии скорости – интервальный, выносливости – непрерывный, повторный. Широко применяются спортивные игры – волейбол, лыжи, коньки, занятия в тренажерном зале – для развития силы, наряду с игровым используется метод динамических усилий.

Воспитание выносливости – кроссовая подготовка, лыжи, конькобежный спорт.

Упражнения для развития быстроты.

По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках (5,10,15 и т.д.) до 30 м, с постоянным изменением длины отрезков из исходных положений: стойка лицом, боком и спиной к стартовой линии; сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами. Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за партнером, вдогонку за летящим мячом, в соревнованиях с партнером.

Бег с остановками и с резким изменением направления. «Челночный бег» на 5,8 и 10 м (дистанция за одну попытку 25-35 м). «Челночный бег», отрезки пробегаются лицом,

спиной вперед, правым, левым боком, приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (весом от 3 до 6 кг), с поясом – отягощением или в куртке с весом.

Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала.

Бег в колонну по одному – по постоянно меняющемуся зрительному сигналу выполняется определенное задание: ускорение, остановка, изменение направления способа передвижения, поворот на 360° – прыжком вверх, имитация передачи и т.д. То же но занимающиеся передвигаются в парах, тройках от лицевой до лицевой линий.

Подвижные игры.

Различные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.

Одиночные и серийные прыжки, толчком двумя и одной ногой (правой, левой), доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов (сетки, щита, кольца). Выпрыгивания из исходного положения стоя толчковой ногой на опоре 50-60 см как бег так и с различными отягощениями (10-20 кг). Подпрыгивание на месте в яме с песком как на одной, так и на двух ногах, по 5-8 отталкиваний в серии. Прыжки по наклонно-плоскости выполняются на двух и одной ноге (правой, левой) под гору и с горой отталкивание максимально быстрое. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Разнообразные прыжки со скакалкой. Прыжки с места вперед-вверх, назад-вверх, вправо-вверх, влево-вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами, то же, но с преодолением препятствия.

Упражнения с отягощениями.

Упражнения для развития специальной выносливости.

Беговые, прыжковые, скоростно-силовые и специальные циклические упражнения использованные в режиме высокой интенсивности. Многократно повторяемые и специально организованные упражнения в технике и тактике игры (особенно в прессинге и стремительном нападении), игровые упражнения 2х2, 3х3, двусторонняя тренировочная игра, продленная на 5-10 минут.

Для воспитания специальной выносливости в состоянии эмоционального напряжения и утомления используются упражнения высокой интенсивности.

Упражнения для развития специфической координации.

Передача мяча во время ходьбы, бега, прыжков через гимнастическую скамейку, перепрыгивания через препятствия, во время прыжков через крутящуюся скакалку, после поворотов, ускорения кувырков.

Упражнения с передачами мяча. Упражнения с выполнением кувырков, ловля и передача мяча выполняются до кувырка, после рывка и сразу после кувырка. То же, но с последовательным выполнением нескольких кувырков подряд, чередующихся с передачами мяча на уровне груди при беге.

Действия с мячом в фазе полета после отталкивания от гимнастического мостика или акробатического трамплина (удар и передача).

Передачи мяча на быстроту, точность и правильность по отношению к выполнению задания (передать мяч тому или другому партнеру в зависимости от того, кто передал мяч или в каком порядке стоят партнеры и т.п.), при этом постоянно менять выбор действия на фоне вестибулярных раздражений: после рывка (лицом, спиной вперед), после кувырка, после прыжка в развороте, на 360°.

Комбинированные упражнения с прыжками, рывками, кувырками, перепрыгиванием, наскок, спрыгиванием в сочетании с приемами с мячом и с мячамиразновесами (передача, подача, метание в неподвижную и движущуюся цель, а также манипуляции в фазе полета). Основным здесь является умение координировать движения, сохранять темп при различных сочетаниях, точно выполнять все приемы в максимально быстром темпе, а также точно и правильно выполнять конечное действие при неоднородном выборе решения.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении атакующих ударов, защитных действий.

Сгибание и разгибание кисти в лучезапястном суставе, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев в положении руки вперед, в стороны, вверх, вместе и в сочетании с различными перемещениями.

Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах (ладони располагаются на стене пальцами вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние между стеной и игроком постепенно увеличивается). То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. В упоре лежа отталкивание от пола ладонями (пальцами) двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой, отталкивание от пола с последующими хлопками руками перед собой. В упоре лежа передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя «приставные шаги» руками и ногами. Из упора лежа передвижения по кругу, отталкиваясь ладонями (пальцами), при этом носки ног на месте. Из упора лежа передвижение вправо, влево, одновременно отталкиваясь ладонями (пальцами) и ступнями. Ходьба на руках в положении упора лежа на руках, ноги поддерживает партнер. Передвижение то же, но путем отталкивания ладонями (пальцами).

Упражнения для кистей с гантелями, кистевым эспандером. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя лицом к гимнастической стенке (амортизаторы укреплены на уровне плеча), руки за головой, движение руками вверх-вперед. То же одной рукой (правой, левой). То же, но амортизаторы укреплены за нижнюю рейку, а занимающийся стоит у самой стены. Стоя спиной к стене (амортизатор укреплен на уровне плеч) – движение правой (левой) рукой как при броске одной рукой от плеча.

Передачи набивного мяча в положении лежа на животе, на спине, сидя, стоя на коленях, многократные броски набивного мяча двумя руками от груди вперед, впередвверх, прямо-вверх, с правой руки на левую, над правым (левым) плечом (особое внимание обращать на заключительное движение кистями и пальцами). Передача и ловля мяча правой и левой рукой из различных исходных положений. передачи и броски набивного мяча двумя руками от груди, правой и левой рукой на точность, дальность (соревнование). Поочередная ловля и передача набивных мячей различного диаметра и веса, которые со всех сторон

набрасывают занимающемуся партнеры. Многократные броски резиновых мяч различного диаметра и веса в кольцо – на быстроту и точность (соревнования).

Форма занятий: учебная, учебно-тренировочная, модельная.

Методы и приемы: словесный (объяснение), практический (повторный, поточный, наглядный (показ)).

Техническое оснащение: кубики, пояс с отягощением, рулетка, скакалки, мяч волейбольные, гимнастические маты.

Поскольку игра является своеобразным творческим процессом, который невозможно ограничить рамками определенных заранее наигранных комбинаций, подготовка ведется в двух направлениях.

- по линии разучивания и доведения до автоматизма простейших и наиболее часто встречающихся элементов;
- по линии развития творческой инициативы занимающихся и их тактического мышления на основе полученных знаний.

Очень важно, чтобы ребята принимали участие в разработке комбинаций стандартных положений.

Для успешной реализации этой задачи используются макетная площадка и просмотр видеозаписей. Разбор прошедшей игры становится одним из важных звеньев в развитии интеллектуальных способностей воспитанников.

Здесь уже применяются переменный, равномерный, круговой методы.

Основные задачи:

1. Развитие двигательных способностей учащихся.

Главное внимание уделяется освоению специальных двигательных способностей. Углубленное обучение техническим приемам, их совершенствование в сложных условиях, разучивание групповых комбинаций, игровых ситуаций и их совершенствование. У спортсменов на учебно-тренировочном этапе с ранее развиваемыми качествами уделяется внимание скорости, стартовой скорости, общей и специальной выносливости. Основные методы при развитии скорости – интервальный, выносливости – непрерывный, повторный. Широко применяются спортивные игры: регби, волейбол, а также велосипедный спорт. Для развития силы, наряду с игровым используется метод динамических усилий. Воспитание выносливости – кроссовая подготовка, лыжи, коньки. Особенности данного возраста заставляют использовать такие спортивные игры, где все физические качества проявляются максимально. Огромный интерес вызывает у подростков силовые упражнения.

Используются методы: максимальной нагрузки, «до изнеможения», метод динамичной. Средства: упражнения с отягощениями.

Планируемые результаты освоения Программы по предметной области «Специальная физическая подготовка»

- развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости;
- повышение индивидуального игрового мастерства;
- освоение скоростной техники в условиях силового противостояния с соперником;
- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности.

3.3 Требования к технике безопасности в процессе реализации программы.

В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта осуществляется на основе соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья учащихся, которые определены в инструкции по технике безопасности. Учет информирования спортсменов о технике безопасности в тренировочном процессе ведётся в журнале регистрации инструктажа по технике безопасности ДЮСШ. Помимо планового инструктажа, пятиминутный инструктаж по технике безопасности проводится перед каждым тренировочным занятием, о чем делается отметка в журнале учета групповых занятий, при этом время данного инструктажа не входит в продолжительность занятия.

В качестве профилактики травматизма в боксе:

- 1) при проведении тренировочных занятий соблюдать основные методические положения спортивной тренировки;
- 2) нормирование и контроль тренировочных и соревновательных нагрузок;
- 3) основательная подготовка органов, функциональных систем двигательного аппарата в подготовительной части занятия;
- 4) обеспечение нормальных условий для проведения тренировочного процесса и восстановительных мероприятий (качество оборудования и инвентаря, безопасные условия места проведения тренировочного занятия).

3.4 Рекомендации по планированию спортивных результатов.

Наиболее рациональный способ достижения наивысших результатов в спорте – это оптимизация построения тренировочного процесса во всех его компонентах: от психологической подготовки до фармакологического обеспечения и восстановительных процедур с учетом соревновательной деятельности, и воздействия как экзогенных, так и эндогенных факторов на организм спортсмена. Программно-целевой подход к организации спортивной подготовки выражается в прогнозировании спортивного результата и его составляющих, моделировании основных сторон соревновательной деятельности, уровня подготовленности (физической, технической, тактической, психической, теоретической), структуры тренировочного и соревновательного процесса в различных циклах, составлении конкретных программ спортивной подготовки на различных этапах и их реализации, внесении коррекций, обеспечивающих достижение конечной целевой установки – побед на определенных спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов.

При этом необходимо учитывать тот факт, что, начиная занятия в 12-13 лет наиболее способные спортсмены должны достичь первых больших успехов через 4-5 лет, а высших достижений – через 7-9 лет специализированной подготовки.

Объективной основой планирования являются закономерности теории спортивной тренировки, отраженные в следующих требованиях:

1. Планирование должно быть целенаправленным, что предусматривает четкое определение конечной цели учебно-воспитательной и спортивной работы;
2. Планирование должно быть перспективным, рассчитанным на ряд лет;
- 2 Многолетний перспективный план должен представлять собой целостную систему подготовки спортсменов, включать в себя планы на различные периоды занятий (год, эта отдельное занятие) и предусматривать целенаправленное применение системы средств методов педагогического контроля за ходом выполнения этих планов;
- 3 Планирование должно быть всесторонним и охватывать весь комплекс задач (образовательных, оздоровительных, воспитательных), которые должны решаться в процессе физического воспитания;
- 4 Планирование должно быть конкретным и реальным, предусматривать строгое соответствие задач, средств и методов обучения и состоянию занимающихся, а также материально-техническим, климатическим и др. условиям, при этом следует иметь в виду, что степень детализации различных планов обратно пропорциональна сроку, на который данный план разрабатывается;
- 5 В процессе планирования необходимо учитывать современные научные данные теории и методики бокса и опираться на передовой опыт практики;
- 6 Документы планирования должны быть относительно простыми, по возможности, не слишком трудоемкими, наглядными, доступными и понятными как для тренеров, так и для самих занимающихся.

Планирование спортивных результатов на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства носит сугубо индивидуальный характер. На смещение зон оптимальных возможностей могут влиять следующие факторы:

- генетические;
- этнические;
- индивидуальные темпы развитие;
- двигательная одарённость;
- особенности адаптационных процессов.

Перспективное планирование предусматривает определение цели, направленности, основных задач и содержания системы подготовки прыгунов на длительный период времени; прогноз спортивных результатов, спортивно-технических показателей и нормативов, которых необходимо добиться в процессе многолетних занятий.

3.5 Рекомендации по планированию применения восстановительных средств.

Многолетняя спортивная подготовка связана с постоянным ростом тренировочных и соревновательных нагрузок, выполнения больших по объему и интенсивности нагрузок и сохранение высокой работоспособности невозможно без использования восстановительных мероприятий.

В условиях применения больших нагрузок, важное значение в тренировочном процессе приобретает системность и направленность различных восстановительных средств.

Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, при применении которых нужно учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные (возрастные) особенности спортсменов.

Педагогические средства восстановления:

- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;
- рациональное построение тренировочного занятия;
- постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- разнообразие средств и методов тренировки;
- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;
- чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;
- изменение пауз отдыха, их продолжительности;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годичного цикла;
- оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок; - упражнения для активного отдыха и расслабления;
- дни профилактического отдыха.

Психологические средства восстановления: -создание

- положительного эмоционального фона тренировки;
- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
- внушение;
- психорегулирующая тренировка.

Медико-биологические средства восстановления:

Гигиенические средства:

- водные процедуры закаливающего характера;
- душ, теплые ванны;
- прогулки на свежем воздухе;
- рациональные режимы дня и сна, питания;
- витаминация;
- тренировки в благоприятное время суток.

Физиотерапевтические средства восстановления:

- душ: теплый (успокаивающий) при температуре 36 - 38 градусов и продолжительностью 12 - 15 мин., прохладный, контрастный и вибрационный при температуре 23-28 гр. и продолжительностью 2 - 3 мин;
- ванны хвойные, жемчужные, солевые;
- бани и бассейны - 1 - 2 раза в неделю (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы); -терапия с кислородом; -массаж.

Комплексное использование средств в полном объеме необходимо на этапе спортивного совершенствования после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале и в процессе тренировочного занятия. По окончании занятий с малыми и средними нагрузками достаточно использовать гигиенические процедуры.

Использование восстановительных средств является составной частью тренировочного процесса. Важное значение для оптимизации восстановительных процессов имеет создание положительного эмоционального фона.

3.6 Рекомендации по планированию антидопинговых мероприятий.

Антидопинговое обеспечение занимающихся в клубе включает в себя основные антидопинговые образовательные мероприятия - беседы, лекции и т.п.

УТВЕРЖДЕНО
на тренерском совете
МУДО «Веневская ДЮСШ»
Протокол №29 от 28.08.2018 г.

Приемные нормативы для зачисления на учебно-тренировочный этап

Контрольные упражнения (единицы измерения)	Легкие веса 36- 48 кг.	Средние веса 50- 64 кг.	Тяжелые веса 66-80 кг.
Бег 30 м.(с)	5,0	4,9	5,1
Бег 100 м.(с)	15,8	15,2	15,6
Бег 3000 м.(м)	14,29	14,10	14,39
Прыжок в длину с места (с)	188	197	205
Подтягивание на перекладине (раз)	10	12	8
Отжимание в упоре лежа (раз)	45	48	40
Поднос ног к перекладине (раз)	10	12	8
Толчок ядра 4 кг.(м)			
- сильнейшей рукой	6,57	7,85	8,96
- слабейшей рукой	5,0	6,31	7,42
Жим штанги лежа (кг) М— собственный вес	М – 13%	М – 5%	М – 10%
СФП			
Количество ударов по мешку за 8с.	28	30	26
Количество ударов по мешку за 3 м.	284	292	244

Контрольно-переводные нормативы для учебно-тренировочных групп отделения бокса

**КОНТРОЛЬНО – ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ УТГ – 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ
ОТДЕЛЕНИЯ БОКСА**

Бег 60 м	Бег 500 м	Подтягивани е в висе	Отжимани е в упоре	Прыжо к в длину с места	Бой с тенью	Прыжки на скакалке	Работа на набивном мешке	Вольный б

«5» - 9.8 «4» - 10. 0 «3» - 10. 2 0	«5» - 1.5 0 «4» - 1.5 5 - «3» - 2.0 0	«5» - 13 р. «4» - 11 р. «3» - 9 р.	«5» - 30 р. «4» - 25 р. «3» - 15 р.	«5» - 180 «4» - 170 «3» - 160	Оцениваетс я по пяти- балльной системе	Оцениваетс я по пяти- балльной системе	Оцениваетс я по пяти- балльной системе	Оцени по п балл сист
--	---	--	---	--	---	---	---	-------------------------------

Примечание: для боксеров легкого и тяжелого веса отдельные нормативы могут быть снижены.

КОНТРОЛЬНО – ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ УТГ – 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ ОТДЕЛЕНИЯ БОКСА

Бег 60 м	Бег 500 м	Подтягивани е в висе	Отжимани е в упоре	Прыжо к в длину с места	Бой с тенью	Прыжки на скакалке	Работа на набивном мешке	Вольный
«5» - 9.6 «4» - 9.8 «3» - 10. 0	«5» - 1.4 7 «4» - 2 «3» - 2.0 0	«5» - 13 р. «4» - 11 р. «3» - 9 р.	«5» - 35 р. «4» - 30 р. «3» - 20 р.	«5» - 190 «4» - 180 «3» - 170	Оцениваетс я по пяти- балльной системе	Оцениваетс я по пяти- балльной системе	Оцениваетс я по пяти- балльной системе	Оценива по пят балльн систем

Примечание: для боксеров легкого и тяжелого веса отдельные нормативы могут быть снижены.

КОНТРОЛЬНО – ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ УТГ – 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ ОТДЕЛЕНИЯ БОКСА

Бег 100 м	Бег 800 м	Подтягивани е в висе	Отжимани е в упоре	Прыжо к в длину с места	Бой с тенью	Прыжки на скакалке	Работа на набивном мешке	Вольный б
-----------------	-----------------	-------------------------	-----------------------	----------------------------------	-------------	-----------------------	--------------------------------	-----------

«5»	«5»	«5» - 15 р.	«5» - 35 р.	«5» - 195	Оценивается по пятибалльной системе			
-	-	«4» - 13 р.	«4» - 30 р.	«4» - 185				
17.8	2.55	«3» - 11 р.	«3» - 20 р.	«4» - 185				
«4»	«4»			«3» - 170				
-	-							
18.1	3.00							
«3»	«3»							
-	-							
18.5	3.05							

Примечание: для боксеров легкого и тяжелого веса отдельные нормативы могут быть снижены.

КОНТРОЛЬНО – ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ УТГ – 4 ГОДА ОБУЧЕНИЯ ОТДЕЛЕНИЯ БОКСА

Бег	Бег	Подтягивани	Отжимани	Прыжо	Бой с тенью	Прыжки на	Работа на	Вольный б
100 м	800 м	е в висе	е в упоре	к в длину с места		скакалке	набивном мешке	
«5»	«5»	«5» - 18 р.	«5» - 35 р.	«5» - 200	Оценивается по пятибалльной системе			
-	-	«4» - 16 р.	«4» - 30 р.	«4» - 195				
16.8	2.50	«3» - 14 р.	«3» - 20 р.	«4» - 195				
«4»	«4»			«3» - 180				
-	-							
17.0	2.55							
«3»	«3»							
-	-							
17.2	3.00							

Примечание: для боксеров легкого и тяжелого веса отдельные нормативы могут быть снижены.

КОНТРОЛЬНО – ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ УТГ – 5 ГОДА ОБУЧЕНИЯ ОТДЕЛЕНИЯ БОКСА

Бег 100 м	Бег 800 м	Подтягивани е в висе	Отжимани е в упоре	Прыжо к в длину с места	Бой с тенью	Прыжки на скакалке	Работа на набивном мешке	Вольни по балль систе
«5» - 15. 5	«5» - 2.4 5	«5» - 15 р. «4» - 13 р. «3» - 11 р.	«5» - 35 р. «4» - 30 р. «3» - 20 р.	«5» - 200 «4» - 195 «3» - 180	Оцениваетс я по пяти- балльной системе	Оцениваетс я по пяти- балльной системе	Оцениваетс я по пяти- балльной системе	Оцени по пя балль систе
«4» - 15. 8	«4» - 2.5 0							
«3» - 16. 1	«3» - 2.5 5							

Примечание: для боксеров легкого и тяжелого веса отдельные нормативы могут быть снижены.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ.

Выбор средств и объемов общей физической подготовки на учебно-тренировочном этапе для каждого занятия зависит от конкретных задач обучения на том или ином этапе обучения и от условий, в которых проводятся занятия.

Периодически целесообразно выделять на ОФП отдельные занятия (особенно в условиях спортивно-оздоровительного лагеря). В этом случае в подготовительной части даются знакомые упражнения и игры. В основной части предлагаются легкоатлетические, гимнастические упражнения, проводятся подвижные и спортивные игры.

Одним из основных средств специальной физической подготовки являются специальные подготовительные упражнения. Особенно важную роль играют упражнения на начальных этапах обучения.

Подготовительные упражнения направлены на развитие качеств, которые необходимы для успешного овладения техникой и тактикой игры: укрепление и развитие мышц, участвующих в выполнении технических приемов, развитие скоростно-силовых и скоростных качеств, реакции. Пространственной ориентировки, ловкости, других специальных качеств.

Среди средств физической подготовки значительное место занимают упражнения с предметами: набивными мячами, скакалкой, резиновыми амортизаторами, гантелями и другими отягощениями. Упражнения с гантелями рекомендуются преимущественно для юношей (вес 15-20 кг).

Основное внимание при обучении следует уделять овладению занимающимися всем арсеналом технических приемов и тактических действий, эти требования отражены в разделах, раскрывающих содержание подготовки.

Формирование тактических умений начинаются с развития у юных спортсменов быстроты реакции и ориентировки, сообразительности. А также умений, специфических для игровой деятельности. Сюда относятся умения правильно принять решение и быстроты выполнить его в различных играх; умение взаимодействия с напарником; умение наблюдать и быстро выполнить ответные действия.

Важное место в подготовке учащихся занимает интегральная подготовка. В программе она выделяется в самостоятельный раздел. Основу интегральной подготовки составляют, главным образом, упражнения, при помощи которых в единстве решаются вопросы физической и технической подготовки (развитие качеств в рамках структуры приема, развитие специальных физических качеств посредством многократного выполнения технического приема), технической и тактической подготовки (совершенствование приемов в рамках тактической подготовки (совершенствование приемов в рамках тактической подготовки) совершенствование приемов в рамках тактических действий, а также посредством многократного выполнения тактических действий – индивидуальных, групповых, командных в нападении и защите). Учебные игры, контрольные игры и соревнования служат высшей формой интегральной подготовкой.

В систему многолетней подготовки спортсменов входят спортивные соревнования, при этом они являются не только непосредственной целью тренировки, но при умелом

использовании служат эффективным средством специальной подготовки. Соревнования имеют определенную специфику и воспитывать необходимые специальные качества и навыки, следовательно, можно только через соревнования.

Занятия с юными воспитанниками различаются по направленности. Практически занятия можно разделить на однонаправленные, комбинированные, целостно-игровые, контрольные.

Однонаправленные занятия. Занятия по обучению техники являются центральными в системе многолетней тренировки юных спортсменов.

Занятия по физической подготовке посвящаются преимущественно общей физической подготовке или специальной, или общей и специальной. На таких занятиях решаются задачи развития физических качеств: быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости и т.д.

Комбинированные занятия, основанные на технической и физической подготовке, подчинены главной задаче: более успешному первоначальному обучению приемам игры при оптимальном уровне развития необходимых для этого физических способностей, а также неуклонное совершенствование навыков выполнения технических приемов в процессе многолетнего становления мастерства юных учащихся.

Задачи целостно-игровое направлено на решение важнейшей задачи:

- обеспечить реализацию в игровой соревновательной деятельности всего, что достигнуто в процессе отдельных компонентов тренировки, т.е. эти занятия служат для решения задач интегральной подготовки.

Главная цель – добиться того, что юные воспитанники применяли в игре изученный тактико-технический арсенал в полном объеме и уверенно, а также тактически целесообразно и эффективно.

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Интернет-ресурсы:

1. Официальный сайт всероссийской федерации бокса (Электронный ресурс);
2. Официальный сайт Министерства Sports РФ (Электронный ресурс). URL: <http://www.minsport.gov.ru/>;
3. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» (Электронный ресурс). URL: <http://lib.sportedu.ru/press/>
4. www.doxing-fbr.ru
5. www.championat.com/boxing
6. pro-dox.ru
7. fightnews.ru
8. www.vringe.com
9. www.boxnews.com.ua
10. <http://boxind-point.ru>
11. <http://sportschool2mih.jimdo.com>

Литература:

- 1 Бокс. Примерные программы для систем дополнительного образования детей ДЮСШ и СДОШОР, Москва, 2003
- 2 Алимов А. "Бокс. Пособие по применению, или Путь мирного воина" 2008
- 3 Мишин Б.И. Настольная книга учителя физической культуры. М, ООО «Издательство АСТ», 2003.
- 4 Аман Атилов, Азбука бокса. – Ростов – на – Дону: Феникс, 2007 – 64с.
- 5 Федченко В. А. "Защита боксера".
6. Осколков В. А. "Передвижения по рингу - основа ТТП в боксе" 2007
7. Ллойд Персивал "Как стать хорошим боксером".
8. Белов А.К. "Кулачное дело на Великой Руси".
9. Методические разработки, схемы, таблицы.
10. Дополнительная общеразвивающая образовательная программа по боксу для групп начальной подготовки. Муниципальное учреждение дополнительного образования «Веневская детско-юношеская спортивная школа».
11. Основы управления подготовкой юных спортсменов. /Под общ. ред. М.Я. Набатниковой – М. 2000
12. Журнал «Спортивная жизнь России».
13. Журнал «Физкультура и спорт».
14. Ковтик А.Н. "Бокс. Секреты профессионала" 2010
15. Кузин В.В., Полиевский С.А. Спорт в рисунках, 2002
16. Алексеев А.В. Преодолей себя! Психическая подготовка в спорте / Изд. 5-е, переработанное и дополненное. – Ростов-на-Дону: ФЕНИКС, 2006.
17. Журавлёв Д.В. Психологическая регуляция и оптимизация функциональных состояний спортсмена. – СПб: Питер, 2009.
18. Атилов А. "Школа бокса в 10 уроках" 2006
19. Беленький А. Г "Бокс. Большие чемпионы" 2004

Прошито, пронумеровано
и скреплено печатью

Дневник № 357 листов (ов) *20* Г
августа

Директор МКОУ ДО «Воловская ДЮСШ»
В.Н. Калганов

