

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА СЕЛЬСКОГО ОПСЕЛЕНИЯ ВЕРХНИЙ АКБАШ»
ТЕРСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА КАБАРДИНО-БАЛКАРСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

Принято на педагогическом совете
Протокол № 1 от 05.09. 2016 г.



Д.В.Тумов

Д.В.Тумов

2016г № 15

Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта «Бокс»

Срок реализации программы: 9 лет.
Возраст детей, на которых рассчитана программа: 9-18 лет.

Авторы-составители:

Тарканова Марианна Викторовна,
заместитель директора
по учебно-воспитательной работе
МКУ ДО ДЮСШ с.п. Верхний Акбаш ;

Керэфов Тимур Мухаспирович
Тренер- преподаватель по боксу
МКУ ДО ДЮСШ с.п. Верхний Акбаш

ОГЛАВЛЕНИЕ:

1. Пояснительная записка
2. Учебный план программы
3. 2.1. Учебный план программы.
4. Методическая часть программы
 - 4.1. Общая физическая подготовка.
 - 4.2. Специальная физическая подготовка.
 - 4.3. Техничко - тактическая подготовка.
 - 4.4. Теоретическая подготовка.
 - 4.5. Восстановительные мероприятия и медицинское обследование.
 - 4.6. Воспитательная работа и психологическая подготовка
 - 4.7. Инструкторская и судейская практика.
 - 4.8. Система соревнований.
 - 4.9. Техника безопасности.
 - 4.10. Система контроля и зачетных требований.
 - 4.11. Требования к экипировке и спортивному инвентарю.
5. Список литературы.

1. Пояснительная записка

Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта «Бокс» (далее «Программа») разработана и утверждена МКУ ДО ДЮСШ с.п. Верхний Акбаш Терского муниципального района КБР в соответствии с федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам.

Правовые вопросы данной программы регламентируются Федеральным законом от 29.12.12 г № 273-ФЗ

« Об образовании в Российской Федерации», « О физической культуре и спорте в РФ» от 14.12.07 г

№ 329-ФЗ, Приказа Министерства образования и науки РФ от 29.08.13 г № 1008 « Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам». Приказа Минспорта России от 27.12.13 г № 1125 « Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта». Приказом от 12.09.2013г. № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму

содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам» (зарегистрирован Минюстом России 02.12.2013г., рег. № 30530); Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 4.07.14 г № 41 «Об утверждении Сан ПиН 2.4.4.3172-14

«Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей. Уставом МКУ ДЮСШ с.п. Верхний Акбаш» Терского муниципального района КБР.

Бокс - один из древнейших видов спорта. В настоящее время самый популярный в мире вид единоборства. Развивается в двух направлениях: как любительский и как профессиональный бокс. Различия между ними заключаются в правилах проведения соревнований, формуле боев, экипировке спортсменов и т.д. Бокс включен в олимпийскую программу.

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

Регулярные занятия боксом развивают силу, выносливость, реакцию, координацию движений. 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. Данная программа включает в себя весь комплекс параметров подготовки спортсменов и отражает периодизацию тренировки - от начальной подготовки до совершенствования спортивного мастерства.

Данная программа соответствует ФГОТ и учитывает:

- требования федеральных стандартов спортивной подготовки по боксу;
- возрастные и индивидуальные особенности обучающихся при занятиях боксом.

В данной программе нашли отражение работы с обучающимися: содержание учебного материала по физической, технической и теоретической подготовке; распределение времени на виды подготовки; планы-графики прохождения Учебного материала; нормативные требования для перевода обучающихся с этапа на этап подготовки.

В программе материал теоретических и практических занятий по физической подготовке дан для всех учебных групп. В связи с этим тренеру предоставляется возможность в зависимости от подготовленности учащихся самостоятельно с учетом возраста и целевой направленности занятий подбирать необходимый материал. Программа предназначена для работы с детьми и подростками с 9 до 18 лет. Зачисление обучающихся в группы производится по заявлению родителей и по выполнению нормативов. Кроме того, необходимо письменное разрешение врача-педиатра.

Весь процесс спортивной подготовки делится на 3 этапа:

- начальной подготовки (3 года).
 - тренировочный (4 г).
 - совершенствование спортивного мастерства (2года).
- Срок обучения по программе - 9 лет.

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

Образовательная организация имеет право реализовывать Программу в сокращенные сроки в случае усвоения программного материала обучающимися.

Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению Программы - 9 лет. Максимальный возраст - не ограничен, если обучающийся удачно справляется с минимальными требованиями Программы.

Состав группы постоянный (допускается переход из группы в группу вследствие перемены режима учебной деятельности, дополнения количества занимающихся, вследствие естественного отсева). Возраст учащихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в учебные группы. Допускается превышение указанного возраста не более чем на два года.

На этап начальной подготовки зачисляются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). На этапе НИП осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнения контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки

В тренировочные группы зачисляются на конкурсной основе только здоровые и практически здоровые обучающиеся, прошедшие не менее одного года необходимую подготовку, при выполнении ими требований по общей физической и специализированной подготовке.

На этап совершенствования спортивного мастерства прием на обучение не проводится. На данном этапе продолжают обучения лица, зачисленные в организацию и прошедшие обучение на тренировочном этапе (спортивной специализации)

Резим учебно-тренировочной работы и требования по ОФП, СФП, ТТП

Наимен. этапа	Период обучения	Миним. Возр. для зачислен.	Миним. Число учащихся	Максим. Кол-во час. В неделю	Требования по ОФП, ТП, СП На начало учебного года
НИП	1-й год	9	15	6	Выпол. Норм ОФП
	2-й год	10	15	8	
	3-й год	11	15	8	
УТИ	1-й год	13	12	12	Выпол. норм ОФП
	2-й год	14	10	12	
	3-й год	15	10	18	СФП, ТТП
	4-й год	16	8	18	

Увеличение недельной учебно-тренировочной нагрузки и перевод учащихся в следующие группы обучения обуславливаются стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по

общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов.
Примечание:

1. Максимальный количественный состав группы не может превышать двух минимальных составов группы.
2. При невозможности зачисления в группы начальной подготовки первого года обучения всех желающих, отбор производится по результатам сдачи приёмных контрольных нормативов. Порядок проведения отбора устанавливается Организацией и доводится до сведения общественности.
3. На учебно-тренировочный этап переводятся обучающиеся прошедшие обучение на этапе начальной подготовки по результатам промежуточной аттестации.

Основными задачами реализации программы является:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей обучающихся;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте **программа направлена на:**
- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического воспитания и физического развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Выполнение задач поставленных программой предусматривает:

- систематическое проведение практических и теоретических занятий;
- обязательное выполнение учебного плана, приёмных и переводных контрольных нормативов;
- регулярное участие в соревнованиях;
- осуществление восстановительно-профилактических мероприятий;
- просмотр учебных видеофильмов, видеозаписей соревнований по боксу;
- прохождение судейской практики;
- привитие юным спортсменам навыков соблюдения спортивной этики, организованности, дисциплины, преданности своему коллективу;
- чёткую организацию учебно-тренировочного процесса, использование данных науки и передовой практики, как важнейших условий совершенствования спортивного мастерства и волевых качеств занимающихся;

привлечение родительского актива к регулярному участию в организации учебно-воспитательной работы школы.

Программа составлена так, что на каждом последующем этапе обучения излагается только новый материал. Учебный материал по технической и тактической подготовке систематизирован с учётом взаимосвязи техники и тактики, а также последовательности изучения технических приёмов и тактических действий, как в отдельном годичном цикле, так и на протяжении многолетнего процесса подготовки.

Программа составлена с учётом того, что ведущая тенденция многолетней подготовки -- «обучающая» - и что конечная цель многолетнего процесса в ДЮСШ - это подготовка квалифицированных боксёров. Этот принцип положен в основу программы, как в плане программирования процесса подготовки, так и в плане нормативных требований.

2. Учебный план программы

Цель программы - осуществление физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы среди детей и подростков, направленной на укрепление их здоровья и всестороннее физическое развитие, привлечение учащихся к систематическим занятиям спортом к участию в спортивно-массовых мероприятиях; отбор перспективных детей и подростков.

Задачи программы

- подготовка спортсменов высокой квалификации - подготовка инструкторов и судей по боксу
- укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности, формирование стойкого интереса к занятиям спортом;
- обучение основам техники и тактики в боксе;
- подготовка и выполнение нормативов по технической и физической подготовке;
- привлечение подростков к систематическим занятиям физкультурой и спортом
- воспитание трудолюбия, волевых качеств, развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на быстроту, ловкость и гибкость);
- достижение физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к профессиональной деятельности;

В основу комплектования групп положена обоснованная система многолетней спортивной подготовки с учётом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Группы формируются в соответствии с возрастом, стажем занятий, уровнем физической подготовленности при условии выполнения контрольно - переводных нормативов.

На этап начальной подготовки зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ по заявлению родителей, достигшие 10 летнего возраста, желающие заниматься боксом, имеющие письменное разрешение врача - педиатра. Зачисление на этап начальной подготовки в группы первого года обучения осуществляется по результатам индивидуального отбора. Индивидуальный отбор осуществляется с целью выявления лиц, обладающих способностями, необходимыми для освоения данной программы.

Группы тренировочного этапа формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых занимающихся, прошедших подготовку на этапе начальной подготовки (не менее 2-х лет) и выполнившие требования контрольно - переводных экзаменов.

Группы этапа совершенствования спортивного мастерства прием на обучение не проводится. На данном этапе продолжают обучения лица, зачисленные в организацию и прошедшие обучение на тренировочном этапе (спортивной специализации), формируются из числа спортсменов, выполнивших спортивный разряд «кандидат в мастера спорта».

Перевод по годам обучения на каждом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. Комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляется в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития обучающихся.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся в учебно-тренировочных группах является: выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, овладение знаниями теории в боксе и практическими навыками проведения соревнований, в группах спортивного совершенствования выступления в соревнованиях.

Основные принципы программы:

принцип последовательности - учебные задачи решаются методом усвоения материала (от простого к сложному, в соответствии с возрастными возможностями)

принцип научности - программа основана на базе программ для спортивных школ, научных монографий, учебных пособий для высших учебных заведений

принцип доступности - программа построена на доступном в изложении материале **приоритета интереса** группы в целом и каждого воспитанника в отдельности **гуманистических начал**, многообразия и вариативности форм организации деятельности **непрерывности** образования и воспитания единства общей и специальной подготовки

цикличности, повторяемости, непрерывности и постепенного увеличения нагрузки

Ожидаемые результаты и формы подведения итогов образовательной программы: -

сохранность контингента:

-выполнение контрольно-переводных нормативов соответствующих: этапу и году обучения: -
результативность участия в соревнованиях обучающимися:

-мониторинг состояния здоровья:

-подготовка спортсменов высокого класса.

Формы занятий:

-учебно-тренировочные занятия (групповые)

-теоретические занятия

-участие в спортивных соревнованиях

-просмотр и анализ учебных кинофильмов и видеофильмов -комплексе восстановительных мероприятий -учебно-тренировочные занятия на базе городского лагеря

Режим занятий:

15.30-19.45 - в зависимости от сменности обучения в основной школе и расписанию тренировок соответствующих по учебной нагрузке для данного года обучения

Общие задачи работы с учащимися данных учебных групп органически связаны с основной целью системы многолетней подготовки резервов в боксе спортивной школы - подготовкой спортсменов высокой квалификации.

2.1. Организация учебно - тренировочной работы.

Организация учебно-тренировочного процесса в ДЮСШ осуществляется на основе современной методики обучения и тренировки, освоения юными спортсменами высоких тренировочных и соревновательных нагрузок, достижения ими разностороннего физического развития.

Решение задач, поставленных перед спортивной школой по боксу, предусматривает выполнение учебного плана, переводных контрольных нормативов; систематическое проведение практических и теоретических занятий; хорошо организованную систему отбора юных боксеров; регулярное участие в соревнованиях; осуществление восстановительно-профилактических мероприятий; прохождение инструкторской и судейской практики; организацию систематической

воспитательной работы: привитие юным спортсменам навыков соблюдения спортивной этики, дисциплины, преданности своему коллективу; использование данных науки и передовой практики как важнейшее условие подготовки квалифицированных боксеров.

Программа рассчитана на 9-летний курс обучения. Учебный год составляет 52 учебные недели. Из них 46 учебных и 6 недель, предусмотренных для самостоятельной работы, восстановительных мероприятий в условиях каникулярного периода. Количество занятий в неделю - 3-6 занятий. Дозировка нагрузок и выбор заданий дифференцируется в зависимости от возраста и способностей учащегося. При необходимости меняется время на изучение конкретной темы. Весь материал программы распределён в соответствии с принципом расширения теоретических знаний, практических умений и навыков. По мере изучения программы повышается уровень практических навыков обучающихся, что контролируется в течение учебного года (товарищеские встречи, турниры по боксу в группах, между группами).

Задачи учебно-тренировочных групп: Этап начальной подготовки.

Цель: утверждение в выборе спортивной специализации - бокс и овладение основами техники

Задачи:

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие;
- постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта;
- обучение технике бокса;
- повышение уровня физической подготовленности на основе проведения многоборной подготовки;
- отбор перспективных спортсменов для дальнейших занятий боксом.

Основные средства:

- подвижные игры и игровые упражнения, ОРУ, элементы акробатики и самообороны, прыжки и прыжковые упражнения, метания (л/а снарядов, мячей), скоростно-силовые упражнения (отдельные в виде комплексов), гимнастические упражнения для силовой и комплексно-силовой подготовки, изучение обязательной программы ТТК, комплексы упражнений для индивидуальных тренировок.

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

Особенности обучения: двигательные навыки у юных спортсменов формируются параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта.

Учебно-тренировочный этап Задачи:

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- развитие специальных физических качеств;
- овладение основами техники и ее совершенствование;
- приобретение и накопление соревновательного опыта;
- постепенное подведение спортсмена к более высокому уровню тренировочных

нагрузки: постепенное подведение к соревновательной борьбе путем применения средств, необходимых для волевой подготовки спортсмена.

Для спортсменов с подготовкой менее 2-х лет главное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшему расширению арсенала технико-тактических навыков и приемов.

При планировании годовых циклов для спортсменов с подготовкой свыше 2-х лет средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня общей физической и функциональной подготовленности и на этой основе повышения уровня специальной физической работоспособности.

В соревновательном периоде решаются задачи улучшения спортивных результатов, а также контрольных нормативов.

Основные средства тренировки: ОРУ, комплексы специально подготовленных упражнений, всевозможные прыжки и прыжковые упражнения, комплексы специальных упражнений из арсенала бокса, упражнения со штангой (вес штанги 30-70% от собственного веса), подвижные и спортивные игры, упражнения локального воздействия, изометрические упражнения.

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

ФП на данном этапе становится более целенаправленной. Учебно - тренировочный этап характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой в избранном виде спорта.

Специальные тренировочные устройства и тренажеры имеют преимущества перед традиционными средствами (штанга, гири, гантели)

- позволяют учитывать индивидуальные особенности спортсмена;
- исключают отрицательное воздействие на опорно - двигательный аппарат;
- локально воздействуют на различные группы мышц;
- способствуют четкому программированию структуры движений, величины нагрузки;
- позволяют выполнять движения при различных режимах работы мышц.

Обучение и совершенствование техники бокса.

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

Этап спортивного совершенствования .

задачи: выведение спортсмена на высокий уровень спортивных достижений с учетом его индивидуальных особенностей.

Направленность тренировочного процесса:

- совершенствование техники бокса и специальных физических качеств;
- повышение технической и тактической подготовленности;
- освоение необходимых тренировочных нагрузок;
- совершенствование соревновательного опыта и психической подготовленности;
- достижение спортивных результатов на уровне КМС,МС и МСМК.

Методы контроля. С ростом спортивного мастерства увеличивается и значимость организации системы комплексного контроля за уровнем подготовленности боксеров и их адаптации к тренировочным и соревновательным нагрузкам. В подготовке высококвалифицированных спортсменов выделяют 3 формы контроля: оперативный(используется непосредственно в тренировочном занятии и направлен на оценку реакций на тренировочные или соревновательные нагрузки), текущий(направлен на изучение следовых явлений после выполнения нагрузки), этапный(связан с продолжительными циклами тренировок и направлен на комплексное определение итогов этапа).

В основу комплектования учебных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом особенностей развития и возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод обучающихся в следующие группы обучения и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов, освоением разделов Программы.

Наполняемость тренировочных групп и объем тренировочной нагрузки определяется с учетом техники безопасности.

При необходимости объединения в одну группу обучающихся, разных по возрасту, уровню спортивной подготовленности, разница в уровне спортивной подготовленности не должна превышать двух спортивных разрядов.

Продолжительность одного занятия не должна превышать:

- в группах начальной подготовки - 2-х часов;
- в тренировочных группах - 3-х часов;
- в группах спортивного мастерства- 4-х часов

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок.

При составлении учебного плана учитывается режим учебно-тренировочной работы в неделю с расчетом на 46 недель занятий. С увеличением общего годового объема часов изменяется по годам обучения соотношение времени на различные виды подготовки. Из года в год повышается удельный вес нагрузок на спортивно-техническую, специальную физическую, тактическую и интегральную подготовку. Постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объем нагрузок, направленных на ОФП.

Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки.

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок. Она строится на основе следующих методических положений:

- ориентация уровней нагрузок юных спортсменов на соответствующие показатели, достигнутые сильнейшими спортсменами;
- увеличение темпов роста нагрузок от этапа начальной спортивной специализации на последующих этапах;
- соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности юных спортсменов;
- учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма спортсмена.

В учебном плане часы распределены не только по годам и этапам обучения, но и по времени на основные предметные области: теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка (общая и специальная), избранный вид спорта (техническая подготовка, инструкторская и судейская практика, восстановительные мероприятия и медицинское обследование, участие в соревнованиях, итоговая и промежуточная аттестация, самостоятельная работа), другие виды спорта и подвижные игры.

Самостоятельная работа обучающихся допускается начиная с тренировочного этапа третьего года обучения. Тренер-преподаватель осуществляет контроль за самостоятельной работой обучающихся на основании ведения дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалов и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий и другие формы).

Расписание занятий должно составляться с учетом создания благоприятных условий и режима

Чтобы наиболее полно использовать возможности, связанные с представленным режимом и поставленными задачами, необходимо строить учебно-тренировочный процесс в плане:

- усиления индивидуальной работы по овладению техникой и совершенствованию навыков выполнения технических приёмов и их способов;
- повышение роли и объёма тактической подготовки как важнейшего условия реализации технического мастерства в рамках избранных систем игры;

Решение задачи подготовки боксера высокой квалификации во многом определяется правильной организацией и методикой проведения поиска и отбора способных детей и подростков, для чего тренерами спортивных школ используются такие формы работы, как посещение уроков физической культуры и спортивных массовых соревнований в школах, проверка уровня общефизической и спортивной подготовки по установленным контрольным нормативам.

Необходимым условием для решения задач, стоящих перед ДЮСШ, является качественное планирование. Оно позволяет определить содержание многолетнего процесса подготовки, выбрать основные направления деятельности, эффективные средства и методы обучения тренировки. При планировании учебно-тренировочной работы необходимо учитывать: задачи учебной группы (конкретного возраста), условия работы, результаты выполнения предыдущих планов, преемственность и перспективность. План должен быть обоснованным и реальным.

В спортивных школах разрабатываются перспективные (на 2 или 4 года), текущие (на учебный год) и оперативные (на каждый месяц, микроцикл и отдельное занятие) планы.

Перспективное планирование тренировки - это составление плана на ряд лет на основе анализа многолетней тренировки, передового опыта, результатов научных исследований, это программа повышения мастерства юных спортсменов.

План на очередной год для каждой учебной группы разрабатывается в соответствии с учебным планом данной программы. При его составлении учитывается, что, начиная с учебно-тренировочной группы, в годичном цикле занятий выделяются три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

Тематический учебный план и примерные графики распределения учебных часов для групп начальной подготовки, тренировочных групп и групп спортивного совершенствования представлены в программе.

Общий объем годового плана должен быть выполнен полностью. В период каникул и пребывания в спортивном лагере учебно-тренировочная нагрузка увеличивается.

На период учебно-тренировочных сборов и спортивно-оздоровительного лагеря наполняемость групп и режим учебно-тренировочной работы устанавливается:

-Для групп начальной подготовки - по наивысшему режиму и соответствующей наполняемости учебно-тренировочных групп

-Для учебно-тренировочных групп - по наивысшему режиму и соответствующей наполняемости групп спортивного совершенствования.

Соотношение объемов тренировочного процесса по виду спорта бокс

№	Разделы подготовки	ТТТ		УТТ	
		1-го г.	Свыше года	1-2 год	Св. 2-х лет
1	ОФП (%)	50-64	46-60	36-46	24-30
2	СФП (%)	18-23	18-23	20-26	24-30
3	Технико-Тактическая п-ка (%)	18-23	22-28	24-30	32-42
4	Теоретическая и психологическая п-ка (%)	3-4	2-3	4-5	3-4
5	Инструкторская и судейская практика (%)			1-2	1-2
6	Восстановительные мероприятия. (%)			1-2	1-2
9	Участие в соревнованиях (%)			3-4	4-5

Рациональное планирование процесса многолетней подготовки дает необходимый эффект только при наличии тщательной системы контроля за ходом подготовки. Содержание требований к уровню подготовленности учащихся спортивных школ по боксу составляют конкретные количественные показатели по основным видам подготовки, физическому развитию, результатам участия в соревнованиях, подготовке кандидатов в члены сборных команд и команд мастеров.

В процессе реализации Программы по боксу необходимо предусмотреть следующее соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана:

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

- теоретическая подготовка от 5% до 10% от общего объема учебного плана:

- общая и специальная физическая подготовка от 20% до 25% от общего объема учебного плана:

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

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

- технико-тактическая и психологическая подготовка от 10% до 15% от общего объема учебного плана:

- самостоятельная работа обучающихся в пределах 10% от общего объема учебного плана:

- организация возможности посещения обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории РФ;

- организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно - спортивными организациями.

Ниже представлен учебный план для отделения панкратион. Разрабатывая его, учитывался режим учебно-тренировочной работы в неделю с расчетом **46 недель занятий непосредственно в школе и дополнительно 6 недель тренировки в спортивно-оздоровительном лагере**, а также по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха.

Учебный план на 52 недели учебно-тренировочных занятий в ДЮСШ

№	Разделы подготовки	ГНП		УГП	
		1-го г.	2-3 год	1-2 год	Св.2-хлет
1	ОФП	178	206	256	263
2	СФП	60	90	142	250
3	Технико-Тактическая п-ка	60	100	170	350
4	Теоретическая п-ка	6	7	22	24
5	Контрольно-переводные испытания	4	4	12	4
6	Контрольные соревнования		4	6	12
7	Инструкторская и судейская практика			4	6
8	Восстановительные меропр.			8	10
9	Мед. обследование	4	4	4	4
10	Психологическая подготовка		1		13
	Общее кол-во часов	312	416	624	936

Примерный годовой план распределения учебных часов для этапа начальной подготовки 1-го года обучения

Месяцы/виды подготовки	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
Теоретические занятия	-	-	1	1	1	1	1	1	-	-	-	-
Общая физическая подготовка	15	15	16	13	14	10	15	15	15	16	17	17
Специальная физическая подготовка	3	5	5	4	5	5	6	4	4	6	7	6
Технико-тактическая подготовка	2	5	5	6	6	4	5	6	6	6	5	4
Медицинский контроль	2									2		
Зачетные и переводные требования	2											2
Всего за месяц	24	25	27	24	26	20	27	26	25	30	29	29
Всего за год												

Примерный годовой план распределения учебных часов для этапа начальной подготовки 2-3 годов обучения

Месяцы/виды подготовки	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
Теоретические занятия	1	-	1	1	1	1	1	1	-	-	-	-
Общая физическая подготовка	17	17	17	17	14	15	16	19	14	20	20	20
Специальная физическая подготовка	8	7	7	6	7	5	8	8	9	8	8	9

подготовка												
Технико-тактическая подготовка	8	8	8	8	9	7	8	9	5	9	9	12
Медицинский контроль	2								2			
Зачетные и переводные требования	2				1				2			
Участие в соревнованиях				2					2			
Психологическая подготовка						1						
Всего за месяц	38	32	33	34	31	29	33	37	34	37	37	41
Всего за год	41 6											

Примерный годовой план распределения учебных часов

для учебно-тренировочного этапа до 2 х лет подготовки

Месяцы/виды подготовки	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
Теоретические занятия	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2
Общая физическая подготовка	26	24	20	20	18	18	18	22	20	22	24	24
Специальная физическая подготовка	10	12	14	14	14	10	12	12	12	12	10	10
Технико-тактическая подготовка	16	16	16	16	16	14	16	16	12	10	10	12
Восстановительные мероприятия						1	1	1	1	1	1	1
Инструкторская и судейская практика					1	1	1	1				
Медицинский контроль	2									2		
Зачетные и переводные требования	4	4		4					6			

соревнования												
Всего за месяц	60	58	52	55	52	45	52	54	53	47	47	49
Всего за год	624											

Примерный годовой план распределения учебных часов

для учебно-тренировочного этапа свыше 2-х лет подготовки

Месяцы/виды	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
подготовки												
Теоретические занятия	4	3	2	2	2	2	2	3	1	1	1	1
Общая физическая подготовка	24	20	18	16	16	17	17	19	22	36	30	28
Специальная физическая подготовка	23	25	27	27	26	25	23	13	13	14	17	17
Технико-тактическая подготовка	32	34	34	32	30	28	32	32	28	20	22	26
Восстановительные мероприятия			1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Инструкторская и судейская практика					2							4
Медицинский контроль	2									2		
Контрольные соревнования	2		2		2		2			2	2	
Зачетные требования	2								2			
Психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1
Всего за месяц	90	83	86	81	81	74	78	68	68	76	74	78
Всего за год	936											

Примерный годовой план распределения учебных часов для этапа спортивного совершенствования 1-го года обучения

Месяц	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	Всего
Теория	4	4	4	4	4	-	-	-	-	-	-	-	20
ОФП	18	18	18	18	18	18	18	18	18	26	26	26	240
СФП	17	17	17	17	16	16	17	16	16	23	23	25	220
Техническая подготовка	21	21	21	21	21	21	22	22	22	22	22	22	258
Тактическая подготовка	18	18	18	19	18	18	19	19	19	18	18	18	220
Психологическая подготовка	-	4	4	4	6	4	4	4	4	4	4	4	46
Восстановительные мероприятия	8	10	10	12	10	10	12	10	8	12	12	12	126
Инструкторская и судейская практика	-	4	6	6	6	6	6	2	4	-	-	-	40
Медицинский контроль	5	-	-	-	-	-	-	-	8	-	-	-	10
Зачетные требования	3	-	-	3	-	-	3	-	3	-	-	-	12
Участие в соревнованиях	-	4	7	7	8	6	6	6	6	6	-	-	56
Всего в месяц и год	94	100	105	111	107	99	107	97	105	111	105	107	1248

Результатом освоения программы является приобретение учащимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

1) В области теории и методики физической культуры и спорта учащийся должен знать:

- историю развития бокса;
- основы философии и психологии спортивных единоборств;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила по боксу, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по боксу; федеральные стандарты спортивной подготовки по боксу; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое

противоправное влияние):

- уголовную, административную и дисциплинарную ответственность за неправомерное использование навыков приемов борьбы, в том числе за превышение пределов необходимой обороны;

- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;

- гигиенические знания, умения и навыки;

- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;

- основы спортивного питания;

- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;

- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

2) *В области общей и специальной физической подготовки учащийся должен уметь и владеть:*

- комплексами физических упражнений;

- навыками развития основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и базирующихся на них способностях и их гармоничного сочетания применительно к специфике занятий боксом;

- навыками укрепления здоровья, повышения уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействия гармоничному физическому развитию, воспитания личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

3) *В области вида спорта «бокс» учащийся должен:*

- *владеть* навыками повышения уровня специальной физической и функциональной подготовленности;

- *владеть* навыками владения основами техники и тактики бокса;

- обладать соревновательным опытом путем участия в спортивных соревнованиях;

- уметь развивать специальные физические (двигательные) и психологические качества;

- повысить уровень функциональной подготовленности;

- освоить соответствующие возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочные и соревновательные нагрузки;

- выполнять требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по боксу.

4) *В области освоения других видов спорта и подвижных игр учащийся должен:*

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

- уметь развивать специфические физические качества в избранном виде спорта.

дисциплине вида спорта (при наличии) средствами других видов спорта и подвижных игр:

- уметь соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
 - иметь навыки сохранения собственной физической формы.
- 5) . В области технико-тактической и психологической подготовки учащийся должен:**
- освоить основы технических и тактических действий по боксу;
 - овладеть необходимым уровнем автоматизированного реагирования на действия соперника;
 - освоить различные алгоритмы технико-тактических действий;
 - приобрести навыки анализа спортивного мастерства соперников;
 - уметь адаптироваться к тренировочной (в том числе, соревновательной) деятельности;
 - уметь преодолевать предсоревновательные и соревновательные факторы, воздействующие на психологическое состояние спортсмена;
- уметь концентрировать внимание в ходе поединка.

3. Методическая часть программы

Методическая часть Программы включает учебный материал по основным предметным областям, его распределение по годам обучения. Рекомендуемые объемы тренировочных соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения; а также содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий.

3.1. Общая физическая подготовка

(для всех этапов подготовки).

Основными средствами ОФП 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.

Упражнения с набивными мячами (медицинболами).

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. Эти упражнения развивают скоростно-силовые качества (в том числе

скоростную выносливость), ориентировку, способность к кратковременным большим силовым напряжениям и расслаблениям мышц.

Ходьба быстрая. 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. Длительный медленный бег, особенно в лесу, парке, имеет большое гигиеническое и психологическое значение. Быстрый бег положительно влияет на развитие выносливости и быстроты. Во время бега воспитываются также волевые качества, умение рассчитывать свои силы. В тренировке боксера бег занимает значительное место.

Бег с препятствиями. В беге на 500-1000 м боксер преодолевает препятствия с целью повышения ловкости, силы и быстроты, равновесия, способности к кратковременным напряжениям большинства мышечных групп и развития общей выносливости.

Ходьба на лыжах хорошо развивают все группы мышц, положительно влияют на системы и органы организма, вырабатывают общую выносливость (скоростную и силовую). Особо следует выделить бег на лыжах по пересеченной местности, при котором активно работают все группы мышц с рациональным чередованием напряжений и расслаблений. Ходьба на лыжах положительно влияет на психическое состояние спортсмена, является прекрасным средством активного отдыха.

Упражнения из легкой атлетики, такие как толкание ядра, метание гранаты, прыжки в длину и высоту с разбега, развивают скорость, силу отдельных групп мышц и быстроту. Эти упражнения популярны среди боксеров, входят в систему общей физической подготовки.

Спортивные и подвижные игры являются неотъемлемой частью подготовки боксеров. Игры (особенно гандбол, баскетбол, футбол, эстафеты на быстроту и ловкость) по характеру действий, быстроте и выносливости во многом сходны с боксом (быстрые передвижения, остановки, повороты, активное сопротивление противника). Игры развивают скорость, ловкость, выносливость. Спортивные и подвижные игры служат также хорошим средством активного отдыха.

Упражнения на формирование правильной осанки

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

- И.п. ладони за голову, локти вперед - разводя локти в сторону и выпрямляя спину подняться на носки (вдох), возвратиться в исходное положение (выдох);
- И.п. руки вверх, пальцы «в замок» - подняться на носки, поворачивая ладони вверх (вдох) - возвратиться в исходное положение (выдох);
- И.п. руки согнуты и соединены за спиной ладонями наружу - энергично разогнуть их максимально отвести назад ладонями внутрь с одновременным подниманием на носки и прогибанием в грудной части (вдох) - вернуться в исходное положение (выдох); И.п. держась за рейку гимнастической стенки, стоя к ней спиной. Подняться на носки

прогнувшись в грудной клетке, голова назад (вдох), вернуться в исходное положение (выдох):

- И.п. лёжа на животе, руки в стороны - прогнуться, отводя руки и голову назад. Согнуть руки к плечам сводя лопатки. Руки вытянуть вперёд, - поднять левую руку и правую ногу вверх, прогнувшись в пояснице, голову назад. Сменять руку и ногу.

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

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

Для укрепления мышц спины рекомендуются следующие упражнения: наклоны вперёд со штангой на плечах, либо с гантелями у плеч; разведение прямых рук с гантелями в стороны - вверх из положения согнувшись вперёд; лёжа передней частью бёдер на скамейке («козле», «коне») пятки фиксированы - сгибание и разгибание туловища; стоя с боку «козла» («коня») левь грудью на него и охватить его руками - поднимание ног вверх

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

Упражнения в равновесии

Упражнения на полу на уменьшенной опоре, на гимнастической скамейке, на бревне. Усложнение упражнений путём уменьшения площади опоры, повышение высоты снаряда, изменение исходных положений при движении по уменьшенной опоре. Передвижение по уменьшенной опоре с различными дополнительными движениями руками, ногами, туловищем. Передвижение по качающейся опоре. Передвижение по уменьшенной опоре с изменением скорости с поворотами и с предметами в руках. Передвижения вперёд на фоне раздражений вестибулярного анализатора с помощью вращений головой, туловищем. Прыжки в глубину с поворотами, прыжки в глубину с различными движениями руками, прыжки из различных исходных положений, прыжки в воду с закрытыми глазами или поясе. Поднимание на носки, передвижения, приседания с партнёром на плечах, передвижения с гирями 16-24 кг. в руках.

Упражнения для развития быстроты

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

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

прогнувшись в грудной клетке, голова назад (вдох), вернуться в исходное положение (выдох):

- И.п. лёжа на животе, руки в стороны - прогнуться, отводя руки и голову назад. Согнуть руки к плечам сводя лопатки. Руки вытянуть вперёд, - поднять левую руку и правую ногу вверх, прогнувшись в пояснице, голову назад. Сменять руку и ногу.

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

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

Для укрепления мышц спины рекомендуются следующие упражнения: наклоны вперёд со штангой на плечах, либо с гантелями у плеч; разведение прямых рук с гантелями в стороны - вверх из положения согнувшись вперёд; лёжа передней частью бёдер на скамейке («козле», «коше») пятки фиксированы - сгибание и разгибание туловища; стоя с боку «козла» («кося») левь грудью на петлю и охватить его руками - поднимание ног вверх

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

Упражнения в равновесии

Упражнения на полу на уменьшенной опоре, на гимнастической скамейке, на бревне. Усложнение упражнений путём уменьшения площади опоры, повышение высоты снаряда, изменение исходных положений при движении по уменьшенной опоре. Передвижение по уменьшенной опоре с различными дополнительными движениями руками, ногами, туловищем. Передвижение по качающейся опоре. Передвижение по уменьшенной опоре с изменением скорости с поворотами и с предметами в руках. Передвижения вперёд на фоне раздражений вестибулярного анализатора с помощью вращений головой, туловищем. Прыжки в глубину с поворотами, прыжки в глубину с различными движениями руками, прыжки из различных исходных положений, прыжки в воду с закрытыми глазами или поясе. Поднимание на носки, передвижения, приседания с партнёром на плечах, передвижения с гирями 16-24 кг. в руках.

Упражнения для развития быстроты

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

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

Упражнения для развития выносливости

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

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

Для развития преимущественно аэробных возможностей применяются следующие упражнения: многораундовая работа на пневматической груше: непрерывное нанесение лёгких ударов по грушам, не давая ей опуститься до вертикали; многораундовая работа на мешке: ведение тренировочных боёв в условиях удлиненных раундов; нанесение непрерывных серий ударов, стоя в воде (до плечевых суставов); многораундовое выполнение прыжков со скакалкой.

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

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

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

Упражнения для развития ловкости

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

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

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

Упражнение для развития гибкости

Развитию специальной гибкости боксеров способствуют как упражнения общей, так и специальной подготовки. Их применение призвано обеспечить подвижность позвоночного столба, сустава при укреплении мышечно-связочного аппарата. Этому способствует выполнение движений с большой амплитудой и использование дополнительных грузов и сопротивлений из средств общей физической подготовки. Основными средствами развития специальной гибкости являются упражнения в наклонах, отклонях, «нырках», выполняемых как под одиночные, так и серии ударов.

Упражнения для развития равновесия

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

Совершенствование динамического равновесия должно проходить по 2-м направлениям:

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

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

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

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

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

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

Средства ОФП используются не только в целях совершенствования ОФП, но и, в большей мере, как восстановительные процессы средства подготовки в периоды острых тренировочных нагрузок или соревнований. Успешный результат в соревнованиях обеспечивается стабильно высоким уровнем общей и специальной подготовки учащихся, поэтому соотношение средств подготовки должно адекватно соответствовать значимости соревнования.

3.3. Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка является специализированным развитием общей физической подготовленности. **Задачи ее более узки и более специфичны:**

1. Совершенствование физических качеств (скоростно-силовых, силовых, координационных и выносливости), наиболее необходимых и характерных для бокса.
2. Преимущественное развитие тех двигательных навыков, которые наиболее необходимы для успешного технико-тактического совершенствования в боксе.
3. Избирательное развитие отдельных мышц и групп мышц, несущих основную нагрузку при выполнении соревновательных нагрузок.

Основными средствами СФП являются:

- Упражнения с отягощениями.
- Упражнения для боксеров со специальными снарядами.
- Бой с тенью

Упражнения с отягощениями используются во всех периодах подготовки боксеров в зависимости от задач периода и каждого занятия в отдельности. Следует выделить специально-подготовительные, способствующие развитию силовой и скоростной выносливости у боксеров упражнения с небольшими гантелями (0,5—2 кг). С гантелями проводят бой с тенью, отрабатывают действия, связанные с защитами.

Упражнения для боксеров со специальными снарядами

Неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса являются упражнения со специальными боксерскими снарядами, развивающие необходимые физические качества и совершенствующие технические навыки.

Упражнения со скакалкой. Длительные подскоки и прыжки через скакалку укрепляют мышцы ног, развивают координацию, легкость движений. В каждой тренировке, в особенности специализированной, упражнения со скакалкой уделяется 5-15 мин.

Упражнения с мешком вырабатывают навык правильно держать кулак при ударе, рационально использовать мышечные усилия в ударах на разных дистанциях, рассчитывать силу удара, особенно если наносится быстро несколько ударов. Мешок служит хорошим снарядом также для развития силовой и скоростной выносливости. Стремление нанести как можно больше сильных ударов в определенный промежуток времени способствует развитию специальной выносливости. Для занятий используются мешки различной формы. Продолговатый небольшого диаметра мешок удобен для нанесения ударов прямых и сбоку, более короткие мешки — прямых и снизу. В большинстве залов имеется универсальный мешок. Мешки подвижные, на них боксер совершенствует навыки в нанесении ударов при поступательном движении вперед и назад, развивает чувство дистанции. Обычно начинают с одиночных ударов, потом — два последовательных в разном сочетании и, наконец, серии с отдельными акцентированными

ударами. На мешке, который движется по кругу, совершенствуются удары при движении боксера вперед и по кругу. Удары по мешку наносятся прямые, боковые и снизу, длительные и короткие (как при боковом положении боксера, так и при фронтальном).

Упражнения с грушей. По характеру применяемых упражнений насыщенные груши имеют много общего с мешками. Груши с песком и опилками—тяжелые и жесткие; наполненные горохом — легче и мягче, подвижные, с большей амплитудой движений, по ним можно наносить более сильные одиночные, двойные и серии ударов, развивают чувство дистанции. Удары по грушам боксер наносит со всех боевых положений.

Упражнения с настенной подушкой. Используются в занятиях чаще всего с группой начинающих боксеров. 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 пневматической грушей. Упражнения с пневматической грушей развивают у боксера умение наносить точно и быстро следующие один за другим удары, а также развивают чувство внимания и ритма движений. Длительные ритмические удары по груше являются хорошим средством для развития скоростной выносливости пояса верхней конечности и умения расслабить мышцы в момент взмаха для последующего удара.

Упражнения с мячом на резинах (пинчбол). 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).

Упражнения с малым подвесным мячом (пунктбол). Тенисный мяч подвешивается к горизонтальной платформе (или на кронштейне у стены) на уровне головы и по нему наносят одиночные удары — прямые, сбоку и снизу. Нужно попадать головками пястных костей указательного и среднего пальцев. Упражнения на этом снаряде помогают выработать точность попадания.

Упражнения с боксерскими лапами. При помощи боксерских лат совершенствуют удары, развивают быстроту реакции, точность и ориентировку. Лапы применяются на всех этапах подготовки боксера. Комбинации совершенствуют до автоматизма с акцентированием какого-нибудь удара. Тренер может предложить занимающимся выполнить несколько комбинаций в определенной последовательности.

Программный материал по СФП для этапа начальной подготовки группы свыше 1 года обучения.

-Упражнения в ударах по боксерским снарядам.

-Упражнения со скакалкой.

-Упражнения с набивными мячами.

-Удары с отягощением.

-Бой с тенью.

-Имитация боксерской техники

Программный материал по СФП для тренировочного этапа и этапа совершенствования спортивного мастерства

-Упражнения на снарядах.

- Упражнения с кувалдой.
- Упражнения со скакалкой.
- Бой с тенью.
- Упражнения с теннисными мячами.
- Упражнения с набивными мячами.
- Упражнения с отягощением.
- Имитация боксерской техники.

3.3. Техничко-тактическая подготовка

Программный материал этапа начальной подготовки

1. Положение кулака
2. Боевая стойка
3. Передвижения в боевой стойке
4. Прямые удары левой и правой в голову
5. Прямые удары в туловище (одиночные, двойные и серии)
6. Боковые удары в голову и защита от них
6. Защита от прямых ударов
7. Защита подставкой
8. Защита сведением рук
9. Защита отбивами
10. Защита уклонами
10. Боевые дистанции
11. Комбинации из 3-4 прямых ударов.
12. Контратаки одиночными ударами.

При изучении материала технической подготовки основное внимание уделяется стабильности и правильности боевой стойки, а также правильности нанесения прямых ударов в голову, туловище, причем удары должны выполняться как на месте, так и в движении одиночными и слитными шагами в различных направлениях. Применение и совершенствование изучаемого материала в условных и вольных боях.

Изучение тактики на этом ограничивается маскировкой начала удара, нанесением обманных ударов в голову, а также неожиданными чередованиями атак, уходов и контратак. Изучая тактику ведения боя прямыми ударами в голову и в туловище, следует особое внимание обратить на то обстоятельство, что обманные удары в голову дают возможность нанести неожиданные удары в туловище и наоборот. Кроме того, необходимо научить боксеров пользоваться такими тактическими приемами, как смена цели при нанесении серии ударов (серия начинается ударами в голову и заканчивается ударов в туловище и наоборот), рекомендуется принять такой тактический прием, как чередование последнего удара, т.е. боксер, атакуя или контратакуя, сериями ударов должен заканчивать серию каждый раз другим ударом.

В конце первого года обучения боксеры принимают участие в первых боях. Учащиеся групп начальной подготовки участвуют в классификационных соревнованиях, где проводят 1—2 боя.

Программный материал тренировочного этапа

1. Повторение и дальнейшее совершенствование отдельных технико-тактических действий и противодействий дальней и средней дистанции.
2. Удары снизу и защиты от них.
3. Удары сбоку и защиты от них.
4. Комбинации ударов (простые).
5. Комбинации ударов (сложные).
6. Защиты.
7. Передвижения.
8. Ближний бой. Вход, выход. Развитие.
9. Защита сближением.
11. Простые атаки и контратаки. Повторные атаки.
11. Сложные атаки.
12. Условные бои.
13. Вольные бои и спарринги.

14. Индивидуальная отработка различных комбинаций.

Боксёры тренировочного этапа изучают и совершенствуют различные удары и их сочетания.

При совершенствовании защитных действий решаются задачи:

- Изучения и совершенствования всего арсенала защитных действий;
- Обеспечение надёжности защит, подбором их комбинаций: обеспечение активности защитных действий, т.е. изменения быстро перейти от надёжной защиты к контратаке и атаке.

Эффективность защитных действий зависит от:

- Умения прогнозировать нападающие действия соперника, предугадывая их развитие, а также способы, которыми может быть реализовано собственная атака.
- Умения опередить действие соперника организацией противодействия в виде использования защитных приёмов.

Совершенствование тактических действий

Действия на дальней дистанции: маневрирование. Подготовительные действия (ложные и обманные), начало, развитие и завершение атак, защиты и ответные действия.

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

Действия на ближней дистанции: вхождение, стойки, комбинации ударов, защиты, уход на дальнюю дистанцию.

Совершенствование в условных боях действий на дальней дистанции с вхождением в среднюю и развитием атаки при входе в ближнюю дистанцию с последующим эффективным уходом на дальнюю дистанцию, совершенствование тактических действий в работе с боксёром - левшой.

Программный материал для этапа совершенствование спортивного мастерства

1. повторение и совершенствование изученных технико-тактических приёмов;
2. доведение выполнения изученных приёмов до высокого уровня автоматизации;
3. изучение и совершенствование технико-тактических приёмов в работе с боксёрами различных стилей ведения боя;
4. изучение различных вариантов ударов и защит от них;

На этом этапе тренировочный процесс - максимально индивидуализируется и строится с учетом соревновательной деятельности спортсменов.

Тактика бокса

Современное представление о тактике

Тактика - это раздел теории бокса, в котором изучаются формы, виды, способы и средства борьбы с различными по манере ведения боя противниками. Тактическое мастерство боксера проявляется в способности нейтрализовать сильные стороны противника, использовать его слабые стороны и одновременно с этим в умении применять свою, индивидуальную манеру боя.

Существуют три тактические формы ведения боя: разведывательная, наступательная и оборонительная.

Разведывательная форма боя как средство получения данных о противнике при составлении плана боя является самостоятельной. При подготовке наступательных или оборонительных действий она служит вспомогательной формой.

Наступательная форма боя - активная форма боя с противником, предполагающая захват инициативы. Она осуществляется атакующими, встречными и ответными действиями на дальней, средней и ближней дистанциях.

Оборонительная форма боя является формой защиты от захватывающего (или

захватившего) инициативу противника. При этом она может быть самостоятельным или вспомогательным звеном, содействуя развитию наступления.

Современный бой - сложное сочетание передвижений, ударных и защитных действий, выполняемых на различных дистанциях. От расстояния между боксерами зависит время нанесения ударов и защит. Чем короче боевая дистанция, тем быстрее и незаметнее удар доходит до цели и тем труднее защищаться от него. Для каждой дистанции есть лимит времени, определяющий возможность защиты от ударов. Лимит времени на разных дистанциях определяет выбор соответствующей тактики и техники ведения боя; требует различного уровня развития скорости реакции и мышления, быстроты и координации движений, внимания и других качеств.

На дальней дистанции боксеру все труднее начать атаку, чем на средней, так как, находясь вне сферы ударов, противник относительно легко воспринимает начальные движения и успевает отреагировать на них защитой. Чтобы атака и контратака были для противника неожиданными, боксер, готовя удар, должен отвлечь его внимание постоянной сменой дистанции и ложными действиями.

Тактические действия

Все тактические действия подразделяются на подготовительные, наступательные и оборонительные.

Подготовительные действия - это действия предшествующие непосредственному нанесению и обороне. К ним относятся разведывательные, обманные и маневренные действия (дистанционный маневр, фронтальный маневр, фланговый маневр).

Наступательные действия состоят из подготовительных действий и действий непосредственного нападения.

Атака - одно из основных боевых средств в боксе, которое служит различным тактическим целям. Быстрая неожиданная атака применяется для захвата инициативы и для нанесения решительного удара. Отдельная атака может быть ложной и решать задачу отвлечения противника от основных атакующих действий. Атаки очень разнообразны. Они могут состоять из одиночных или двойных (в том числе повторных) ударов или серий ударов и начинаться как левой, так и правой рукой.

Контратака может служить как средством обороны, так и как средство достижения преимущества в количестве набранных очков. Часто контратака приводит к досрочной победе, на контратаках может быть построен весь бой того или иного боксера.

Оборонительные действия боксер применяет, если ему необходимо: защищаться от быстрой и неожиданной атаки или контратаки противника, которую он не успевает опередить; изменить дистанцию боя; утомить противника и морально воздействовать на него; раскрыть противника; восстановить силы после пропущенного сильного удара; подготовить контрудары; специально, с тактической целью противопоставить непрерывным атакам ряд оборонительных действий.

Оборонительные действия, помимо этого, дают возможность непрерывно наступать, ликвидируя воздействие встречных и ответных контратак, то есть попытки противника перехватить инициативу.

Совершенствование в тактике, согласно сложившихся представлений, должно идти по двум основным направлениям. Это, во-первых, совершенствование индивидуальной тактики (тактики сильного удара, тактики темпа, тактики обыгрывания или их сочетания), совершенствование в умении навязывать свою манеру ведения боя, умении проводить свой тактический план, свои приемы боя. И, во-вторых, совершенствование в умении разгадывать, распознавать манеру ведения боя противника, его сильные и слабые стороны и противопоставлять свой тактический план действий, направленный на нейтрализацию его

сильных и использование слабых сторон.

Целесообразно совершенствоваться в тактике, используя три основных группы упражнений:

1 группа - совершенствование в тактике проведения атакующих и контратакующих приемов (создание определенной боевой ситуации для проведения приема, например, боксер только защищается или атакует);

2 группа - совершенствование в подготовительных, наступательных и оборонительных действиях (изучение типовых боевых ситуаций и противопоставление им адекватных действий);

3 группа - совершенствование в быстроте и правильности тактического мышления в условных боях, а также в условиях, моделирующих соревновательные.

Подобная программа обучения во многом обусловлена результатами анализа соревновательной деятельности боксеров, который позволяет выделить следующие формы технико-тактических действий, имеющих место в поединке:

- разведывательные:
- по осуществлению избранной тактики ведения боя;
- по перестройке тактики ведения боя;
- ситуативные;
- подготовительные.

В зависимости от специфики боевых действий выделяют следующие тактические варианты: тактику высокого темпа, сильного удара, искусного обыгрывания. Сумма этих тактических вариантов представляет собой универсальную тактику

Если встречается один из перечисленных тактических вариантов в «чистом» виде, то определить его довольно просто. Так для боксеров-темповиков характерно значительно большее количество ударов и серий в бою, чем для нокаутеров. Зато у последних гораздо больше нокаутов и покаутов.

Труднее выделить смешанный тактический вариант. Для этого следует указывать наиболее часто применяемые форму, дистанцию и темп ведения боя. Например, боксер ведет бой преимущественно на средней дистанции, в ответной форме и среднем темпе.

В любом тактическом варианте можно использовать и отдельные тактические приемы, например, сковывание, опережение, тактику быстрого старта, третьего раунда и т. п.

В конечном счете действия по осуществлению избранной тактики ведения боя проявляются в форме индивидуальной манеры ведения боя, то есть в форме преимущественного использования определенных вариантов и приемов, форм и дистанций ведения боя, характерных для данного спортсмена.

- Действия по перестройке тактики ведения боя осуществляются в форме изменения манеры ведения боя или отдельных ее компонентов (тактического варианта, формы и дистанции боя).

Ситуативные действия - это отдельные операции или их совокупность, направленные на выгодное использование определенных ситуаций в поединке.

Ситуации можно разделить на благоприятные и неблагоприятные. К первым относятся те, в которых ставится в затруднительное положение противник, а ко вторым те, в которых в такое же положение попадает сам боксер.

К благоприятным ситуациям относятся следующие: потери равновесия противником; получение им травмы, затрудняющей ведение боя; замешательство после пропущенного сильного удара или внезапной атаки; предупреждение, повышающее возможность выигрыша и др.

Эти же ситуации будут неблагоприятными, если они относятся к самому боксеру.

Соревновательная деятельность - совокупность целенаправленных действий, которые состоят из различных операций, объединяющихся в комбинации, составить полный перечень которых невозможно, однако, предвидение и предупреждение которых необходимо боксеру для одержания победы на ринге. Удобную для практического применения классификацию тактики бокса разработал профессор боксерской педагогики В.Е. Котешев.

Классификация тактики бокса

Анализ учебной и научно-методической литературы позволяет сделать заключение о том, что первоосновой тактики бокса является тактика конкретного боя, которая обуславливается рядом факторов.

На первое место при определении тактики боя выдвигается определение стратегического плана действий, основного направления, которого необходимо придерживаться в поединке.

Стратегический план боя определяется в результате предварительной и текущей разведки. Для этого оценивается уровень физической, психологической и технико-тактической подготовленности противника и сравнивается со своими возможностями. Немаловажное значение при этом имеют такие сведения, как характеристика судейского аппарата, их заинтересованность, отношение зрителей и другие сбивающие и способствующие факторы.

Стратегический план боя в дальнейшем предусматривает принятие решений по ходу поединка, в которые входят решения о том, где и как проявить свои возможности и как лишить их противника. Согласно сложившихся представлений принятие решений происходит на нескольких уровнях решения тактических задач боя:

1. Оцениваются и сравниваются возможности бойцов (антропометрические данные, уровень развития физических и морально-волевых качеств).
2. Уточняется и оценивается технико-тактический арсенал боксеров, в который входят:
 - а) техника основных положений боксера (боевое положение кулака, боевая стойка, передвижения, предпочитаемая боевая дистанция)

Основные положения боксера

Боевое положение кулака	Боевая стойка	передвижения	Дистанция
а) правильное	а) собранная	а) шагами	а) дальняя
б) неправильное	б) раскрытая	б) приставными шагами	б) средняя
		в) «челночные»	в) ближняя
		г) «скачками»	смешанная
		д) по кругу	
		е) смешанные	

б) основные положения тактики бокса (характер подготовительных действий, основные атакующие или контратакующие удары, умение выходить из сферы боя после собственных атак и контратак, а также после атак и контратак противника)

Основные положения тактики бокса

Подготовительные действия	Основные действия	Заключительные действия
<p>А) при помощи рук:</p> <ul style="list-style-type: none"> - обманные удары - серии ударов - активные защиты (отбивы, накладки, разведение рук противника на ближней дистанции) - пассивные защиты (подставки предплечий и локтей) <p>б) при помощи туловища:</p> <ul style="list-style-type: none"> - активные защиты (уклоны, нырки, отклоны) <p>в) передвижениями</p> <p>г) комбинированные</p>	<p>а) атакующие:</p> <ul style="list-style-type: none"> - одинокими акцентированными ударами - двухтрехударными комбинациями-сериями ударов <p>б) контратакующие:</p> <ul style="list-style-type: none"> - на первый удар противника - на второй или последующие удары противника 	<p>а) выходы из сферы боя без ударов:</p> <ul style="list-style-type: none"> - шагами назад, влево и вправо - передвижением по кругу с заходом за спину противника <p>б) выходы из сферы боя с ударами:</p> <ul style="list-style-type: none"> - одиночными - сериями

После осуществления оценки возможностей бойцов и их боевого арсенала уточняется стратегический план боя:

1. В каком технико-тактическом направлении вести бой.
2. Какие сильные стороны противника необходимо нейтрализовать и каким средствами.
3. Какие собственные сильные стороны реализовать и в какие моменты боя.
4. Какой темп боя необходимо поддерживать.
5. Какие средства психологического воздействия (сильный удар, темп и т. п.) необходимо использовать.
6. Средства маскировки своих возможностей и уровня технико-тактической подготовленности.
7. Использование сопутствующих факторов (реакция зрителей, тенденции и тенденциозность в судействе, освещенность, особенности костюма противника и т. п.).

Для выполнения стратегического плана боя важнейшим условием является поддержание определенного технико-тактического фона поединка, который складывается из отдельных технико-тактических действий. Основным условием в выполнении технико-тактических действий является создание удобных исходных положений для осуществления задуманного приема. При этом подразумевается, что решающими факторами обеспечивающими эффективность основных боевых действий, к которым относятся атакующие и контратакующие удары, являются их сила, точность, «жесткость» (правильное положение кулака в момент касания цели, прямая спина и выпрямленные ноги) и их неожиданность.

Неожиданности своих основных боевых действий боксер может достигнуть следующими путями:

1. Нанесением одиночных ударов или серий с использованием преимуществ в уровне физической подготовленности (быстрота ударов, их сила и т. п.).
2. Применение встречных контрударов, эффективность которых обуславливается их неожиданностью и силой.
3. Атаками или контратаками из нестандартных исходных положений, которые обеспечивают неожиданность их применения для защищающегося.
4. Умелым использованием преимуществ в уровне технико-тактической подготовленности, которые позволяют «запутать» противника и нанести решительный удар в тот момент, когда он не готов к защите (табл. 3).

Условия для осуществления основного тактического действия

Атака одиночным ударом или серией ударов	Встречная контратака	Атаки или ответные контратаки из нестандартных исходных положений	Подготовительные действия
а) после подготовительных действий: -передвижениями -ложными самораскрытиями - демонстрацией усталости - обманными ударами б) без подготовки -при передвижении -после защиты- - после пропущенного удара - после команды «бокс» или «брек» - после нанесения серии	а)на неожиданную атаку противника б) после вызова противника на атаку на первый счет (удар) в) после вызова противника на атаку на второй счет (удар) г) с развитием встречной контратаки сериями ударов	д)обеспечение неожиданности при нанесении ударов: -самораскрытием - опусканием рук - нанесением ударов с замахом - необычными обманными действиями	а)серии «летких» ударов б)передвижение по рингу в) темп нанесения ударов, выполнения защитных действий и передвижений
- после нанесения серии состоящей из «летких» ударов			

Для нейтрализации атак и контратак противника могут быть использованы следующие технико-тактические действия:

1. Упреждающие действия (угрозы, атаки, силовое давление, передвижения).
2. Встречные действия (одиночные встречные удары: на месте, в передвижении назад и по кругу; защиты: накладками, клинчами).
3. Ответные действия (ответные контратаки, выполненные после активных и пассивных защит).

Для активизации противника (если боксер будет иметь при этом преимущество) можно использовать следующие способы:

1. Вызов противника одиночными ударами на атаку или контратаку.

2. Активизация действий противника провоцирующей позой (опусканием рук, раскрытием боевой стойки и т. п.).
3. Вызов ложной атакой.
4. Демонстрацией пассивности.
5. Демонстрацией усталости.

Для изматывания и дальнейшего подавления противника пользуются:

1. Непрерывными атаками (при преимуществе в выносливости) выполненными после подготовительных действий или без подготовки.
2. Постоянными угрозами создаваемыми ложными ударами, передвижениями, взглядом.
3. Нейтрализация действий противника на ближней дистанции захватами, клинчами.
4. Силовым давлением оказываемым в бою на ближней и средней дистанциях.
5. Скоростно-силовым преимуществом, выражающемся в опережении атак и контратак противника.
6. Угрозами нанесения сильного нокаутирующего удара.
7. Принуждением к частому нарушению правил, которое обуславливается невысоким уровнем технико-тактической подготовки противника.

Обыгрывание противника возможно следующими способами:

1. Умелым применением обманных действий, позволяющих замаскировать основное техникотактическое действие.
2. Применение ответных и встречных контратак.
3. Дифференцировкой ударов по силе и скорости.
4. Искусным применением активных защитных действий (уклонов, нырков, сайдстепов, отбивов).
5. Использованием сопутствующих факторов (промах противника, его вмешательство после пропущенного удара и т. п.).
6. Умение наносить акцентированные удары, позволяющие добиться победы.
7. Использованием преимуществ в антропометрических и физических данных (рост, длина рук, быстрота, сила и т. п.).

Для усиления эффекта технико-тактических действий возможно использование различных способов психологического воздействия, которые могут быть использованы в ходе процедуры взвешивания, разминки и т. п.

Манера ведения боя

Существующие классификации манер ведения боя позволяют сделать заключение о том, что носят они чаще всего условный, чем реальный характер, так как современный боксер высокой квалификации, придерживаясь своего основного стиля ведения боя, в любой момент может его

изменить в соответствии с ситуацией на ринге. Большинство авторов в различных интерпретациях подтверждают это своеобразие современной тактики ведения боя, в связи с чем, нам представляется важным выделить две основные причины побуждающие боксера изменить тактику ведения боя.

1. Боксер проигрывает (ведет равный бой):

а) противнику равному по классу. В подобных случаях боксер чаще всего предпринимает попытку за счет мобилизации своих морально-волевых качеств «переломить» ход поединка, используя и развив хотя бы минимальное свое преимущество над противником в уровне физической и технико-тактической подготовленности.

б) противнику по классу ниже. В таких случаях боксеры меняют манеру ведения боя, которая не приносит успеха, на другую, часто правильно и вовремя подсказанную тренером. Становится, что боксер, переоценив свои силы и не дооценив силы противника, пытается добиться досрочной победы за счет подавления его сильными одиночными ударами и не имеет преимущества в поединке (происходит обмен ударами), а изменив тактику боя, сразу же добивается преимущества за счет превосходства в классе.

в) противнику по классу выше. Возможны два варианта поведения боксера: первый - боксер заранее считает себя проигравшим и не оказывает серьезного сопротивления, стремясь довести бой до конца и не проиграть ввиду явного преимущества или нокаутом; второй - боксер пытается воспользоваться своими сильными сторонами подготовленности, чаще всего ставка делается на физическую и морально-волевою подготовленность, в расчете на то, что противник в обмене ударами пропустит сильный удар и в связи с этим проиграет.

2. Боксер выигрывает:

а) у противника равного по классу. В подобных случаях он стремится поддержать и развить свой успех за счет преимуществ в технике и тактике или уровне морально-волевой и физической подготовленности.

б) у противника ниже по классу. Чаще всего боксер стремится ускорить победу, добившись явного преимущества или нокаутировав противника. Реже, решая какие-либо задачи (поддержание весового режима, осуществление тренировочного процесса), боксер не ускоряет победу. С этой целью боксер использует слабости противника и в соответствии с ними строит поединок (повышает темп, использует финты, атакует или контратакует сильными ударами и т.п.).

в) у противника по классу выше. В подобных случаях боксер чаще всего не имеет тактический рисунок боя, а стремится развить преимущество за счет дальнейшего использования тех средств боя, которые приносят ему успех в поединке.

Перечисленные ситуации, которые встречаются на ринге, почти полностью исчерпывают возможные варианты соотношения сил во время боя. Исходя из этого, возникает не такое уж большое разнообразие тактических вариантов ведения боя, однако, с учетом индивидуальностей в технической подготовленности боксеров возникает настолько большое разнообразие поединков, что полный их перечень и характеристика невозможны, да в этом и нет необходимости.

Подобная классификация тактических вариантов боя носит констатирующий и

объективный характер, что дает возможность тренеру планировать и осуществлять тактическую подготовку боксеров с учетом реальных ситуаций, встречающихся на ринге, а не с учетом бесконечного многообразия поединков, основанного на индивидуальной технической подготовленности боксеров, особенностях типологических свойств их нервной системы и т. п.

Обучение тактике бокса

Практика обучения технике и тактике бокса свидетельствует о том, что обучение технике по времени опережает обучение тактике, но идет параллельно.

Обучение технике основных положений боксера предопределяет и тактическую значимость этих элементов технической подготовки боксеров. Умение рационально передвигаться по рингу, сохраняя при этом правильную боевую стойку и необходимую дистанцию до противника - это первые упражнения по изучению тактики бокса, которые изучаются на первых же занятиях.

В теории и методике бокса принята определенная последовательность в обучении технике ударов: вначале изучаются прямые удары левой и правой рукой в голову и туловище, затем - боковые удары - в голову и туловище и в заключение - удары снизу.

Все технические приемы изучаются и совершенствуются вначале в атакующей, затем ответной и наконец во встречной форме. Причем после изучения типовой техники приемов занимающиеся совершенствуют их в различных комбинациях. Например, при изучении левого прямого удара в голову вначале изучают технику удара и защиты от него на месте и с шагом вперед, затем - ответную контратаку левым прямым ударом в голову после защиты шагом назад и в заключение - левый прямой удар в голову на месте «сгон!» или с шагом назад. В дальнейшем в процессе совершенствования изученных приемов происходит индивидуализация технико-тактического мастерства боксеров.

В связи с вышесказанным и учитывая имеющиеся данные представляется целесообразным следующая многолетняя организация технико-тактической подготовки боксеров. В начале изучается курс технической подготовки (с основы техники бокса); затем - курс технико-тактической подготовки (изучение бокса осуществляется с направленностью на обучение занимающихся технической стороне приема, тактика лишь дополняет и конкретизирует характер его выполнения. Например, при изучении атакующего, ответного или встречного удара задание дается на выполнение правильной биомеханической структуры удара) и в заключение - курс тактико-технической подготовки. (При этом изучение боксерских приемов и их совершенствование решает задачу отработать тот или иной тактический вариант, эпизод боя. На этом этапе боксер в совершенстве владеет техникой и при выполнении приема концентрирует свое внимание на решении тактической задачи).

В дальнейшем тактическая подготовка индивидуализируется. С этой целью:

- окончательно выявляется склонность боксера к тому или иному стилю ведения боя, конкретизируется технико-тактический арсенал;
- спортсмены обучаются, а затем совершенствуются в умении вести бой в различных тактических ситуациях встречающихся на ринге (в случае выигрыша или проигрыша).

При обучении, в зависимости от скорости усвоения и степени совершенства индивидуального

техничко-тактичесского мастерства. должны решаться следующие задачи:

- коррекция техники и тактики приемов на основе особенностей техники основных положений боксера;
- совершенствование индивидуального комплекса технико-тактичесских действий необходимого в бою при любом течении поединка (в случае выигрыша или проигрыша);
- совершенствование индивидуального технико-тактичесского мастерства с учетом антропометричесских и физичесских данных боксеров.

Контроль за процессом становления тактичесского мастерства

Практика подготовки боксеров свидетельствует о том, что тренеры практически не выделяют тактичесскую подготовку боксеров в отдельную сторону подготовки, которая подвергалась бы детальному, четкому многолетнему анализу и контролю.

Как правило, уровень тактичесской подготовленности боксеров оценивается совместно с техничесской. Эта сложившаяся традиция создает трудности в дифференцированной оценке каждой из сторон подготовленности, так как действительно трудно, осуществляя анализ техники и тактики, отделить одно от другого в приеме. Значительно усложняет этот процесс и субъективизм в подобных оценках. Именно поэтому, наиболее приемлем тот вариант контроля, который основывается на учете объективных показателей соревновательной деятельности и допускающий применение в любом из встречающихся во время боя случаях.

Во время боя победа боксера определяется по разнице в набранных очках, которая образуется в результате нанесения ударов и применения защит. Это позволяет сделать заключение, что интегральным показателем уровня подготовленности, в том числе и тактичесской, будет являться эффективность атак и защит.

Методика обучения

Основы методики обучения в боксе состоят в последовательном разучивании приемов в упрощенных условиях и в дальнейшем их совершенствовании с партнером или тренером. Одновременно должна постепенно возрастать и усложняться практика применения боевых действий в тренировочных и соревновательных боях с различными противниками. Эти основы определяют как стандартную последовательность обучения отдельному приему, так и общую последовательность подготовки боксера от начинающего до мастера.

Обучение боксу начинают с овладения основными положениями боксера. В этот раздел подготовки входит изучение боевого положения кулака, боевой стойки, передвижений, общее понятие о боевых дистанциях.

В начале каждый из этих техничесских элементов разучивают в отдельности. По мере освоения отдельных движений и приобретения правильных навыков их выполнения переходят к их совершенствованию в различных сочетаниях. Основное внимание уделяют систематической тренировке в передвижениях в боевой стойке. Такая тренировка широко сочетается с другими упражнениями, направленными на развитие основных двигательных качеств. По мере овладения техникой основных положений боксера переходят к изучению прямых ударов и защит от них. Сначала удары отрабатываются как имитационные упражнения на месте и в передвижении. На этом этапе обращают основное внимание на выработку правильной

координации движений рук, ног и туловища. Добившись в основе правильного выполнения ударов на месте и в передвижении, переходят к освоению ударов в парах с партнером или тренером. В начале удары выполняются на месте при неподвижном положении партнера, затем - в сочетании с передвижениями и выбором момента для нанесения удара в зависимости от дистанции и действий партнера. Параллельно с разучиванием ударов обучают и основным защитам от них.

Не следует стремиться к тому, чтобы занимающийся обязательно достиг совершенства в технике выполнения изучаемого приема. Излишняя тщательность в отработке приемов на начальном этапе обучения приведет к неоправданной задержке в формировании тактических способностей и боевых качеств, являющихся обязательными предпосылками для роста мастерства боксера.

Как только координация в выполнении прямых ударов будет усвоена правильно, следует переходить к овладению техникой боковых ударов, ударов снизу. Постепенно в занятия все больше включаются упражнения с тактическими задачами, которые перерастают в учебные бои по заданию.

Последовательное обучение не предполагает изолированного перехода от одного рода действий к другому. В каждом занятии имеет место закрепление и совершенствование известных приемов и действий, сочетание уже известного материала с новым или изучение новых вариантов уже известных приемов.

Последовательность обучения отдельному приему

Процесс обучения отдельному приему в боксе можно условно разделить на четыре взаимосвязанных и взаимообусловленных этапа:

1. Понять прием.
2. Разучить прием.
3. Закрепить прием.
4. Научиться применять прием в условиях реального поединка.

Соответственно этим этапам обучения происходит и образование двигательных навыков боксера. Динамика формирования навыков может быть охарактеризована тремя последовательными стадиями.

Первая стадия характеризуется овладением основной структурой движения.

Вторая стадия характеризуется автоматизацией навыка. На этой стадии приобретает способность к свободному выполнению приема в стандартных условиях.

Третья стадия характеризуется приобретением способности к свободному и точному выполнению приема в нестандартных условиях изменения обстановки в учебно-тренировочных занятиях или в реальном бою. На этой стадии приобретает важнейшее качество, обуславливающее мастерство боксера - гибкость навыка.

Овладение основной структурой движения достигается на первых двух этапах обучения приему, в которых происходит создание правильного представления о приеме и его разучивание. Эта стадия

образования навыка в начале обучения характеризуется большой напряженностью, общей скованностью движений, наличием лишних и ненужных движений. В деятельное состояние вовлекается значительно большее количество мышц, чем это нужно для выполнения разучиваемого приема.

В следующей стадии образования навыка - стадии его автоматизации - происходит закрепление навыка путем его многократных повторений. В процессе его повторения движения делаются постепенно все более координированными, лишние - устраняются. Появляется свобода движений и способность к четкому реагированию на определенный раздражитель - обусловленное действие партнера или тренера.

В коре больших полушарий головного мозга этой стадии соответствует процесс установления прочных условно-рефлекторных связей, образуется стойкий динамический стереотип двигательного навыка. Говоря о стереотипе навыка в боксе, следует учесть, что здесь имеется необходимость стереотипизации не только действия, а основных элементов техники, составляющих это действие боксера. Умение соединять отдельные приемы в различные боевые действия представляет решающий момент в последнем этапе обучения приему. Этот этап наиболее длителен и решает задачу совершенствования, что соответствует третьей стадии формирования двигательного навыка, в которой происходит развитие гибкости навыка.

Так как каждый противник имеет свои специфические особенности, в боксе не существует одинаковых условий для каждого боя. Поэтому особенно важно обладать способностью вариативного выполнения каждого изученного приема. Тщательно отработанные основные навыки должны соединяться в самых разнообразных сочетаниях в сложные боевые действия. И для того, чтобы центральная нервная система могла осуществлять эту интеграцию, нужны систематические специальные упражнения и тренировка. Специальная тренировка выполнения приемов бокса должна проходить в постоянно изменяющихся условиях, с разной скоростью, с переменной ритма в отдельных звеньях или во всем двигательном акте. Развитие способности к быстрому переключению от одних движений к другим, от одной скорости к другой, обусловлено подвижностью основных первичных процессов - возбуждения и торможения. Поэтому необходимо развивать способность к быстрой смене процессов возбуждения и торможения в двигательной зоне коры больших полушарий головного мозга.

Самые большие трудности в изучении приемов бокса возникают на начальном этапе занятий. После того, как боксер овладеет самыми основными приемами бокса и у него появится элементарный запас двигательных навыков, образование новых навыков будет происходить значительно быстрее. Освоение новых приемов будет происходить на частичном использовании ранее образовавшихся временных связей, так как для нервной системы характерно свойство пластичности, что позволяет тайбоксеру на основе старых навыков формировать новые, более совершенные по координации. Если для овладения новыми приемами в начале обучения необходимо большее количество опробований и многократных повторений в стандартных условиях, то на следующем этапе обучения способность к образованию новых двигательных навыков повышается на основе имеющихся уже сходных навыков.

Важно отметить, что способность к образованию новых двигательных навыков, переделке и приениосблиению старых навыков к новым условиям деятельности, может успешно проявляться только на базе прочного освоения основной техники, «школы» бокса, составляющей фундамент для дальнейшего совершенствования мастерства боксера.

Овладение техникой бокса, развитие специальных двигательных качеств, формирование тактических способностей, волевая подготовка должны осуществляться в процессе обучения в тесной взаимосвязи. В то же время удельный вес и соотношение отдельных средств подготовки - физической, технической, тактической, психологической - на различных этапах обучения неодинаковы. В зависимости от конкретных задач каждого этапа одни виды подготовки могут выступать в качестве ведущих, другие - вспомогательных или сопутствующих. На начальном этапе обучения основным содержанием занятий является изучение и совершенствования техники выполнения основных приемов бокса. Но уже на этом этапе вместе с овладением техникой должны прививаться и начальные тактические навыки. По мере совершенствования техники изучаемых приемов тактические навыки в большей степени начинают выступать как средства решения разнообразных тактических задач в единоборстве с различными партнерами. В учебно-тренировочный процесс все больше включается боевая практика в целях формирования тактических и волевых качеств, необходимых для успешного ведения поединков.

3.4. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

(для всех учебных групп)

Изучение теоретического материала планируется в форме бесед продолжительностью 15-30 минут или специальных теоретических занятий продолжительностью 45 минут. Кроме того, теоретические знания приобретаются также на практических занятиях. При изучении теоретического материала широко используются наглядные пособия, видеозаписи, учебные кинофильмы.

Главная ее задача состоит в том, чтобы научить боксера осмысливать и анализировать действия как свои, так и соперника.

Тема 1. Вводное занятие

История спортивной школы, достижения и традиции. Бокс как вид спорта. Права и обязанности учащегося спортивной школы. Школьные традиции. Лучшие достижения учащихся отделения бокса. Традиции бокса в городе и области. Правила поведения в спортивной школе. Правила поведения на тренировочном занятии. Правила поведения в спортивном зале. Инструктаж по технике безопасности при занятии боксом.

Тема 2. Физическая культура и спорт в РФ

Понятие о физической культуре и спорте. Спорт как средство воспитания характера, укрепление здоровья человека. Спорт и его роль в обществе, развитие современного спорта. Спорт как средство воспитания характера, укрепление здоровья человека. Органы управления физкультурным движением, организация работы федерации бокса. Конкретные примеры улучшения показателей быстроты, силы, ловкости у юных боксеров, приступивших к тренировкам в прошлом году. Перспективы роста этих показателей у новичков через год занятий.

Тема 3. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта

Федеральный стандарт спортивной подготовки по боксу, ЕВСК по боксу, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий. Почетные звания и спортивные разряды. Федерация бокса России. Правила соревнований по боксу.

Тема 4. История развития бокса в России и за рубежом

История развития бокса в России и за рубежом. Выдающиеся боксеры прошлого и настоящего. Успехи российского бокса на международной арене, традиции бокса в городе и области. Участие

советских и российских боксеров на Олимпийских играх и первенствах мира. Чемпионы и призеры первенств мира, Европы, Всероссийские соревнования по боксу.

Тема 5. Антидопинговые правила

Определения понятия «допинг», основные разновидности допинга, биологически активные добавки. Всемирный антидопинговый кодекс.

Антидопинговый контроль в спорте
Общероссийские допинговые правила. Ответственность спортсменов. Запрещенный список. Санкции за нарушение антидопинговых правил. Международные антидопинговые правила.

Тема 6. Техника безопасности при занятиях боксом

Причины, вызывающие травматизм при занятиях спортом и боксом.

Профилактика травматизма: требования к местам проведения занятий, инвентарю, одежде, обуви. Требования техники безопасности на тренировочном занятии. Меры обеспечения безопасности во время соревнований.

Тема 7. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм человека.

Общее представление о строении тела человека, его тканях, органах и физиологических системах.

Основные сведения об опорно-двигательной, пищеварительной, нервной, кровяной, дыхательной, выделительной, эндокринной, иммунной системах. Возрастные изменения показатели развития (рост, вес, окружности головы, туловища). Влияние физических упражнений на организм. Понятия об утомлении и переутомлении. Субъективные и объективные признаки утомления. Восстановительные мероприятия в спорте. Активный отдых.

Тема 8. Здоровый образ жизни. Режим дня, гигиена, закаливание и питание спортсменов

Составляющие здорового образа жизни. Понятие о гигиене и санитарии при спортивных занятиях. Общие гигиенические требования к режиму дня, питанию, отдыху, одежде и обуви, спутнику. Режим дня школьников, занимающихся спортом. Гигиенические основы закаливания. Средства закаливания и методика их применения. Питание. Понятие об основном обмене и энергетических тратах при физических нагрузках. Питьевой режим. Контроль за весом тела. Основы профилактики инфекционных заболеваний. Вредные привычки и их профилактика. Режим дня в период соревнований.

Тема 9. Спортивная тренировка как основная форма подготовки спортсменов

Тренировка как непрерывный педагогический процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, воспитания физических качеств, повышения уровня функциональных возможностей организма.

Периодизация тренировочного процесса боксеров. Структура и содержание: микроциклов, мезоциклов, макроциклов. Задачи и средства подготовки по периодам и этапам подготовки. Принципы спортивной тренировки. Средства и методы спортивной тренировки.

Виды подготовки боксеров: физическая (общая и специальная), технико-тактическая, психологическая. Взаимосвязь между физической и технико-тактической подготовкой боксеров. Воспитание волевых качеств спортсмена.

Тренированность, функциональные изменения, обеспечивающие повышение

рабодаспособности. Парука и отдых как компоненты тренировочного процесса. Характеристика

Основные волевые качества, их воспитание. Понятие о психологической подготовке спортсменов. Сохранение специальной физической подготовки. Методические приемы обеспечения психической готовности к соревнованиям. Регулирование уровня эмоционального возбуждения перед боем.

Тема 10. Основы техники и тактики бокса. Спориная терминология.
Основные спортивные термины, применяемые в процессе занятий боксом. Описание понятия. Роль спортивной техники в боксе. Задачи, содержание, методика технической подготовки в процессе спортивного мастерства. Основное содержание тактики и тактической подготовки.

Тема 11. Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена

Основные понятия о врачебном контроле. Медицинский допуск к занятиям спортом. Медицинские методы обследования. Временное оформление спортивных карт после перенесенных заболеваний. Профилактика травм и заболеваний. Физические упражнения как средство профилактики нарушений осанки. Основные способы контроля и самоконтроля за физической нагрузкой. Показатели самоконтроля: сон, аппетит, вес. Изменение самоконтроля. Понятие об утомлении и переутомлении. Условия допуска к соревнованиям.

Тема 12. Установка перед соревнованиями и разбор проведенных боев

Виды и уровни соревнований. Сведения о противнике: тактика ведения боя, его слабые и сильные стороны. Тактический план предстоящих соревнований. Разбор проведенных боев. Анализ побед и поражений. Причины успеха или неуспеха. Проявление морально-волевых качеств в ходе соревнований. Правила поведения на соревнованиях. Экипировка и спортивная форма боксера.

Тема 13. Правила соревнований по боксу. Места занятий, оборудование, инвентарь

Виды соревнований. Значение, задачи соревнований, порядок их организации. Положение о соревнованиях. Правила соревнований и их организация. Обязанности и права участников соревнований. Правила поведения на соревнованиях. Экипировка и спортивная форма боксера. Места для проведения занятий и соревнований по боксу. Оборудование и инвентарь. Спортивный инвентарь.

3.4. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ И МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

ОРГАНИЗАЦИЯ МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ (МБО)

Основными задачами МБО школ являются:
- контроль состояния здоровья занимающихся;
- оказание экстренной медицинской помощи при возникновении ситуаций, угрожающих жизни;
- предупреждение травм и их рецидивов, профилактика заболеваний, лечение травм опорно-двигательного аппарата и восстановление после них с помощью средств и методов, разрешенных в спортивной практике;
- обеспечение защиты обучающихся в соответствии с утвержденными методическими

рекомендациями:

- медицинское сопровождение тренировочного процесса и соревновательной деятельности;
- борьба с применением допинга.

МБО осуществляют силами медицинского персонала школы и привлекаемых в нужных случаях специалистов. Необходимо 2 раза в год обеспечить углубленное медицинское обследование всех учащихся спортивной школы.

В начале и учебного года все учащиеся проходят углубленное медицинское обследование, которое включает:

- = комплексную клиническую диагностику;
 - = оценку уровня здоровья и функционального состояния;
 - = врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировок;
 - = санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок, одеждой и обувью.
- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха

Медицинский контроль предусматривает главное и принципиальное положение - доступ к тренировкам здоровых детей.

Обязательный минимум, позволяющий качественно оказывать медицинскую помощь, включает в себя оборудование для оказания экстренной медицинской помощи: аппарат ЭЖГ, портативный аппарат для искусственной вентиляции легких, термометр, тонометр, стетоскоп, компрессионный ингалятор, кровоостанавливающий жгут, пневматические шины, костыли, повязки, дефибрилятор, жесткий шейный корсет, ротовой воздуховод, набор для внутривенных инъекций, стерильный шовный набор, стойку, систему для переливания, канюли различных диаметров, солевые растворы не менее 4 литров, ВИЧ-укладку.

В стандартное оснащение должны также входить: ростомер, весы, сантиметровая лента, календарь, холодильник, автоклав для дезинфекции инструментов.

В целях предупреждения нарушений здоровья у обучающихся спортивных школ по футболу рекомендуется предусматривать:

- 1) диспансерное обследование в районных специализированных центрах спортивной медицины (имеющих лицензию на работу по детской спортивной медицине) не менее 2 раз в течение учебного года;
 - 2) регулярные врачебно-педагогические наблюдения за реакцией и переносимостью тренировок юными футболистами, адаптацией организма спортсменов на объем и интенсивность физических нагрузок в соответствии с биологическим возрастом;
 - 3) дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, а также после перенесенных травм и заболеваний юных футболистов;
 - 4) контроль использования обучающимися фармакологических средств.
- Официально принятые требования к правильно заполненной справке-допуску:
- 1) справка выдается или только на тренировки, или только на соревнование с указанием даты его проведения;
 - 2) справка действительна только для предоставления в ДЮСШ по указанному виду спорта;
 - 3) справка действительна только в течение указанного в ней срока;
 - 4) справка должна содержать 2 (две) печати: круглую личную печать врача и треугольную печать учреждения (справка-допуск к соревнованиям, проходящим за пределами места

проявления фиброза, доминирующе заверяется круглой печатю у черкеция):
Современная терапия центра спортивной медицины как консультативно-диагностическое учреждение с многолетним опытом информирования.
- об оптимальном применении (или неприменении) в лечении определенных фармакопрепаратов;
- в отношении и методов, запрещенных антидопинговыми правилами в спорте;
- в отношении ранней или отстранения на период реабилитации и т.д. по состоянию здоровья с прохождение курса лечения (оперативное лечение в плановом порядке тонзилита, синусита, санации полости рта и т.д.);
- о прохождение допинг-тестового обследования (у специалистов с использованием высокотехнологичных медицинских программ, например у кардиолога, ортопеда-травматолога, эндринолога, ЛОР, окулиста, стоматолога-ортопеда, невролога и т.д.)
Своеб. внимание уделяет борьбе с применением некоторых препаратов, искусственно стимулирующих функциональные системы организма. Юные спортсмены должны знать, что допинг приводит к хроническим заболеваниям, борьбу с которыми ведут спортивные федерации.

ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические, медико-биологические и психологические.

Факторы педагогического воздействия обеспечивают восстановление работоспособности

Рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности.
Правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целомном тренировочном процессе.

Издание специальных восстановительных микроциклов и профилактических пауз.

Выбор оптимальных интервалов и видов отдыха.

Оптимальное использование средств перекючения видов спортивной деятельности.

Полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий.

Использование методов физических упражнений, направленных на стимуляцию восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.)

Повышение эмоционального фона тренировочных занятий.

Эффективная-пассивная тренировочных воздействий и средств восстановления.

Соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок. Медико-

биологические средства восстановления

С ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного

процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на

восстановление организма юных спортсменов. На УТ этапах при увеличении

соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства

восстановления. К медико-биологическим средствам восстановления относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды масса-жа, русская парная баня или сауна. Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и погодно контролироваться врачом.

3.5. ПОДГОТОВКА

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ

Спорт - это такое поле деятельности, где открываются большие возможности для осуществления всестороннего воспитания спортсменов.

Главной задачей в занятии с юными спортсменами является воспитание моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственная спортивная деятельность. Формирование чувства ответственности перед товарищами, обществом и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием волевых качеств.

В процессе воспитания формируются убеждения и установки личности, которые в значительной мере влияют на поступки и действия. Они формируются на базе знаний и опыта и в то же время становятся мотивами действий, правилами поведения и основой для суждения и оценки.

Психологическая подготовка - воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых свойств личности. Она включает мероприятия, которые обеспечивают формирование у спортсменов таких психологических качеств, которые необходимы для успешного решения задач тренировки и участия в соревнованиях.

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 выступать за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований в частности. Психологическая подготовка вступает здесь как воспитательный и самовоспитательный процесс.

Этап начальной подготовки.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, хорошее поведение в школе и дома - на все это обращать внимание тренера. Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет тренера-преподавателя. Тренер, работающий с юными спортсменами, должен быть особенно принципиальным и честным, требовательным и добрым, любить свою работу, всегда доводить начатое дело до конца, постоянно учиться, чтобы сегодня дать своим воспитанниками больше, чем вчера, а завтра - больше чем сегодня.

На этапах начальной подготовки и начальной спортивной специализации важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, дисциплины, самооценки. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных занятий. На конкретных примерах нужно убеждать юных спортсменов, что успех в современном спорте во многом зависит от трудолюбия. Психологическая подготовка в группах начальной подготовки направлена на преодоление чувства страха перед соперником, на воспитание умения проявлять волю, терпеть усталость и преодолевать боль.

Тренировочный этап.

Основной целью психологической подготовки на учебно-тренировочном этапе является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, эмоциональной устойчивости, самостоятельности. В учебно-тренировочных группах решаются задачи воспитания трудолюбия, работоспособности, умения готовиться к соревнованиям и соревноваться, умению мобилизоваться и преодолевать нерешительность. На данном этапе важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин. Для таких современных единоборств, как бокс, характерен очень высокий уровень тренировочных и соревновательных нагрузок. Выполнение сложных тренировочных заданий вызывает у спортсменов положительные эмоции, переживания, чувство удовлетворения, дает уверенность в своих силах. Поэтому важно, чтобы спортсмены, сомневающиеся в своих силах, заканчивали определенный этап тренировки с выраженными положительными показателями. Пройти очень жестокий 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 мобилизации достижения результата.

Этап совершенствования спортивного мастерства

На этапе спортивного совершенствования продолжается работа по развитию мотивации к достижению результата. Степень мобилизации возможностей спортсмена является важнейшим показателем его желания решить поставленную задачу и, влияя на это желание, можно увеличить степень мобилизации соответствующих возможностей. Чем больше человек хочет достичь определенного результата, тем больше усилий он способен приложить к его достижению. В связи с тем, что у ведущих спортсменов физическая и техническая подготовка практически одинаковы, побеждает тот, у кого крепче нервы, сильнее воля. По возможности на данном этапе на занятия по овладению методикой психорегулирующей тренировки привлекается специалист-психолог, который совместно с тренером-преподавателем определяет важные параметры психики: концентрацию воли на выполнении поставленной цели, уравновешенность процессов торможения и возбуждения, сосредоточенность внимания на выполнении двигательной задачи, самовнушения и самоконтроль.

Главной задачей в занятии с юными спортсменами является воспитание моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственная спортивная деятельность. Формирование чувства ответственности перед товарищами, обществом и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием волевых качеств.

Развитие волевых качеств боксера

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. Одно из важнейших качеств, обеспечивающих достижение намеченной боксером цели, это настойчивость. Для развития этого качества необходимо применять в тренировке упражнения с большой интенсивностью, использовать дополнительные раунды в вольных боях, и в упражнении со снарядами, продлевать время раундов, применять «рывки» во время боя с тенью и «спуртовую» работу на снарядах.

Инициативность. 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 партнерами, разными по манерам боя. Во время выполнения упражнений боксеры должны быть активными, применять множество ложных действий, развивать атаки, контратаки, не переходя к грубому обмену ударами и др.

Целеустремленность. Целеустремленность можно воспитывать при условии, что спортсмен проявляет глубокий интерес к боксу как к искусству и личную заинтересованность в спортивных достижениях. Надо добиваться того, чтобы боксер относился к тренировочным заданиям не как к обязанностям, а рассматривал их как источник творческих действий. Он не должен ждать напоминаний тренера, а самостоятельно заниматься подготовкой.

Выдержка. Для развития волевого качества выдержки надо постоянно вырабатывать у боксеров умение стойко переносить в боях болевые ощущения, преодолевать неприятные чувства, проявляющиеся при максимальных нагрузках и утомлении и стонке веса.

Уверенность в силах появляется в результате формирования совершенной техники, тактики и высокого уровня физической подготовленности. 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 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 способностях не теряться в трудных и неожиданных обстоятельствах, управлять своим поведением, контролировать ситуацию в условиях помех. Проявление данной способности помогает наличие плана действий, 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 избранному пути. Для этого практикуются варианты тренировок с «неудобным» противником, в утяжеленных перчатках, спарринги с большим количеством зрителей и др.

Специальная психологическая подготовка

Участие боксера в состязаниях, ответственность за них перед коллективом связаны с большим нервным напряжением. Во избежание нервных перенапряжений необходима соответствующая психологическая подготовка спортсмена.

Психологическую подготовку боксера к состязаниям можно подразделить на три этапа: 1) психологическая подготовка в процессе тренировки, 2) психологическая настройка к бою с определенным противником, 3) воздействие на психику боксера во время секундаризации.

В период тренировки очень важно воспитать у боксера постоянное стремление совершенствоваться. Только при этих условиях возможен непрерывный рост его спортивных достижений.

Боксер должен психологически осознать, что мастерство строится на искусных действиях и что это единственно правильный путь к высшим достижениям.

Психологическая настройка боксера на спортивную борьбу осуществляется всей тренировкой, в которой последовательно решаются конкретные задачи психологической подготовки. Чтобы психологическая подготовка боксера к состязаниям была успешной, тренер должен хорошо знать особенности его характера, темперамента и другие психические свойства. Только тогда его воздействие на боксера будет действенным.

Во взаимоотношениях с учеником тренер не должен ставить себя в положение няньки и заниматься мелочной опекой. Волевой и инициативный боксер меньше всего нуждается в моральной поддержке. Такой боксер не растеряется ни в какой обстановке состязаний.

Психологическая настройка к бою с определенным противником.

Анализируя особенности будущего противника, тренер должен помочь боксеру правильно оценить свои возможности. Учитывая соотношение сил, тренер указывает боксеру пути для достижения победы. При этом он должен благотворно повлиять на психику боксера, внушив ему уверенность в успехе предстоящей борьбы. Для этого тренер сам должен быть достаточно тонким психологом.

Психологическая подготовка боксера к встрече с неизвестным противником сложнее, так как ничего конкретного посоветовать тренер бывает не в состоянии. Здесь он должен полагаться только на секундирование, а пока подбодрить боксера, напомнить ему о необходимости быть осторожным с неизвестным противником, не забывать о защите и набирании очков. Разведка боем придаст боксеру уверенность в тактике ведения борьбы на ринге.

Вопрос о специальной психологической настройке боксера к бою с определенным противником возник в связи с рядом отрицательных случаев в практике соревнований.

Бывали случаи, когда боксер, как будто во всех отношениях подготовленный к состязаниям, проявлял необъяснимую слабость, вызванную боязнью противника. Это состояние спортсмена, известное в спортивной психологии под названием отрицательной эмоции, относится к его эмоциональной памяти.

Бывает, что спортсмен, проигравший в прошлых состязаниях какому-то противнику, снова по жребию встречается с ним. При этом боксер испытывает неуверенность в себе, связанную с боязнью проиграть снова.

Тренеры подчас не знают переживаний спортсмена, который из-за ложного самолюбия не признается в своей слабости. В результате они бывают удивлены беспомощностью боксера, которого «просто нельзя узнать на ринге».

В подобном случае тренер должен открыть боксеру пути победы, убедить его в возможности успеха.

При встрече с противником, имеющим громкое имя, у молодого боксера может возникнуть состояние неуверенности в победе. Сознание того, что боксер должен встретиться со знаменитым противником, сковывает его волю, и он выходит на ринг морально побежденным.

Предусматривая возможность такой психологической подавленности своего боксера, тренер должен прийти ему на помощь, поднять его боевой дух.

Психологическая подготовка боксера непосредственно перед выходом на ринг заключается в том, чтобы создать ему нужное боевое настроение для состязания. Эта подготовка происходит в органической связи с разминкой, в которой тренер напоминает боксеру об основных средствах борьбы, о его выигрышных приемах в атаках и защите. Опробуя их в практической разминке, боксер приобретает необходимую уверенность в своих действиях, сосредоточивается на своих тактических задачах и выходит на ринг в состоянии боевой готовности.

В ходе боя тренер подмечает достоинства и недостатки у обоих противников и в минутные перерывы боя дает боксеру советы. При этом тренер должен внушать боксеру уверенность.

При успешном окончании боя тренер должен похвалой поддержать боевое настроение своего питомца для будущей борьбы в турнире. При неудачном исходе боя тренер должен успокоить боксера, а затем откровенно рассказать ему о замеченных недостатках в бою.

3.7 Инструкторская и судейская практика.

Воспитание инструкторских и судейских навыков планируется с тренировочного этапа подготовки. Учебным планом отводится на это специальное время. Кроме того, соответствующие навыки совершенствуются в процессе учебно-тренировочных занятий и соревновательной деятельности. Учащиеся должны овладеть принятой в боксе терминологией, основными методами построения тренировочного занятия (разминка, основная и заключительная части). Уметь выполнять обязанности дежурного по группе (подготовка мест занятия, получение необходимого инвентаря и т.д.). Формирование судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечение учащихся к непосредственному выполнению судейских обязанностей при проведении соревнований.

Группы начальной подготовки: - свыше 2-х лет обучения. Составление комплексов упражнений по общей физической подготовке, а так же по обучению передвижениям. Судейство на соревнованиях в группе. Выполнение роли судьи при участниках. Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке. Судейство на соревнованиях в группе, выполнение роли секундометриста.

Учебно-тренировочные группы: - до 2-х лет обучения. Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке. Выполнение заданий по построению и перестройке группы. Проведение комплекса упражнений по физической и технической подготовке. Судейство на внутренних соревнованиях. Выполнение обязанностей помощника соревнований.

Свыше 2-х лет. Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке и проведение по этому комплексу занятий с группой. Проведение подготовительной, основной частей тренировки. Судейство на внутренних соревнованиях. Выполнение обязанностей секретаря соревнований. Проведение занятий по совершенствованию ОФП и СФП. Составление рабочих планов, конспектов занятий. Составление положения о соревнованиях. Практика судейства.

Группы спортивного совершенствования.

Проведение занятий по совершенствованию ОФП и СФП. Составление рабочих планов, конспектов занятий. Составление положения о соревнованиях. Практика судейства на городских соревнованиях. Участие в проведении соревнований по программе комплекса приемных и переводных нормативов. Проведение занятий по совершенствованию технико-тактической и физической подготовки. Составление комплекса упражнений для индивидуальной подготовки. Составление документации для работы отделения бокса. Практика судейства по основным обязанностям членов судейской коллегии. Организация и проведение соревнования в масштабах ДЮСШ по приёму комплекса контрольно-переводных нормативов. Судейская категория присваивается лицам по достижению 16 лет, проявившим знания и умения в судействе.

3.8 СИСТЕМА СОРЕВНОВАНИЙ

Спортивные соревнования являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса. 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 спортсменом на данном этапе многолетней спортивной подготовки. Допускать юных боксеров к участию в соревнованиях целесообразно лишь в тех случаях, когда они по уровню своей подготовленности способны достичь определенных спортивных результатов. В зависимости от этапа многолетней тренировки роль соревновательной деятельности существенно меняется. Так, на начальных этапах многолетней подготовки планируются только подготовительные и контрольные соревнования. Они проводятся редко, специальной подготовки к ним не ведется. Основной целью соревнований является контроль за эффективностью данного тренировочного этапа, приобретение соревновательного опыта, повышение эмоциональности учебно-тренировочного процесса.

В основе соревновательной деятельности лежит принудительная подгонка личности соревнующегося под усредненные, но обязательные и единые для всех требования (правила). Такое взаимодействие возможностей юного спортсмена и ценностей, присущих его личности, находится в противоречии с удовлетворенностью.

Проведение соревнований среди младших юношей по регламенту взрослых спортсменов неприняемо. Большие соревновательные перегрузки предъявляют высокие требования прежде всего к здоровью юношей, как физическому, так и моральному. Формирование чемпионских привычек отрицательно сказывается на моральной стороне воспитания детей.

Основное требование к соревновательной деятельности младших юношей - это свобода в выборе предоставленных ему более широких возможностей проявить себя. При этом важно получить преимущество над противником, которое будет признано как отдельная победа.

Особое преимущество отдается игровым соревновательным методам. Так как учащиеся не выступают в официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется в процессе тренировок и тренировочных соревнований - «Открытых рингов». Подготовка боксеров на первом этапе предусматривает участие в 4-5 боях в год. Соревнования должны носить классификационный характер. Цель данных соревнований - определение степени усвоения техники бокса и волевая подготовка занимающихся.

В тренировочных группах участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности юного спортсмена, календаря соревнований, выполнения разрядных требований.

В ходе соревнований подчеркивается красота целей, красота ведения боя, доброжелательность отношений. Каждый участник соревнований награждается обязательно. По мере роста квалификации боксера на последующих этапах многолетней подготовки количество соревнований возрастает. В соревновательную практику вводятся отборочные и основные соревнования, играющие значительную роль на этапе спортивного совершенствования. Важное значение имеет определение оптимального количества

соревнований, что даст возможность тренерам планомерно проводить подготовку учащихся спортивной школы, не форсируя ее и обеспечивая возможность демонстрации наивысших результатов на ответственных соревнованиях. На этапе непосредственной подготовки к основным соревнованиям большое значение придается тактической подготовке. Достигнутый уже уровень технического мастерства, физической и психической подготовленности позволяет перейти к тактической подготовке в наибольшем приближении к условиям предстоящей соревновательной деятельности.

Важное значение имеет специальная психическая подготовка юного спортсмена к соревнованиям, которая предполагает получение информации об условиях предстоящих соревнований и основных противниках, об уровне тренированности спортсмена и особенностях его состояния на данном этапе подготовки, определение цели выступления, составление программы действий на предстоящих соревнованиях, стимуляцию правильных личных и командных мотивов участия в соревнованиях в соответствии с поставленной целью, воспитание уверенности в решении поставленных задач

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта бокс

Виды соревнований	НП		УТ		СС
	До 1-го г.	Св. 1-го г.	Д 2-х лет	Св. 2-х л.	
контрольные	-	-	4	5	6
отборочные	-	-	1	2	2
основные	-	-	1	1	2
главные	-	-	-	1	1

Учебно-тренировочные сборы организуются, как правило, при подготовке к различного рода соревнованиям, поэтому тренировочный процесс строится с ориентацией на выступление на них. На УТС, имеющих оздоровительных характер, тренировка должна носить соответствующую направленность.

Перечень тренировочных сборов

№	вид тренировочных сборов				Оптимальное число участников сбора
		СС	ТЭ	НП	
I. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям					
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	18		Определяется организацией осуществляющей подготовку
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к Чемпионатам, кубкам, первенствам России	18	14		
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке по подготовке к другим Всероссийским соревнованиям	18	14		

1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта РФ	14	14		
2. специальные тренировочные сборы					
2.1.	Тренировочные сборы по ОФП и СФП	18	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	14	14	-	Участники соревнований
2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2-х раз в год			В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	тренировочные сборы в каникулярное время		До 21 дня подряд и не более 2-х раз в год		Не менее 60% от состава группы лиц
2.5.	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области ФК и С	до 60 дней			в соответствии с правилами приема

3.9 Техника безопасности

1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям боком допускаются дети прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При осуществлении тренировочного процесса необходимо соблюдать правила поведения в спортивном зале, время тренировок в соответствии с расписанием учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. На боксёрском ринге не должно быть посторонних предметов, поверхность ринга должна быть сухой, ринг не должен иметь повреждений.

1.4. При проведении занятий по боксу возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов

- травмы при падении на скользком полу;
- травмы в связи с неиспользованием средств защиты;
- травмы при выполнении упражнений без разминки.

1.5. В спортивном зале должна быть медицинская аптечка, с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

1.6. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом руководителю школы. При неисправности спортивного инвентаря, оборудования, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

- 1.7. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.
- 1.8. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции по охране труда, привлекаются к внеплановому инструктажу по охране труда.

2. Требования безопасности перед началом занятий

- 2.1. К занятиям допускаются учащиеся только в спортивной форме и обуви.
- 2.2. Проверить готовность учебного места к занятиям.
- 2.3. Провести разминку.
- 2.4. Надеть необходимые средства защиты.
- 2.5. Провести инструктаж по мерам безопасности.

3. Требования безопасности во время занятий

- 3.1. Тренироваться в спортивном зале разрешаются только в присутствии тренера-преподавателя.
- 3.2. Во избежание столкновений с занимающимися соблюдать безопасную дистанцию.
- 3.3. Не выполнять упражнения на неровном, скользком покрытии, не приземляться при падении на руки.
- 3.4. Перед выполнением упражнений посмотреть, нет ли посторонних людей в секторе действий.
- 3.5. К мешкам, грушам, лапам, снарядам, тренажерам без разрешения тренера преподавателя не подходить.
- 3.6. Не покидать место занятий без разрешения тренера-преподавателя.

4. Требования безопасности по окончании занятий

- 4.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
- 4.2. Снять спортивную форму. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

5. Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях

- 5.1. При резком ухудшении состоянии здоровья или травмировании учащегося тренер-преподаватель должен немедленно прекратить занятия и приступить к оказанию ему первой доврачебной помощи.
- 5.2. Одновременно нужно вызвать медицинского работника и скорую помощь.
- 5.3. При обнаружении признаков пожара преподаватель должен обеспечить эвакуацию обучающихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации при условии их полной безопасности. Все учащиеся проверяются в месте сбора по имеющимся у преподавателя поименным спискам.
- 5.4. При обнаружении пожара действия работников образовательного учреждения должны соответствовать требованиям инструкции по пожарной безопасности, действующей в

учреждении.

4.5. Поведение и действие всех лиц в условиях чрезвычайной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными. Руководство действиями в чрезвычайной ситуации осуществляет руководитель образовательного учреждения или назначенный им представитель администрации.

3.10 СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫХ ТРЕБОВАНИЙ

С целью оценки результатов освоения программного материала, определения степени достижения цели и решения поставленных задач, а так же влияние физических упражнений на организм занимающихся, осуществляется медико - педагогический контроль. Контроль должен быть комплексным, проводится регулярно и своевременно, основанный на объективных и количественных критериях.

Контроль за состоянием здоровья, допуск к занятиям по боксу и участия в соревнованиях осуществляется медицинскими работниками - медицинским работником ДЮСШ, врачами и специалистами медицинских учреждений.

Допуск к занятиям на этапе начальной подготовки проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов амбулаторно - поликлинических учреждений, врачебно - физкультурного диспансера.

Обучающиеся тренировочного этапа и этапа совершенствования спортивного мастерства ежегодно проходят углубленное медицинское обследование и по результатам обследования осуществляется допуск к занятиям спортом. Для оперативного контроля состояния их здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным нагрузкам (после болезни, травмы), а так же допуска спортсмена к занятиям и соревнованиям - осуществляются текущие медицинские наблюдения. Контроль за технической и физической подготовленностью занимающихся осуществляет тренер - преподаватель. Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно - переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств. Педагогический контроль в виде аттестации проводится для определения уровня освоения программного материала, физической и спортивной подготовленности занимающихся. Промежуточная аттестация проводится ежегодно по всем разделам учебного плана в соответствии с этапом подготовки, итоговая - после освоения программы.

Основными формами аттестации являются:

- тестирование (аттестация по теоретической подготовке для этапа углубленной специализации и совершенствования спортивного мастерства);
- сдача контрольных нормативов (для определения уровня общей, специальной и технической подготовленности);
- мониторинг индивидуальных достижений занимающихся (определение уровня технической подготовленности и спортивной подготовки).

Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации

Практическая часть аттестации проводится в виде сдачи контрольно - переводных экзаменов по ОПФ и СФП. Нормативы принимаются во время тренировочных занятий в соответствии с планом проведения аттестации. Занимающиеся тренировочного этапа и этапа совершенствования спортивного мастерства, кроме практической части сдают зачет по теоретической подготовке в виде тестирования. Тесты для тестирования выбираются на основании учебных планов по теоретической подготовке.

Занимающиеся, успешно выполнившие все требования, переводятся на следующий год обучения или зачисляются на следующий этап подготовки (при условии прохождения обучения на предыдущем этапе в полном объеме). Занимающиеся, не выполнившие переводные требования, на следующий этап не переводятся, продолжают повторное обучение в

группе этого же года (но не более одного, раза). При повторном невыполнении норм. такие занимающиеся переводятся в группу спортивно - оздоровительного этапа.

Перевод обучающихся на следующий этап обучения, производится на основании контрольно - переводных экзаменов.

Содержание контрольно - переводных экзаменов включает в себя:

1. Определение уровня общей и специальной физической подготовленности
2. Определение технической подготовленности.
3. Уровень спортивного мастерства.
4. Участие в спортивных соревнованиях.

Разрядные требования выполняются на официальных соревнованиях муниципального, регионального и всероссийского уровня. Результаты соревнований фиксируются в протоколах соревнований и в квалификационной книжке и являются основанием для учета спортивных результатов.

Требования по зачислению в группы и перевода по годам обучения на этапе начальной подготовки

требования	До 1 года	Свыше 1 года
Минимальный возраст для зачисления	10	11
Медицинские требования	Допуск к занятиям	Допуск к занятиям
Основания для зачисления (перевода)	Прохождение индивидуально отбора	
Выполнение объема тренировочной нагрузки % от тренировочного плана		Не менее 90%
Спортивная подготовленность (разряд)		
Уровни соревнований		Участие в школьных соревнованиях
		Участие в школьных соревнованиях

Требования по зачислению на тренировочный этап и перевод по годам обучения
на тренировочном этапе

требования	Этап начальной специализации		Этап углубленной специализации	
	1 год	2 год	3 год	4 год
Минимальный возраст для зачисления	13	14	15	16
Медицинские требования	Допуск к занятиям	Допуск к занятиям	Мед обследование 1 р в год	Мед обследование 1 р в год
Основания для зачисления (перевода)	Выполнение переводных нормативов по ОФП и СФП		Выполнение переводных нормативов по ОФП и СФП	
Выполнение объема тренировочной нагрузки % от тренировочного плана	Не менее 90%	Не менее 90%	Не менее 90%	Не менее 90%
Спортивная подготовленность (разряд)	3 юн. разряд	2-1 юн. разряд	III - II разряд	II - I разряд
Уровни соревнований	Участие в школьных и муниципальных	Участие в муниципальных соревнованиях	Участие в региональных соревнованиях	Участие в региональных и
	соревнованиях (не менее 2-х)	ях (не менее 2-х)	ях (не менее 3-х)	соревнованиях (не менее 3х)

Требования по зачислению на этап совершенствования спортивного мастерства и перевод по годам обучения на этапе спортивного совершенствования

требования	До 1 года	свыше 1 года
Минимальный возраст для зачисления	17	18
Медицинские требования	Мед обследование 1 р в год	Мед обследование 1 р в год
Основания для зачисления (перевода)	Выполнение переводных нормативов по ОФП и СФП	Выполнение переводных нормативов по ОФП и СФП
Спортивная подготовленность (разряд)	КМС	КМС и МС
Уровни соревнований	Участие в региональных соревнованиях , ЦФО всероссийский уровень	Участие в региональных и соревнованиях , ЦФО , всероссийский уровень

В каждой возрастной группе предусматривается прием контрольных нормативов по общей и

специальной физической и технико-тактической подготовке.

Контрольные нормативы для групп НП.

Контрольные упражнения	Легкие	Средние	Тяжелые весы
	Веса 36-48 кг	Веса 50-64кг.	66-ев.80
Бег 30 м	5,3	5,2	5,4
Бег 100 м	16,0	15,4	15,8
Бег 3000 м	14,55	14,33	15,17
Прыжок в длину с/м	183	190	195
Подтягивание на перекладине	8	10	6
Отжимание в упоре лежа	40	43	35
Поднос ног к перекладине	8	10	6
Голчок ядра 4 кг.			
- сильнейшей рукой	5,89	7,10	8,23
- слабой рукой	4,76	5,61	6,73
Жим штанги лежа	M-18%	M-9%	M-11%
M- собственный вес			

Контрольные упражнения	Легкие Веса	Средние Веса	Тяжелые веса
	36-48 кг	50-64 кг	66-80
Бег 30 м	5,0	4,9	5,1
Бег 100 м	15,8	15,2	15,6
Бег 3000 м	14,29	14,10	11,39
Прыжок в длину с/м	188	197	205
Подтягивание на перекладине	10	12	8
Отжимание в упоре лежа	45	48	40
Поднос ног к перекладине	10	12	8
Гонимок ядра 4 кг	6,57	7,85	8,96
	сильнейшей рукой слабейшей рукой	5,0	6,31
Жим штанги лежа М- собственный вес	М- 13%	М-5%	М-10%
СФП			
Количество ударов по мешочку за 8 с	28	30	26
Количество ударов по мешочку за 3 м	284	292	241

Контрольные нормативы для зачисления на УТ этап.

Контрольные упражнения	Легкие Веса 48- 57 кг	Средние Веса 60- 75 кг.	Тяжелые веса 81- св.91
Бег 30 м	5.0	4.9	5.0
Бег 100 м	15.4	15.0	15.4
Бег 3000 м	13.10	12.52	13.36
Прыжок в длину с/м	190	205	216
Подтягивание на перекладине	11	13	9
Отжимание в упоре лежа	48	53	48
Подтягивание в упоре лежа	11	13	9
Толчок ядра 4 кг. - сильнейшей рукой			
- слабой рукой	7.52	8.90	10.32
	6.36	6.85	9.0
Жим штанги лежа М- собственный вес	М-8%	М-5%	М-7%
СФП			
Количество ударов по мешочку за 8с	28	30	26
Количество ударов по мешочку за 3 м	313	319	303

Контрольно-переводные нормативы по СФП

№ п/п	Упражнение	Этапы обучения				
		НП- 1	НП- 2-3	УПГ- 1	УПГ- 2	УПГ - св. 2-х лет
1	Прыжки через скакалку за 1 мин. - одиночные	120	140	-	-	-
	-двойные	5	-	20	30	40
2	Удары по боксерскому мешку за 1 мин. - передней рукой с передней ногой	50	60	70	80	90
3	- задней рукой с передней ногой	40	50	60	70	80
4	- двумя руками с места	100	120	160	180	200
5	Боковые удары за 30 сек - серия из 3-х ударов (снизу-снизу- боковой)	-	-	40	50	60
6	Кувырки с поворот на 180° за 30 сек.	15	16	18	19	20

Примечание:

1. Прыжки через скакалку

Прыжки через скакалку выполняются на НП-1, НП-2 одиночные, УПГ-1, УПГ-2, УПГ-3 двойные прыжки. Прыжки выполняются за 1 мин.

2. Удары по боксерскому мешку

Удары выполняются из боевой стойки (передней рукой с передней ногой, задней рукой с передней ногой, двумя руками с места) со средней дистанции (дистанции вытянутой руки) за 1 мин.

3. Боковые удары

Удары выполняются из боевой стойки со средней дистанции. Выполняется серия из 3-х ударов (снизу-снизу-боковой). Время выполнения задания - 30 сек.

4. Кувырки с поворот на 180°

Кувырок выполняется на гимнастическом мате с поворотом на 180°. Время выполнения задания 30 сек.

3.11 Требования к материально технической базе, экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем:

Оборудование и спортивный инвентарь необходимый для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование, спортивный инвентарь			
1	Груша боксерская набивная	штук	3
2	Груша боксерская пневматическая	штук	3
3	Мешок боксерский	штук	5
4	Ринг боксерский (6х6м) на помосте (8х8 м)	комплект	1
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
5	Гантели массивные (от 1.5 до 6 кг)	комплект	4
6	Лапы боксерские	пара	3
7	Мячи набивные (медиицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	3
8	Мат гимнастический	штук	4
9	Мяч баскетбольный	штук	2
10	Мяч теннисный	штук	2
11	Мяч футбольный	штук	2
12	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
13	Платформа для подвески	штук	3

	боксерских груш		
14	Скамейка гимнастическая	штук	5
15	Скакалка гимнастическая	штук	15
16	Стенка гимнастическая	штук	6
17	Штанга тренировочная	комплект	2
18	Весы до 150 кг	штук	1
19	Гонг боксерский	штук	1
20	секундомер	штук	1
21	Стенд информационный	штук	1
22	Табло информационное световое электронное	комплект	1
23	Часы стрелочные информационные	штук	1
24	Стеллаж для хранения гантелей	штук	2
25	Урна плевательница	штук	2
26	Зеркало (0.6x 2 м)	комплект	6
27	Гири 16,24,32 кг	комплект	2

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	наименование	Единица измерения	Количество изделий
Спортивная экипировка			
1	Перчатки боксерские	пара	24
2	Перчатки боксерские снарядные	пара	15
3	Шлем боксерский	штук	15

Спортивная экипировка передаваемая в индивидуальное пользование

№	Наименование	Ед. изм.	Расчет Единиц.	Этапы подготовки					
				НП		ТЭ		СС	
				Кол-во	Срок Экспл.	Кол-во	Срок Экспл.	Кол-во	Срок Экспл.
1	Боксерки (обувь для бокса)	пар	На занимающегося	1		1		1	
2	Боксерская майка	штук	На занимающегося			2	1	2	0,5
3	Боксерские трусы	штук	На занимающегося			1	1	1	0,5
4	Носки утепленные	пара	На занимающегося					1	1
5	Футболка (утепленная (толстовка))	штук	На занимающегося			1	1	1	1
6	Шапки	штук	На занимающегося					1	2
7	Протектор-багет для шаха	штук	На занимающегося			1	1	2	1
8	Перчатки боксерские (снарядные)	пара	На занимающегося			1	1	1	0,5
9	Перчатки боксерские	штук	На занимающегося			1	1	1	0,5
10	Эластичные бинты	штук	На занимающегося			2	0,5	4	0,5
11	Капа (зубной протектор)	штук	На занимающегося			1	1	2	1
12	Шлем боксерский	штук	На занимающегося			1	1	1	1

4. Список литературы Нормативные документы

1. ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.12 г.
2. Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта (по спортивным единоборствам) и к срокам обучения по этим программам:

3. Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта бокс (Приказ 20.03.13 № 123, зарегистрировано в Минюсте России 30.05.2013 № 28598)
4. Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта (Приказ Минспорта от 27.12.13, № 1125)
5. Порядок приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта
6. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Учебно-методическая литература

7. Бокс: Примерная программа для системы дополнительного образования детей детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва / Акопян А.О., Калмыков Е.В., Кургузов Г.В. - Издательство : Советский спорт, 2012г.
8. В.Г. Никитушкин Теория и методика юношеского спорта — М.:Физическая культура, 2010.
9. В.Г. Никитушкин Многолетняя подготовка юных спортсменов —М. Физическая культура, 2010
10. Ю.В. Менхин Физическое воспитание: теория, методика, практика - М.:СпортАкадемПресс, ФиС,2006.
11. Бокс. Энциклопедия // Составитель Н.Н. Тараторин. - М.: Терра спорт, 1998.
12. Никифоров Ю.Б. Эффективность тренировок боксеров. М.: ФиС,1987