

Муниципальное образование Узловский район  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
Детско-юношеская спортивная школа

Принята  
Педагогическим советом  
МБУДО ДЮСШ  
Протокол № 1

«29» августа 2023г.

Утверждаю  
Директор МБУДО ДЮСШ  
 Ю.В. Колосков  
«29» августа 2023г.

**Дополнительная  
общеобразовательная общеразвивающая  
программа по боксу**

Разработана на основе государственной примерной программы для ДЮСШ

Направленность физкультурно-спортивная  
Срок реализации: 7 лет

Разработчики:  
тренеры-преподаватели:  
М.В. Наумов, А.Ю. Колосков,  
И.А. Жеглов, М.И. Гаврилов  
зам. директора  
Т.А. Любимцева

г. Узловая  
2023 г.



## 1. Пояснительная записка

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа по виду спорта бокс (далее Программа) определяет содержание и организацию образовательного процесса в Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования Детско-юношеской спортивной школе (МБУДО ДЮСШ) Узловского района Тульской области (далее – Учреждение) разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- Федеральным законом от 4 декабря 2007 г. 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Действующими санитарными нормами и правилами законодательства РФ;
- Уставом МБУДО ДЮСШ.

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. В конце 20 - начале 21 вв. широкое распространение получил также женский бокс.

Боксерские поединки проходят на ринге - специальной площадке-помосте. Общие размеры площадки 8x8 м. Та ее часть, где непосредственно проводится бой, ограничена по периметру тремя-четырьмя канатами (они крепятся на специальных стойках) и представляет собой квадрат, длина стороны которого варьируется от 4,9 до 6,1 м. Деревянный помост крепится на жестких металлических опорах. Минимальная его высота - 91 см, максимальная - 122 см. Помост застилается плотным прессованным войлоком или другим похожим материалом толщиной от 1,3 до 1,9 см, поверх которого натягивают специальный брезент. Самый нижний канат крепится на высоте 40-40,6 см, а самый верхний - 130-132,1 см.

Специфика 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.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность, включает в себя учебную и методические части и содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию, организации и проведению тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки боксеров.

Предусматривается последовательность и непрерывность многолетнего процесса становления мастерства, преемственность в решении задач укрепления здоровья юных спортсменов, воспитания стойкого интереса к занятиям спортом, создания предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

При ее разработке были учтены передовой опыт обучения и тренировки юных боксеров, результаты научных исследований по юношескому спорту, практические рекомендации по возрастной физиологии и спортивной медицине, по теории и методике физического воспитания, педагогике, гигиене, психологии.

Целью Программы является формирование стойкого интереса к занятиям боксом, подготовка спортсменов высокой квалификации, формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке. Основные задачи реализации Программы:

- физическое воспитание и физическое развитие личности;
- приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта;
- физическое совершенствование;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья;
- выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков;
- создание условий для прохождения спортивной подготовки;
- совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

Важным условием выполнения поставленных задач является систематическое проведение практических и теоретических занятий, контрольных упражнений, восстановительных мероприятий, регулярное участие в соревнованиях.

Программа направлена на:

- вовлечение лиц в систематические занятия физической культурой и спортом;
- физическое воспитание, физическое развитие личности;
- формирование культуры здорового образа жизни;
- выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте (программы физического воспитания и физкультурно-оздоровительные программы).

Реализация программы рассчитана на весь период подготовки спортсмена. Задачи и содержание тренировочного процесса зависят от этапа спортивной подготовки. На этап **начальной подготовки** зачисляются дети, желающие заниматься спортом, не имеющие медицинских противопоказаний.

Прием на **учебно-тренировочный этап** проводится из спортсменов, прошедших базовую подготовку на этапе начальной подготовки по боксу.

Организация тренировочного процесса осуществляется в течение календарного года. Построение подготовки зависит от календаря спортивных соревнований, периодизации спортивной подготовки. Тренировочный процесс осуществляется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 42 недели. Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих подготовку, назначаются тренерами с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными по виду спорта бокс.

Основными формами тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные занятия;
- теоретические занятия (беседы, лекции, просмотр видеоматериалов по спортивной тематике и др.);
- контрольные испытания и тестирование;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- тренировочные сборы;

- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия.

## 2. Учебный план

Тренировочный процесс организуется в течение всего календарного года в соответствии с годовым календарным планом, рассчитанным на 42 недели непосредственно в условиях спортивной школы и 10 недель для тренировок в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам на период активного отдыха. С увеличением общего годового объёма 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 объём нагрузок, направленных на ОФП.

Изучение программного материала рассчитано на два этапа спортивной подготовки: начальной подготовки (НП) и учебно-тренировочный (УТ). Продолжительность обучения составляет:

- на этапе начальной подготовки - 3 года,
- на тренировочном этапе - 4 года.

Продолжительность одного занятия не должна превышать:

- в группах начальной подготовки первого года обучения 2-х академических часов;
- в группах начальной подготовки свыше года 3-х академических часов;
- в тренировочных группах 4-х академических часов;
- в группах, где нагрузка составляет 20 и более часов в неделю,
- 4-х часов, при двухразовых тренировках в день - 3-х часов.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с учащимися из разных групп. При этом необходимо соблюдать все, перечисленные ниже, условия:

- разница в уровне спортивной подготовленности не должна превышать двух спортивных разрядов.

В каникулярное время, во время тренировочных сборов, количество тренировок в день возможно увеличивать, но не более чем указанное в разделе 2.4 максимальное количество занятий в неделю.

**2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта бокс:**

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Оптимальная наполняемость групп (человек)	Максимальная наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	9	12-14	до 25
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	11	8-12	до 18

**2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта бокс:**

Разделы спортивной подготовки	Этапы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Теоретическая и психологическая подготовка(%)	3-4	2-3	4-5	3-4
Общая физическая подготовка(%)	50-64	46-60	36-46	24-30
Специальная физическая подготовка(%)	18-23	18-23	20-26	24-30
Технико-тактическая подготовка(%)	18-23	22-28	24-30	32-42
Восстановительные мероприятия	-	0,5	1-2	1-2
Инструкторская и судейская практика(%)	-	0,5	1-2	1-2
Участие в соревнованиях (%)	-	1-2	3-4	4-5

### 2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта бокс:

Виды соревнований	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет
Контрольные	-	2	4	5
Отборочные	-	-	1	2
Основные	-	-	1	1
Главные	-	-	-	1

*Спортивные соревнования* в боксе являются основным элементом, определяющим всю систему подготовки спортсмена. Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих подготовку:

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

### 2.4. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки:

Этапные нормативы	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап			
			Начальная специализация		Углубленная специализация	
	1 год	Свыше 1 года	1 год	2 год	3 год	4 год
Количество часов в неделю	6	8-9	10-12	12-14	14-16	16-18
Количество занятий в неделю (/максимальное)	3	3/4	4/6	5/6	6/12	6/12
Общее количество часов в год	<b>252</b>	<b>336/378</b>	<b>420/504</b>	<b>504/588</b>	<b>588/672</b>	<b>672/756</b>

## 2.5 Примерный годовой учебный план для групп по виду спорта бокс (объем тренировочной нагрузки в часах)

Разделы подготовки	Этапы подготовки						
	группы начальной подготовки			учебно-тренировочные группы			
Год обучения	1	2	3	1	2	3	4
Количество часов в неделю	6	8	9	10/12	12/14	14/16	16/18
Теоретическая подготовка	10	11	13	14/16	16/18	18/20	20/23
Общая физическая подготовка	137	145	152	160/170	170/180	180/189	189/200
Специальная физическая подготовка	-	30	38	50/76	76/116	116/147	147/176
Технико-тактическая подготовка	42	75	78	87/115	115/137	137/172	172/207
Восстановительные мероприятия	-	5	8	10/12	12/14	14/16	16/18
Инструкторская и судейская практика	-	4	6	7/8	8/10	10/12	12/14
Прием контрольных нормативов по ОФП и СФП	4	4	4	6/8	8/8	8/8	8/10
Участие в соревнованиях	4	7	14	19/24	24/25	25/28	28/30
Другие виды спорта и подвижные игры	55	55	65	67/75	75/80	80/80	80/78
<b>Итого часов:</b>	<b>252</b>	<b>336</b>	<b>378</b>	<b>420/504</b>	<b>504/588</b>	<b>588/672</b>	<b>672/756</b>

Учебный план раскрывает:

- содержание и последовательность изучения программного материала по недельным циклам;
- объёмы основных параметров подготовки;
- распределение объёмов основных средств тренировки по неделям;
- комплекс контрольных испытаний по этапам подготовки и сроки проведения педагогического контроля;

Планирование годичного цикла тренировки обучающихся спортивных школ определяется:

- задачами, которые поставлены в годичном цикле;
- закономерности развития и становления спортивной формы;
- периодизацией, принятой в конкретном виде спорта;
- календарём и системой спортивных соревнований, в том числе и сроками проведения основных из них.

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

### 3. Методическая часть

#### 3.1. Содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки

Многолетнюю спортивную подготовку от новичка до мастера спорта целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как

сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями с учетом возрастных возможностей юных спортсменов.

Спортивная тренировка детей и подростков, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижения в первые годы занятий высокого спортивного результата (на этапах начальной подготовки и начальной спортивной специализации).

2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным способностям растущего организма.

3. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленности занимающихся и их физическим развитием.

4. Надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

5. С возрастом и подготовленностью юных спортсменов постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки. Из года в год неуклонно увеличивается рост общего объема тренировочной нагрузки.

6. Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании спортивной тренировки.

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

#### **Этап начальной подготовки (НП)**

Основная цель тренировки: утверждение в выборе спортивной специализации бокс и овладение основами техники.

Основные задачи:

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие учащихся;
- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- освоение основ техники бокса;
- всестороннее развитие физических качеств;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий боксом.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

- недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;
- возрастные особенности физического развития;
- недостаточный общий объем двигательных умений.

Основные средства:

- подвижные игры и игровые упражнения;
- общеразвивающие упражнения;
- элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.);
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мечей и др.);
- скоростно-силовые упражнения (отдельные в виде комплексов);
- гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;
- введение в школу техники бокса;
- комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

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

Этап начальной подготовки (НП) является очень важным и ответственным, т.к. здесь закладывается основа для дальнейшего овладения спортивным мастерством в боксе. Здесь ни в коем случае нельзя физически перегружать детей. Основной упор надо сделать на подвижные игры, различные эстафеты, элементы акробатики. Постепенно познакомить и

обучить всем необходимым боксерским специальным упражнениям. Из физических качеств необходимо сделать упор на развитие быстроты и ловкости, как самых важных в боксе.

Необходимо учесть, что боксом идут заниматься трудные подростки с определенной психикой (например, любители острых ощущений, часто обижаемые в классе и на улице). Поэтому тренер должен на этом этапе особенно внимательно подойти к каждому ребенку. На протяжении этого этапа, необходимо проводить соревновательную подготовку, но в легком игровом режиме, «возбуждая», но, ни в коем случае не унижая самолюбие занимающихся. За этот период надо повысить уровень уверенности в себе у занимающихся, стремиться сохранить контингент (70-80 %).

На этапе начальных занятий боксом целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и целенаправленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

Одной из задач занятий на этапе начальной подготовки является обучение основам техники бокса. При этом процесс обучения должен проходить консервативно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Всего на обучение каждому техническому действию или их комплексу нужно отдавать 15-20 занятий (30-35 мин. в каждом). Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий необходимо юным боксерам овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

#### **Участие в соревнованиях.**

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. 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.

Юных спортсменов в соревнованиях нужно нацеливать на демонстрацию социально-ценностных качеств личности, мужества, смелости, стойкости в поединке с противником, коллективизма, дружелюбия по отношению к товарищам и уважения к ним.

#### **Тренировочный этап (УТ)**

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

Основные задачи:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки,
- приобретение опыта и достижение стабильности выступлений на официальных соревнованиях по боксу,
- формирование спортивной мотивации,
- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков;

Факторы, ограничивающие нагрузку: 1) функциональные особенности организма подростков в связи с половым созреванием; 2) диспропорции в развитии тела и сердечно-сосудистой системы; 3) неравномерность в росте и развитии силы.

Основные средства тренировки: 1) общеразвивающие упражнения; 2) комплексы специально подготовленных упражнений; 3) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения; 4) комплексы специальных упражнений из арсенала бокса; 5) упражнения со штангой (вес штанги 30-70 % от собственного веса); 6) подвижные и спортивные игры; 7) упражнения локального воздействия (на тренировочных устройствах и тренажерах); 8) изометрические упражнения.

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

Тренировочный этап характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работы в избранном виде спорта. В этом случае средства тренировки имеют сходство по форме и характеру выполнения с основными упражнениями. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической, технической и тактической подготовки. Тренировочный процесс приобретает черты углубленной спортивной специализации.

На данном этапе в большей степени увеличивается объем средств скоростно-силовой подготовки и специальной выносливости. Развивать скоростно-силовые качества различных мышечных групп целесообразно путем локального воздействия, т.е. применяя в тренировочном процессе специально подобранные комплексы или тренажерные устройства. Последние позволяют моделировать необходимые сочетания режимов работы мышц в условиях сопряженного развития физических качеств и совершенствования спортивной техники. Кроме того, упражнения на тренажерах дают возможность целенаправленно воздействовать на отдельные мышцы и мышечные группы.

Обучение и совершенствование техники бокса. При планировании учебных занятий необходимо соблюдать принцип концентрированного распределения материала, так как длительные перерывы в занятиях нежелательны. При обучении следует учитывать, что темпы овладения отдельными элементами двигательных действий неодинаковы. Больше времени следует отводить на разучивание тех элементов целостного действия, которые выполняются труднее. Приступая к освоению нового материала, необходимо знать, какие основные ошибки могут появиться в обучении и как их исправлять.

Практическая подготовка включает в себя:

#### **Общая физическая подготовка**

К общеразвивающим упражнениям относятся:

- специальная для боксера гимнастика в движении, на месте, сидя, лежа в сочетании с упражнениями для развития рук, плечевого пояса, туловища, ног, мышц шеи, упражнения с предметами для комплексного развития мышц (с короткой и длинной скакалкой, с гимнастической палкой и булавами, теннисными, набивными и баскетбольными мячами, гантелями);
- акробатические упражнения;
- упражнения с партнером в сопротивлении;
- выведение из равновесия;
- ходьба на лыжах;
- бег на коньках;
- гребля;
- плавание;
- упражнения с резинами.

Используются упражнения на гимнастических снарядах:

- лазание по канату и шесту;
- ходьба по бревну;
- упражнения на перекладине, параллельных брусьях, кольцах;
- опорные прыжки;
- упражнения из легкой атлетике (прыжки в высоту с разбега, метания и толкания, бег по пересеченной местности).

К боксерской деятельности близко спортивные игры:

- гандбол;
- теннис;
- баскетбол.

Так же необходимо использовать такие спортивные игры как футбол, хоккей, волейбол; подвижные игры на внимание, сообразительность, координацию.

#### **Развитие силы, силовая подготовка:**

Развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища упражнениями с использованием собственного веса:

- подтягивание;
- отжимание в упоре лежа;
- поднимание и опускание туловища;
- поднимание и опускание ног из различных исходных положений.

Упражнения с отягощениями:

- штанга;
- гантели;
- набивные мячи,

Упражнения на снарядах и со снарядами,

Упражнения из других видов спорта,

Подвижные и спортивные игры.

#### **Развитие быстроты, скоростная подготовка:**

- виды бега на короткие дистанции;
- выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени;
- подвижные и спортивные игры.

#### **Развитие выносливости**

Кроссы по гладкой и пересеченной местности длительное время.

Упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время:

- лыжи;
- коньки;
- плавание;
- ходьба.

Подвижные и спортивные игры.

#### **Развитие ловкости, координационная подготовка:**

- выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений;
- выполнение упражнений из непривычного, неудобного положения;
- подвижные и спортивные игры.

#### **Развитие гибкости:**

Выполнение упражнений на:

- растяжение, увеличение амплитуды;
- степени подвижности в суставах;
- упражнения из других видов спорта: гимнастика, акробатика.

#### **Специальная физическая подготовка**

Она направлена на развитие физических качеств, специфических для боксеров. Она ведется одновременно с овладением приемами техники бокса и их совершенствованием.

#### **Упражнения для развития быстроты:**

- бег с низкого старта на 15 м, 30 м;
- бег на скорость на 30 м, 40 м, 60 м, 100 м;
- бег на месте в быстром темпе с одновременным выполнением ударов;
- бег с внезапной остановкой, со сменой направления движения;
- ускорение и смена темпа при различных передвижениях в боевой стойке;
- всевозможные эстафеты;
- передвижения в боевой стойке с изменением скорости;
- выполнение ударов на тренажерах с шагом и без;
- при изменении направления движения;
- выполнение ударов на тренажерах с максимальной скоростью.

#### **Упражнения для развития ловкости:**

Жонглирование теннисными мячами. Дриблинг с теннисными мячами. Челночный бег. Перебрасывание гимнастических палок, теннисных мячей, гандбольных мячей в парах.

Метание мячей. Различные упражнения в равновесии, ходьба в боевой стойке по уменьшенной площади опоры. Подвижные игры.

**Упражнения для развития силы:**

- сгибание и разгибание рук в упоре;
- из упора лежа отталкивание от пола с хлопками;
- приседание с отягощениями на двух и одной ноге;
- броски набивного мяча одной и двумя руками из различных положений, при имитации ударов;
- штанга (вес 70-80 % от максимального), жим, толчок, рывок, приседания, прыжки со сменой ног;
- упражнения с гантелями, эспандерами, кувалдой, на резинках;
- подтягивание на перекладине, поднимание ног до перекладины. Передвижения в боевой стойке с отягощениями.

**Упражнения для развития специальной выносливости:**

- продолжительные бои с тенью;
- бой с тенью с короткими паузами между раундами 3-4 раунда;
- упражнения на легких (3-4 раунда) и тяжелых (5-6 раундов) снарядах;
- преимущественно используя серии ударов;
- учебные и вольные бои по 5-6 раундов;
- спарринги;
- прямой удар с шагом левой; защиты
- подставкой правой ладони; отбивом правой рукой влево вниз; уклоном вправо, отходом назад; сайдстепом.

**Упражнения для развития гибкости:**

- различные маховые движения руками и ногами в сагиттальной и фронтальной плоскостях;
- покачивания в выпаде, шпагат;
- различные вращения и наклоны туловищем.

Основными средствами развития специальной гибкости являются упражнения в наклонах, отклонях, уклонах, «нырках», выполняемые как под одиночные, так и серии ударов.

**Технико-тактическая подготовка**

В процессе тренировочных занятий боксеры данной группы решают следующие задачи:

- повышение уровня общей физической подготовленности;
- развитие физических качеств;
- изучение и совершенствование технико-тактических приемов бокса.

Реализация двух первых задач производится с помощью средств и методов общей и специальной физических подготовок. Для изучения и совершенствования технико-тактических действий используются следующие средства и методы:

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

2. Боевая стойка: усвоение рационального положения ног, туловища и рук; изучение всех положений стойки, их исправление перед зеркалом; перемещение веса тела в боевой стойке с ноги на ногу; повороты в боевой стойке с сохранением равновесия; свободное передвижение по рингу в боевой стойке.

3. Передвижения:

Перемещение по рингу может осуществляться либо шагами (обычный, приставной), либо скачками (толчком одной или двумя ногами).

Перемещение обычным шагом наиболее удобно, если противник находится на значительном расстоянии (до 3-х и более шагов). Этот способ применяется как в атаке, так и в защите.

Перемещение приставными шагами выполняется скользящими шагами без переноса веса тела на одну из ног. Стоящая сзади нога приставляется к ноге, выполнившей шаг на расстоянии, сохраняющее положение боевой стойки.

При перемещении вперед шаг выполняется левой (для левши – правой) ногой, приставляется правая нога (у левши – левая), при перемещении назад роли ног меняются.

При перемещении в стороны, начальный шаг выполняется ногой, одноименной направлению движения.

Перемещения скачком может осуществляться вперед, назад и в стороны. Перемещения скачком (толчок одной ногой) по своей структуре соответствует перемещению приставным шагом. Отличием является наличие фазы полета при перемещениях скачками. В основном – структура однотипна, т.е. толчковая нога подставляется на дистанцию боевой стойки. Направление перемещения скачком регулируется началом движения одноименной ноги (вперед – впереди стоящей, назад – сзади стоящей, вправо – правой, влево – левой). Наибольшая высота скачка обеспечивает «скользящий» характер передвижений скачком.

Перемещение толчком двух ног осуществляется за счет активного разгибания ног в голеностопных суставах и, как правило, на небольшое расстояние. Этот вид передвижений наиболее удобен, т.к. обеспечивает высокую мобильность в атаке и защите и воздает трудность для атак противника, являясь элементом тонкого тактического маневра, уточняющего ударно-защитную позицию.

Для совершенствования передвижений используются следующие упражнения:

- передвижения в боевой стойке одиночным и двойными приставными шагами вперед-назад, влево-вправо;
- передвижения в боевой стойке по четырехугольнику в слитой последовательности (4-ки) – шаги влево-вперед-вправо-назад и то же в другую сторону (8-ки);
- передвижения по кругу приставными скользящими шагами правым и левым боком вперед;
- передвижения с поворотами два/три приставных шага;
- «челночное» передвижение;
- передвижение в боевой стойке в различных направлениях.

Для изучения и совершенствования удара и защит от них применяются:

- Прямой удар правой в голову с шагом левой, защита подставкой левого плеча; подставкой правой ладони; уклоном влево; уходом назад; сайдстепом влево;
- прямой удар в туловище, защита подставкой согнутой в локте руки; отходом назад;
- прямой удар правой в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад.

Двойные прямые удары:

- прямые удары (левой-правой) в голову, защита подставкой правой ладони с отходом и подставкой левого плеча;
- прямой удар левой в голову, правой в туловище, защита подставкой правой ладони и согнутой в локте левой руки;
- прямой удар левой в туловище, правой в голову, защита подставкой согнутой в локте левой руки и правой ладони.

Трех и четырех ударные комбинации прямыми ударами и защиты от них. Одиночные удары снизу и защита от них:

- удар снизу левой в голову и защита от него подставкой правой ладони; уходом назад;
- удар снизу левой в туловище и защита от него подставкой согнутой правой руки;
- удар снизу правой в голову и защита от него правой ладони или уходом;
- удар снизу правой в туловище и защита от него подставкой согнутой левой руки.

Двойные удары снизу и защиты от них. Трех и четырех ударные комбинации ударами снизу и защиты от них. Серии ударов снизу и защиты от них.

Одиночные боковые удары и защиты от них:

-боковой удар левой в голову и защита от него подставкой тыльной стороны правой кисти, нырком вправо, уходом назад;

-боковой удар правой в голову и защита подставкой правой ладони левой руки, левого плеча, нарком влево, уходом назад;

-боковой удар правой в туловище, защита подставкой согнутой левой, уходом назад.

Двойные боковые удары в голову и туловище и защиты от них.

Трех и четырех ударные комбинации боковыми ударами в голову и туловище и защиты от них.

Серии боковыми ударами в голову и туловище и защиты от них.

Двойные удары снизу и прямые, снизу и боковые, боковые и прямые. Защита от них.

Трех, четырех ударные комбинации и серии разнообразными ударами в голову и туловище и защиты от них.

**Контрудары.** Тактическое обоснование контрударов. Встречные и ответные контрудары и защиты от них.

### **Боевые дистанции.**

Дальняя дистанция: боевая стойка; передвижение, удары и защиты на дальней дистанции.

Средняя дистанция: боевая стойка, передвижение, удары и защиты на дальней дистанции.

Ближняя дистанция: боевая стойка, вход и выход из ближней дистанции, удары и защиты на ближней дистанции.

**Основные положения и движения.** Фронтальная и боевая стойка, разновидности стоек.

Основные передвижения в боевой стойке: приставными шагами, в «челноке», вперед, назад, в стороны.

Прямые удары в голову, в корпус на месте. Прямые удары в движении. Серии прямых ударов.

Боковые удары на месте и в движении. Серии ударов снизу. Удары снизу на месте и в движении. Серии ударов снизу.

Защитные действия:

-отбив;

-уклон;

-нырок;

-оттягивание;

-подставка на месте и в передвижении.

Во фронтальной и боевой стойках.

### **Упражнения в парах.**

Атакующие действия на дальней и средней дистанциях:

-одиночные, двойные удары;

-удары в сериях – однотипные (прямые, боковые, снизу);

-комбинированные удары в сериях (прямые с боковыми, удары снизу в сочетании с боковыми и прямыми).

Защитные действия на дальней и средней дистанциях:

-от одиночных ударов;

-ударов серией.

Действия в контратаке на дальних и средних дистанциях:

-контратака одним ударом;

-контратака серией ударов.

Действия в ближнем бою. Клинч, захват, накладки руками. Различные положения в ближнем бою.

Удары из различных положений.

Ознакомление с тактическим действием «Финт» (ложный удар, отвлекающий внимание противника от начала атаки). Закрепление в условных заданиях. Учебно-тренировочные и вольные бои; участие в соревнованиях.

## **3.2. Теоретическая подготовка.**

Наряду с практической частью в процессе спортивной подготовки предусматривается *теоретическая подготовка*.

Цель и основное содержание теоретического раздела программы спортивной подготовки определяются получением спортсменами минимума знаний, необходимых для понимания тренировочного процесса и безопасности его осуществления.

Теоретические знания даются непосредственно в тренировочном процессе, а также в форме лекционных занятий, дискуссий, бесед. Эти занятия органически связаны с физической, технической, тактической, психологической и волевой подготовкой.

Теоретическая подготовка является одним из компонентов мастерства боксера и требует большой и длительной работы. Современный спортсмен должен не просто выполнять задания, которые дает ему тренер, а давать всем своим действиям если не научное, то теоретическое обоснование, анализировать свои индивидуальные особенности и возможности их развития, делать правильные выводы. Тренеру-преподавателю нужно научить занимающихся самостоятельно повышать свой интеллектуально-теоретический уровень, наиболее объективно давать оценку своим действиям при различных ситуациях. Чем выше уровень теоретической подготовки боксера, тем активнее он применяет полученные знания в практике своей спортивной тренировки, тем больше у него возможностей для достижения стабильных результатов.

Теоретическая подготовка в группах начальной подготовки проводится в виде коротких сообщений, объяснений, рассказов и бесед в начале тренировочного занятия или в форме объяснений во время отдыха.

На тренировочном этапе проводятся специальные занятия по теоретической подготовке в форме непродолжительных лекций, семинаров или методических занятий. Эффективность усвоения теоретико-методических знаний существенно повышается за счет использования учебных кино- и видеофильмов, мультимедийных пособий, рисунков, плакатов и других наглядных пособий.

Темы теоретической подготовки:

- Физическая культура и спорт в РФ;
- Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта;
- История развития бокса в России и за рубежом;
- Антидопинговые правила;
- Техника безопасности при занятиях боксом;
- Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм человека;
- Здоровый образ жизни. Режим дня, гигиена, закаливание и питание спортсменов;
- Спортивная тренировка как основная форма подготовки спортсменов;
- Основы техники и тактики бокса. Спортивная терминология;
- Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена;
- Установка перед соревнованиями и разбор проведенных боев;
- Правила соревнований по боксу. Места занятий, оборудование, инвентарь.

При проведении теоретической подготовки следует учитывать возраст учащихся и излагать материал в доступной им форме. В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения об истории развития вида спорта, воспоминания известных спортсменов, учебные пособия по обучению и начальной тренировке по боксу, спортивные журналы и энциклопедии для детей и т.п. Весьма полезен коллективный просмотр и обсуждение телевизионных передач и статей в периодических изданиях на спортивную тематику, а также получение спортивной информации с помощью современных мультимедийных пособий и источников в Интернете.

### **3.3. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы.**

*Меры безопасности и предупреждения травматизма.* В любой деятельности существуют определенные правила для ее успешного выполнения, которые необходимо соблюдать. В

спортивной деятельности есть свои меры безопасности, которые зависят от вида спорта и условий, где эта деятельность выполняется.

### *1. Общие требования безопасности*

1.1. К занятиям боксом 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 руководству 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.

1.9. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции по охране труда, привлекаются к внеплановому инструктажу.

### *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 состояния здоровья или травмы 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 схемы 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.

5.5. 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.

Создание оптимальных условий для проведения тренировочного процесса и соревнований, постоянный контроль со стороны тренера и самоконтроль, соблюдение всех правил и дисциплины на занятиях является основой для занятий спортом без травм и других нарушений в жизнедеятельности спортсменов. К занятиям допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы тренировки и отдыха, правила личной гигиены. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю. С учащимися, допустившими невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, проводится внеплановый инструктаж по технике безопасности.

### **3.4. Воспитательная работа**

Воспитательная работа тренера-преподавателя строится с учетом следующих основных задач:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

Тренер в процессе многолетней подготовки должен учитывать все факторы воздействия на обучающихся и находить свое место в воспитательном процессе. Постепенно, особенно с ростом спортивных результатов, влияние тренера на юных боксеров становится все больше, и в этот период он может решать самые сложные проблемы воспитания. Поэтому личностные качества тренера, его положительный пример играют немаловажную роль в формировании человеческих качеств юного спортсмена.

Воспитательная работа тренера в корректной и ненавязчивой форме начинается с установления товарищеских отношений между учащимися, налаживания взаимопомощи при выполнении упражнений, совместных обсуждений планов тренировок. Чрезвычайно важными является организация досуга юных спортсменов, посещение крупных всероссийских и международных соревнований.

Большое значение в системе воспитания занимают теоретические знания, которые постепенно вводят юных боксеров в мир спорта высших достижений.

В дальнейшем теоретические знания могут посвящаться критическим разборам выступлений на соревнованиях, тренировочных занятий, тестирований.

Квалифицированные юные боксеры должны обладать высокой работоспособностью и, следовательно, громадным трудолюбием, которое следует воспитывать на тренировочных занятиях в ходе специальных мероприятий. Также юные спортсмены должны знать, что достижение новых высот в спорте связано с дальнейшим повышением нагрузок, что проходить тренировочный процесс каждый должен под медицинским контролем, не ухудшая здоровье.

### 3.5. Психологическая подготовка

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 тренер. 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, уметь 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.

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 «спрутовую» 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 сгонке 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 боксеру следует 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 избранным путем. 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 секундирования.

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 незнакомым 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 жребью 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 проходит 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.

### **3.6. Восстановительные мероприятия и средства психологического восстановления.**

Неотъемлемой составной частью каждого плана тренировки должно быть использование средств восстановления. Все многочисленные средства восстановления подразделяются на три группы: педагогические, психологические, медико-биологические.

*Педагогические средства восстановления.* Наиболее естественными из всех используемых являются педагогические средства восстановления. Применение этих средств предполагает как использование отдельных упражнений, так и грамотное построение тренировки в занятии, микро, мезо и макроциклах. О правильном использовании педагогических средств можно говорить тогда, когда у спортсмена после серии занятий отмечается нарастание тренированности и повышение работоспособности за счет выполнения нагрузки и накопления энергетических ресурсов.

*Психологические средства воспитания.* К психологическим средствам относятся:

- аутогенная тренировка;
- психопрофилактика;
- психомышечная тренировка, внушение, мышечная релаксация, сон, отдых;
- психорегулирующая тренировка, активизирующая терапия, специально отвлекающие факторы, интенсивный индивидуальный или коллективный отдых, исключение отдельных эмоций.

Применение психологических средств позволяет снизить уровень нервно-психического напряжения и уменьшить психическое утомление. Психологические средства восстановления применяются в тренировочных группах, и особенно в группах спортивного совершенствования. В группах начальной подготовки психологическое восстановление достигается построением занятий в игровой форме, по схеме круговой тренировки, частой сменой разнообразных упражнений.

*Медико-биологические средства восстановления.* Медико-биологические средства восстановления: рациональное питание, витаминизация, массаж и его разновидности, спортивные растирки, баня и сауна.

При планировании использования восстановительных средств необходимо учитывать, что течение процессов восстановления обусловлено как направленностью тренировочной работы, так и объемом и интенсивностью нагрузок в занятии, микро- и мезоцикле тренировки, частотой участия в соревнованиях. Характер восстановления зависит от возраста, состояния здоровья спортсмена в данный момент, уровня его подготовленности, влияния внешней среды.

### **3.7. Планы антидопинговых мероприятий**

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним в ДЮСШ разработан план антидопинговых мероприятий. Основная цель реализации плана - предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов. Спортсмен обязан знать нормативные документы:

- Международный стандарт ВАДА по тестированию;
- Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
- Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

Психолого-педагогическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение таких задач:

- Формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем.

- Опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс.
- Раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств).
- Формирование у профессионально занимающихся спортом молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов.
- Воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекалывания ответственности на третьих лиц.
- Пропаганда принципов фейр-плей (совокупность этических законов поведения в спорте, основанных на внутренней установке спортсмена, тренера, врача), отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств.
- Повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

### 3.8. Планы инструкторской и судейской практики.

Спортсмены, проходящие спортивную подготовку в ДЮСШ, привлекаются в качестве помощников тренеров для проведения тренировочных занятий и судейства спортивных соревнований

#### Примерный план инструкторской и судейской практики

№ п/п	Задачи	Виды практических заданий	Сроки реализации
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами</li> <li>– Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия.</li> <li>2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке.</li> <li>3. Обучение основным техническим элементам и приемам.</li> <li>4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств.</li> <li>5. Подбор упражнений для совершенствования техники упражнений.</li> </ol>	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки

		6. Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий.	
2	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера.	
3	Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту	Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях	

#### **4. Система контроля и зачетные требования**

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

Контроль состояния здоровья, допуск к занятиям боксом, и участия в соревнованиях осуществляется медицинскими работниками ДЮСШ, врачами медицинских учреждений. Допуск к занятиям на этапе начальной подготовки проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров.

Учащиеся тренировочного этапа 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 также допуска спортсмена к тренировочным занятиям и соревнованиям - осуществляются текущие медицинские наблюдения.

Контроль за технической и физической подготовленностью осуществляется тренером-преподавателем. Контроль эффективности физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств. При планировании контрольных испытаний по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок: в первый день – испытание на скорость, во второй - на силу и выносливость.

Педагогический контроль в виде аттестации проводится для определения уровня освоения программного материала, физической и спортивной подготовленности учащихся.

Система контроля к выполнению программы и зачетные требования спортивной подготовки должны включать:

- конкретизацию критериев подготовленности спортсменов на каждом этапе спортивной подготовки;
- оценку общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки, сроки проведения контрольных испытаний.

##### ***4.1 Методические указания по организации промежуточной аттестации.***

Промежуточная аттестация проводится ежегодно в конце учебного года (апрель-май), для приема контрольных нормативов создается аттестационная комиссия из представителей администрации, инструктора по физической культуре и старшего тренера-преподавателя отделения, утверждается план проведения промежуточной аттестации.

Практическая часть аттестации проводится в виде сдачи контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП. Нормативы принимаются во время тренировочного занятия в соответствии с планом проведения аттестации. Учащиеся тренировочного этапа, кроме практической части сдают зачет по теоретической подготовке в виде тестирования. Темы для тестирования выбираются на основании учебных планов по теоретической подготовке.

Учащиеся, успешно выполнившие все требования, переводятся на следующий год обучения или зачисляется на следующий этап подготовки (при условии прохождения обучения на предыдущем этапе в полном объеме).

Учащиеся, не выполнившие переводные требования, на следующий этап не переводятся, продолжают повторное обучение в группе этого же года (но не более 1 раза). При повторном невыполнении норм, такие учащиеся переводятся в группу начальной подготовки.

#### ***4.2 Порядок и требования по зачислению на этапы и перевод в группы по годам обучения***

В основу комплектования групп положена обоснованная система многолетней спортивной подготовки с учетом 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 учащиеся общеобразовательных школ по заявлению родителей, желающие заниматься боксом, имеющие письменное разрешение врача-педиатра. Зачисление на этап начальной подготовки в группы 1 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 из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших подготовку на этапе начальной подготовки (не менее 1 года), и выполнившие требования контрольно-переводных нормативов

#### ***4.3. Методические указания по организации промежуточной (после каждого этапа обучения) и итоговой (после освоения Программы) аттестации обучающихся.***

Для оценки уровня освоения Программы проводятся промежуточная (ежегодно, после каждого этапа (периода) обучения) и итоговая (после освоения Программы) аттестация обучающихся.

Основные требования к контролю:

1. Контроль подготовки спортсменов предусматривает регистрацию и анализ основных количественных характеристик тренировочного процесса – тренировочных и соревновательных нагрузок, а также тех необходимых дополнительных параметров, которые своей информативной значимостью отражают специфику подготовки в виде спорта.
2. Контрольные тесты и нормативы спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов определяются задачами этапа их подготовки и устанавливаются для оценки динамики физического развития, адекватности влияния тренировочных и соревновательных нагрузок возможностям организма, разрабатываются в соответствии с видами подготовки и оцениваются на основе результатов комплекса измерений, необходимых и достаточных для обоснованной коррекции подготовки.
3. Этапные нормативы спортивной подготовленности предъявляют обязательные требования к общей физической подготовленности и специальной спортивной

подготовленности юных и квалифицированных спортсменов, являются основанием для перевода спортсмена на следующий этап многолетней подготовки и приоритетными на всех этапах.

4. Контроль подготовки на этапах годичного цикла проводится не реже 2-3 раз в год с целью выявления динамики физического развития, оценки общей и специальной подготовленности занимающихся, определения степени соответствия приростов этих показателей индивидуальным темпам и нормам биологического развития. Значимость этапного контроля одинакова для всех групп занимающихся боксом. Значимость текущего и оперативного контроля увеличивается по мере повышения объема и интенсивности физических нагрузок.

#### **4.4. Требования к результатам освоения Программы.**

Требования к результатам реализации Программы:

*на этапе начальной подготовки:*

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта бокс;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта бокс.

*на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):*

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта бокс;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

#### **4.5. Контрольно-переводные нормативы**

Перевод учащихся на следующий этап обучения, производится на основании контрольно-переводных нормативов.

Содержание контрольно-переводных нормативов включает в себя:

- определение уровня общей и специальной физической подготовленности;
- определение технической подготовленности;
- уровень спортивного мастерства;
- участие в спортивных соревнованиях.

Группы	бег 30м/ 100м	Прыжок в длину с места	Подтягивание на перекладине	Сгибание рук в упоре лежа	Поднос ног к перекладине	количество ударов по мешку за 8 сек.	количество ударов по мешку за 3 мин.
НП- 1,2,3 г.об.	5,5	175	5	30	8	-	-
УТ-1,2 г.об.	15,7	190	10	40	10	28	-
УТ-3,4 г.об.	15,4	205	12	50	-	35	280

### **5. Перечень информационного обеспечения программы.**

1. «Правила соревнований «Бокс», М., 2012 г.

2. 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.
3. В.Г. Никитушкин Теория и методика юношеского спорта — М.: Физическая культура, 2010.
4. В.Г. Никитушкин Многолетняя подготовка юных спортсменов —М.: Физическая культура, 2010.
5. Ю.В. Менхен Физическое воспитание: теория, методика, практика — М.: Спорт Академ Пресс, ФиС, 2006.
6. Бокс. Энциклопедия // Составитель Н.Н. Тараторин. - М.: Терра спорт, 1998.
7. Никифоров Ю.Б. Эффективность тренировки боксеров. М.: ФиС, 1987.
8. Худадов Н.А., Циргиладзе; под ред. Сальникова Л.Н. «Все о боксе» - М., 1995г.
9. Ширяев А.Г. «Бокс учителю и ученику». Изд. 2-е перераб. и доп. СПб. Изд-во «Шатон», 2010.
10. Романов В. Подготовка боксеров-юношей. – М., 1999г.
11. Филимонов В.И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования. – ИНСАН, 2001г.
12. Ширяев А.Г., Филимонов В.И. Бокс и кикбоксинг: учебное пособие. – М., 2007г.