

Муниципальное казённое учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»
города – курорта Железноводска Ставропольского края

Принято на педагогическом совете
Протокол №1 от 01.09.2015 г.



Утверждаю
Директор МКУДО «ДЮСШ»
А.В. Тарасенко
Приказ №34 от 01.09.2015 г.

Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта «Бокс»

Срок реализации: 8 лет

Составители:
Тахчева И.А. – заместитель директора по УВР;
Сметанюк С.В. – методист;
Мартиросян С.Г. – тренер – преподаватель.

г. Железноводск, 2015 год

СОДЕРЖАНИЕ.

I. Пояснительная записка

II. Нормативная часть

- 2.1. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов
- 2.2. Этапы подготовки и их взаимосвязь с годами обучения
- 2.3. Периодизация спортивной подготовки боксера

III. Методическая часть

- 3.1. Учебный план на 46 недели учебно-тренировочных занятий по боксу
- 3.2. Теоретическая подготовка
- 3.3. Воспитательная и психологическая подготовка
- 3.4. Инструкторская и судейская практика
- 3.5. Профилактика травматизма
- 3.6. Техника безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий по боксу

IV. Программный материал для практических занятий

V. Система контроля и зачетные требования

- 5.1. Педагогический контроль
- 5.2. Врачебный контроль

VI. Перечень информационного обеспечения

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

1.1. Дополнительная общеобразовательная программа физкультурно-спортивной направленности «Бокс» для учащихся спортивной школы разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта бокс (приказ Министерства спорта РФ от 20.03.2013 г. №123 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта бокс») и призвана обеспечить обучение, воспитание и всестороннее физическое развитие детей.

1.2. ЦЕЛЬ: создание условий для развития физических способностей детей и формирование потребности к самореализации в спорте.

1.3. ЗАДАЧИ:

- развитие разносторонней физической и специальной подготовленности;
- обучение и совершенствование техники боя в боксе;
- обучение тактическим действиям боя в боксе;
- формирование элементарных знаний о физической культуре и спорте в России, истории развития бокса, о строении и функциях организма человека, личной гигиене;
- пропаганда здорового образа жизни;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам;
- приобщение к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом.

1.4. В основу образовательной программы положена типовая учебная программа многолетней подготовки спортсменов по боксу для спортивных школ. В ней отражены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность отделения, основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов. В данной программе представлены следующие разделы: пояснительная записка, нормативная часть, методическая часть, контрольно-нормативные требования, перечень информационного обеспечения, воспитательная работа, психологическая подготовка, восстановительные мероприятия, врачебный контроль, инструкторская и судейская практика.

В программе представлены задачи работы и содержание материала по основным компонентам тренировки: технической, тактической, физической, теоретической, интегральной, морально-волевой (психологической), инструкторской и судейской подготовке, раскрыто содержание восстановительных мероприятий, приводится распределение времени на перечисленные компоненты, количество тренировочных занятий и соревнований, нормативные требования.

1.5. Практическая значимость для обучающихся заключается в следующих положениях:

- спортивная подготовка в боксе является процессом, в ходе которого совершенствуется основы техники двигательных умений и навыков избранного вида и развиваются многие физические качества, как единое целое;
- тренировка формирует широкий круг двигательных умений и навыков спортсмена.

1.6. Отличительной особенностью программы от уже существующих является то, что она:

- во-первых, формирует устойчивый интерес к боксу;
- во-вторых, формирует широкий круг двигательных умений и навыков;
- в-третьих, занятия боксом развивает волевые качества человека и воспитывает трудолюбие детей.

1.7. В реализации программы участвуют:

- дети (возраст 10-12 лет) обучающиеся в группе начальной подготовки;
- подростки (возраст 13-18) лет, обучающиеся в учебно-тренировочных группах;

1.8. Режим организации образовательной деятельности:

- форма занятий – учебно-тренировочные;
- вид группы – профильный (бокс), с постоянным составом воспитанников;
- набор – конкурсный, через контрольное тестирование, с учетом антропометрических данных и состояния здоровья;
- общее количество часов в год: от 276 до 828 часов;
- периодичность занятий в неделю: от 2 до 6 раз;
- количество часов в неделю от 6 до 18 часов;
- продолжительность одного занятия: от 1ч 30 мин до 2ч 15 минут.

Режим занятий и физическая нагрузка зависит от возраста ребенка, уровня спортивной подготовки и стажа занятий боксом.

1.9. Прогнозируемые результаты:

- повышение разносторонней и специальной физической подготовленности;
- достижение высокого уровня технической, тактической подготовленности;
- достижение стабильности боя в соревновательной обстановке;
- получение знаний в инструкторско-судейской практике;
- выполнение нормативов по физической и технико-тактической подготовке.

1.10. Система оценивания и отслеживания результатов обучения:

- контрольное тестирование по ОФП;
- мониторинг развития физических качеств;
- контрольное тестирование по СФП;
- соревнования по боксу.

II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ.

Выполнение настоящей программы является важным условием достижения конечной цели многолетней подготовки боксеров для команд высших разрядов. Реализация программных требований существенным образом зависит от эффективности планирования и действенного контроля. Выполнение программных требований является обязательным условием положительной оценки работы педагога и деятельности спортивной школы в целом.

Программа служит основным ориентиром в организации работы. В отдельных случаях в соответствии с местными условиями (профессионализм тренера-преподавателя, наличие материальной базы, контингент занимающихся и др.) и конкретным календарем соревнований, педагогический совет учреждения может вносить изменения в содержание текущего (годового) планирования, сохраняя при этом его основную направленность и руководствуясь рекомендациями по содержанию программного материала и последовательности его изучения.

2.1. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов.

Общая физическая подготовка. Подбор средств для каждого учебно-тренировочного занятия зависит от задач обучения и совершенствования на том или ином этапе и от условий, в которых проводятся занятия.

Периодически на общую физическую подготовку целесообразно выделять отдельные занятия. В этом случае в подготовительной части даются знакомые упражнения и игры. В основной части изучается техника, например, легкоатлетических упражнений, баскетбола, проводятся подвижные и спортивные игры, упражнения на тренажерах и др.

Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением боксеров технике, тактике и совершенствованием технико-тактического мастерства боя. Основным средством специальной физической подготовки (кроме средств бокса) являются специальные подготовительные упражнения, которые направлены на развитие физических качеств, необходимых для совершенствования техники и успешности тактических действий. Это укрепление кистей рук, развитие силы и быстроты сокращений мышц, участвующих в выполнении технических приемов, развитие быстроты реакции и ориентировки, умение пользоваться периферическим зрением, быстрота перемещений в ответных действиях на сигналы, специальная выносливость (скоростная, скоростно-силовая), специальная гибкость.

Среди средств физической подготовки значительное место занимают упражнения с предметами: со скакалкой, резиновыми амортизаторами, гантелями.

Основное внимание в процессе овладения *технической подготовки* следует уделять овладению обучающимися в совершенстве всем арсеналом технических приемов и тактических действий, включенных в содержание подготовки.

Эффективность *тактических действий* боксеров зависит от систематического развития у них быстроты реакции и ориентировки, сообразительности. Сюда относится умение правильно принять решение и быстро выполнить его в различных ситуациях, чтобы добиться победы над соперником; умение наблюдать и быстро выполнять ответные действия и т.д. В процессе совершенствования технических приемов боксеры осваивают тактические действия, связанные с этими приемами, и добиваются применения их в бою, и, в конечном счете, на соревнованиях.

В систему многолетней подготовки спортсменов входят спортивные соревнования, при этом они являются не только непосредственной целью тренировки, но и при умелом их использовании служат эффективным средством *специально-соревновательной подготовки*. Соревнования имеют определенную специфику, и, следовательно, воспитывать необходимые специализированные качества и навыки можно только через *соревнования*. Важнейшее значение приобретают учебно-тренировочные, контрольные (товарищеские) и календарные бои.

Для лучшего и быстрого усвоения материала, занимающимся даются индивидуальные «домашние» задания по физической, технической, тактической подготовке. По физической подготовке – упражнения для развития силы рук, туловища, ног (упоры, наклоны, приседания, упражнения с предметами). По технической подготовке – удары. По тактической подготовке – изучение и анализ тактики сильнейших соперников, решение тактических задач.

Для каждого боксера составляется конкретный индивидуальный план, он ведет дневник, в котором фиксирует содержание проделанной работы и другие вопросы по заданию педагога и самостоятельно.

Контрольные занятия посвящены приему нормативов, выполнению контрольных заданий, получению данных о том, как боксеры применяют в бою изученные технические приемы и тактические действия.

Теоретические занятия проводятся в виде лекций, семинаров, бесед и экзаменов (зачетов). Кроме того, теоретической подготовке уделяется внимание и на практических занятиях, где спортсменам помогают осмыслить технологические установки тренеров по решению задач тренировочно-соревновательной деятельности боксеров.

Соревновательная подготовка имеет целью научить спортсменов, в полной мере используя свои физические кондиции, уверенно применять изученные технические приемы и тактические действия в сложных условиях соревновательной деятельности.

2.2. Этапы подготовки и их взаимосвязь с годами обучения.

Одно из необходимых условий роста спортивного мастерства – многолетняя планомерная тренировка. Причем в процессе этой подготовки следует строго и последовательно ставить задачи, выбирать средства и методы тренировки в соответствии с возрастными особенностями и уровнем подготовленности спортсменов. Весь процесс многолетней тренировки делится на четыре основных этапа и взаимосвязан с годами обучения в спортивной школе.

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст 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)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	10	12-15
Этап тренировочный (этап спортивной специализации)	5	12	10-12
Этап совершенствования спортивного мастерства	3	15	4-7
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	17	1-4

Спортивно-оздоровительный этап. На этот этап подготовки зачисляются дети 10-18-летнего возраста, желающие заниматься боксом, независимо от их одаренности, способности, уровня физического развития и подготовленности, не имеющие медицинских противопоказаний.

Основная задача этапа: укрепление здоровья и компенсация дефицита двигательной активности воспитанников.

Частные задачи этапа: расширение двигательных возможностей; общая физическая подготовка; формирование широкого круга двигательных умений (в том числе выбранного вида спорта); формирование интереса к занятиям спортом; овладение теоретическими основами физической культуры и культуры и навыками самоконтроля.

Средства: физической подготовки – общеразвивающие упражнения; подвижные и спортивные игры; технической подготовки – имитационные упражнения, упражнения для освоения элементов и формирования простых целостных двигательных действий выбранного вида спорта; теоретической подготовки – просмотр соревнований и кино

– и видеоматериалов, встречи с известными спортсменами, рассказы, беседы, специальная литература.

Методы: преимущественно игровой, равномерный и другие, соответствующие возрастно-половым возможностям организма занимающихся. Систематический педагогический и врачебный контроль.

Этап начальной подготовки. Зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

Основная задача этапа: базовая подготовка в боксе для дальнейшей специализации.

Частные задачи этапа: формирование устойчивого интереса к занятиям спортом; формирование широкого круга двигательных умений и навыков; обучение основам техники двигательных действий в боксе, всестороннее гармоничное развитие физических качеств; укрепление здоровья.

Средства: физической подготовки – подвижные игры, общеразвивающие и специальные упражнения, в том числе с небольшими и средними отягощениями;

технической подготовки – специальные упражнения для широкого спектра двигательных умений и навыков различных видов спорта, включая бокс; теоретической подготовки – анализ соревнований и кино- и видеоматериалов, встречи с известными спортсменами, рассказы и беседы, специальная литература.

Методы: игровой, равномерный, переменный, круговая тренировка и другие, соответствующие возрастно-половым возможностям организма спортсменов. Систематический педагогический и врачебный контроль.

Учебно-тренировочный этап формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

Основная задача этапа: специализация и углубленная тренировка в боксе.

Частные задачи этапа: формирование разносторонней общей и специальной физической, технико-тактической подготовленности, соответствующих специфике бокса; формирование и совершенствование навыков соревновательной деятельности; общая и специальная психологическая подготовка; укрепление здоровья.

Средства: физической подготовки – специальные упражнения с использованием различных отягощений и тренажерных устройств,

общеразвивающие упражнения; технической подготовки – специальные упражнения, соответствующие специфике бокса; теоретической и тактической подготовки – анализ соревновательной деятельности, кино-и видеоматериалов, специальная литература.

Методы: равномерный, переменный, интервальный, повторный, круговая тренировка и другие, соответствующие возрастно-половым возможностям организма спортсменов. Систематический педагогический и врачебный контроль.

Численный состав занимающихся, максимальный объем учебно-тренировочной работы и требования по технико-тактической, физической и спортивной подготовке

Год подготовки	Минимальный возраст для зачисления, лет	Минимальное число занимающихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по технико-тактической, физической и спортивной подготовке на конец учебного года
Спортивно-оздоровительный этап				
	10-17	15	6	Контрольные испытания по физической и технической подготовке. Участие в соревнованиях
Этапы начальной подготовки				
Первый	10	15	6	Выполнение нормативов по физической и технико-тактической подготовке
Второй		14	9	
Третий		14	9	
Учебно-тренировочный этап				
Первый		12	12	Выполнение нормативов ОФП, СФП, технико-тактической подготовки.
Второй		12	14	
Третий		10	18	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, ТПП.
Четвертый		10	18	
Пятый		10	18	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, ТПП.

2.3. Периодизация спортивной подготовки боксера.

Учебно-тренировочный процесс в боксе на протяжении всего года строится по определенным периодам, каждый из которых имеет специфическую цель, задачи, подбор средств, методы тренировки, динамику нагрузки и т.д.

Боксер и его тренер-преподаватель строят план тренировки в зависимости от индивидуальных качеств, подготовленности, возраста и т. д. Высокий уровень спортивных результатов требует от спортсмена больших тренировочных нагрузок. В этом можно легко убедиться, ознакомившись с некоторыми основными параметрами рекомендуемой тренировочной работы в боксе.

Известно, что спортивная форма не может сохраняться на высоком уровне в течение всего года, поэтому тренировочная нагрузка должна изменяться волнообразно, в зависимости от календаря спортивных соревнований, который определяет время достижения высшей спортивной формы.

В тренировочном процессе чередуются три периода.

1. Подготовительный период подразделяется на два этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный. У начинающих юных спортсменов общеподготовительный этап более продолжителен, чем специально-подготовительный. По мере роста спортивной квалификации длительность общеподготовительного этапа сокращается, а специально-подготовительного – увеличивается.

Основная направленность 1-го этапа подготовительного периода – создание и развитие предпосылок приобретения спортивной формы. Главная предпосылка – повышение общего уровня функциональных возможностей организма, разностороннее развитие физических качеств, а также увеличение объема двигательных навыков и умения. На данном этапе у юных спортсменов удельный вес упражнений по общей подготовке немного превышает удельный вес упражнений по специальной подготовке.

Основными средствами специальной подготовки являются специально-подготовительные упражнения. Соревновательные же упражнения в тренировке юных спортсменов, как правило, на общеподготовительном этапе не используются. Методы тренировки специализированны здесь меньше, чем на последующих этапах. Предпочтение отдается методам, которые отличаются менее жесткими требованиями к организму занимающихся (игровому, равномерному, переменному).

Основная направленность специально-подготовительного этапа – непосредственное становление спортивной формы. Изменяется содержание различных сторон подготовки юных спортсменов, которые теперь направлены на развитие специальных физических качеств, освоение и совершенствование технических и тактических навыков в боксе. Помимо специально-подготовительных упражнений в тренировке юных спортсменов начинают использовать и соревновательные упражнения, правда, в ограниченном объеме.

2. Соревновательный период. Основная цель тренировки в этом периоде – сохранение спортивной формы и на основе этого – реализация ее в максимальных результатах. В этом периоде используются соревновательные и специально-подготовительные упражнения, направленные на повышение специальной работоспособности в боксе. Удельный вес средств общей подготовки в соревновательном периоде должен быть не ниже, чем на специально-подготовительном этапе. При помощи средств общей подготовки обеспечивается

развитие и поддержание необходимого уровня разнообразных физических качеств, двигательных умений и навыков, активный отдых.

В этом периоде используются наиболее трудоемкие методы спортивной тренировки (соревновательный, повторный, интервальный). Для юных спортсменов в этом периоде следует организовывать больше разнообразных нешаблонных соревнований: эстафет, когда в команде бегут спортсмены всех возрастных групп; стартов на нетрадиционные дистанции и т.д.

2. **Переходный период.** Главной задачей этого периода является активный отдых и вместе с тем сохранение определенного уровня спортивной работоспособности. Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовка в режиме активного отдыха. Следует избегать однотипных и монотонных нагрузок, так как они препятствуют полноценному активному отдыху. Он применяется, прежде всего, для быстрого и полного восстановления спортсменов.

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта бокс

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	1 год	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
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
Теоретическая и психологическая подготовка (%)	3-4	2-3	4-5	3-4
Инструкторская и судейская практика(%)	-	-	1-2	1-2
Участие в соревнованиях (%)	-	-	3-4	4-5

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта бокс

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

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта бокс

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	3
Гибкость	1
Координационные способности	2
Телосложение	1

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые 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 (6 х 6 м) на помосте (8 х 8 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 (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	3
8.	Мат гимнастический	штук	4
9.	Мяч баскетбольный	штук	2
10.	Мяч теннисные	штук	2
11.	Мяч футбольный	штук	2
12.	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
13.	Платформа для подвески боксерских груш	штук	3
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	2
21.	Стенд информационный	штук	1

22.	Табло информационное световое электронное	комплект	1
23.	Часы стрелочные информационные	штук	1
24.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
25.	Урна - плевательница	штук	2
26.	Зеркало (0,6x2 м)	комплект	6
27.	Гири 16 кг, 24 кг, 32 кг	комплект	2

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица 1

№ 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

Таблица 2

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства		этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Боксерки (обувь для бокса)	пара	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	0,5
2.	Боксерская майка	штук	на занимающегося	-	-	2	1	2	0,5	2	0,5
3.	Боксерские трусы	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
4.	Носки утепленные	пара	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
5.	Футболка утепленная (толстовка)	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Халат	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	2	1	2
7.	Протектор-бандаж для паха	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
8.	Перчатки боксерские снарядные	пара	на занимающегося	-	-	1	1	1	0,5	2	0,5
9.	Перчатки боксерские	пара	на занимающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5

			егося								
10.	Эластичные бинты	штук	на занимающегося	-	-	2	0,5	4	0,5	4	0,5
11.	Капа (зубной протектор)	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
12.	Шлем боксерский	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

III. Методическая часть

3.1 УЧЕБНЫЙ ПЛАН НА 46 НЕДЕЛЬ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО БОКСУ

№ п/п	Разделы подготовки	НП		УТГ		
		1-й	2-й, 3-й	1-й	2-й	3-й, 4-й, 5-й
1.	Теоретическая подготовка	10	8	27	25	25
2.	Общая физическая подготовка	124	208	217	244	228
3.	Специальная физическая подготовка	72	74	138	161	228
4.	Технико-тактическая подготовка	62	114	140	173	289
5.	Инструкторская и судейская практика	-	-	10	10	16
6.	Соревнования	-	-	12	23	34
7.	Контрольные испытания (приемные и переводные)	4	4	4	4	4
8.	Медицинское обследование	4	4	4	4	4
	Общее количество часов	276	414	552	644	828

В таблице представлен учебный план с расчетом на 40 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы с дополнительными 6 неделями для тренировки в спортивно-оздоровительном лагере с дневным пребыванием детей при спортивной школе и по индивидуальным планам учащихся на период активного отдыха.

**Примерный план-график распределения учебных часов для
групп этапа начальной подготовки 1 года обучения**

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы											Всего
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	
1	Теория и методика освоения бокса	2	2	1	1	-	-	1	1	1	1		10 часов
2	Общая физическая подготовка	12	12	12	11	10	10	11	12	12	11	11	124 часа
3	Специальная физическая подготовка	7	7	7	7	6	6	7	7	6	6	6	72 часа
4	Технико-тактическая подготовка	6	6	6	6	5	5	6	6	6	5	5	62 часа
5	Инструкторская и судейская практика	-											-
6	Участие в соревнованиях												-
7	Контрольные испытания (приемные и переводные)		2								2		4 часа
8	Медицинское обследование	4											4 часа
Всего часов:		31 час	29 час об	26 час об	25 час об	21 час	21 час	25 час об	26 час об	25 час об	25 час об	22 час а	276 часов

**Примерный план-график распределения учебных часов для
групп этапа начальной подготовки 2,3-го года обучения**

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы											Всего
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	
1	Теория и методика освоения бокса	2	2	1	1	-	-	1	1	1	1		10 часов
2	Общая физическая подготовка	19	20	20	19	18	18	19	19	19	19	19	209 часов
3	Специальная физическая подготовка	7	7	7	7	6	7	7	7	7	7	7	76 часа
4	Технико-тактическая подготовка	10	11	11	11	10	10	10	11	10	10	10	114 часов
5	Инструкторская и судейская практика	-											-
6	Участие в соревнованиях												-
7	Контрольные испытания (приемные и переводные)		2								2		4 часа

8	Медицинское обследование	4											4 часа
Всего часов:		42 час	42 час	39 час ов	38 час ов	34 час а	35 час а	37 час ов	38 час ов	37 час ов	37 час ов	35 час а	414 часов

Примерный план-график расчета учебных часов для групп тренировочного этапа 1 года обучения

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы											Всего
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	
1	Теория и методика освоения бокса	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	27 часов
2	Общая физическая подготовка	20	20	20	19	19	19	20	20	19	20	20	217 часов
3	Специальная физическая подготовка	13	13	12	13	12	13	12	12	13	13	12	138 часов
4	Технико-тактическая подготовка	13	13	13	13	12	13	13	12	12	13	13	140 часов
5	Инструкторская и судейская практика		2	2	1	1	1	1	2				10 часов
6	Участие в соревнованиях	По плану											12 часов
7	Контрольные испытания (приемные и переводные)		2								2		4 часа
8	Медицинское обследование	4											4 часа
Всего часов:		53 час а	53 час а	39 час ов	38 час ов	34 час а	35 час а	37 час ов	38 час ов	37 час ов	37 час ов	35 час а	552 часа

Примерный план-график расчета учебных часов для групп тренировочного этапа 2 года обучения

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы											Всего
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	
1	Теория и методика освоения бокса	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	27 часов
2	Общая физическая подготовка	20	20	20	19	19	19	20	20	19	20	20	217 часов
3	Специальная физическая подготовка	13	13	12	13	12	13	12	12	13	13	12	138 часов
4	Технико-тактическая подготовка	13	13	13	13	12	13	13	12	12	13	13	140 часов

5	Инструкторская и судейская практика		2	2	1	1	1	1	2				10 часов
6	Участие в соревнованиях	По плану										12 часов	
7	Контрольные испытания (приемные и переводные)		2								2		4 часа
8	Медицинское обследование	4											4 часа
Всего часов:		53 часа	53 часа	50 часов	49 часов	47 часов	49 часов	48 часов	48 часов	46 часов	50 часов	47 часов	644 часа

Примерный план-график расчета учебных часов для групп тренировочного этапа 3,4,5-го года обучения

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы											Всего
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	
1	Теория и методика освоения бокса	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	25 часов
2	Общая физическая подготовка	21	21	21	20	20	21	21	21	20	21	21	228 часов
3	Специальная физическая подготовка	21	21	21	20	20	21	21	21	20	21	21	228 часов
4	Технико-тактическая подготовка	27	26	26	27	25	26	27	25	27	27	26	289 часов
5	Инструкторская и судейская практика	2	2	2	2	1	1	1	2	1	2	-	16 часов
6	Участие в соревнованиях	По плану										34 часов	
7	Контрольные испытания (приемные и переводные)		2								2		4 часа
8	Медицинское обследование	4											4 часа
Всего часов:		78 часов	75 часов	72 часа	71 часа	68 часов	72 часа	72 часа	71 часа	70 часов	75 часов	70 часа	828 часов

3.2 Профилактика травматизма.

С занятиями спортом всегда связано понятие о здоровье человека о расширении функциональных резервов его систем, повышении сопротивляемости, устойчивости к неблагоприятным факторам воздействия. Все эти положения остаются неизблемыми до тех пор, пока осуществляется планомерная, методически правильно построенная тренировка, когда объем и интенсивность физических упражнений находятся в соответствии с состоянием здоровья ребенка, с функциональными резервами его организма.

Тренер-преподаватель должен помнить, что детский организм особенно уязвим. Он отличается незавершенностью формирования скелета, слабостью связочного аппарата и мускулатуры, особенностью функционирования нервной системы гормональными перестройками, незрелостью сердечно-сосудистой, дыхательной и выделительной системы. И если у взрослых большинство повреждений и заболеваний проходят обычно бесследно, то организму ребенка они могут нанести непоправимый вред.

Среди причин возникновения спортивных травм следует выделить:

- а) факторы, обусловленные нарушением организационных принципов проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований;
- б) факторы, обусловленные нарушением методических принципов тренировки;
- в) факторы, обусловленные нарушением материально-технического состояния оборудования и инвентаря;
- г) факторы, обусловленные нарушением санитарно-гигиенических условий тренировки и соревнований;

Указанные причины являются производными целого ряда причин, зная которые можно вести активную предупредительную работу.

Частоту и характер травм можно связать с особенностями того или другого вида спорта.

Во многом успех оказания помощи, а в последующем исхода лечения зависит от первых, доврачебных, мероприятий

Для оказания первой, доврачебной, помощи, необходимо на базе, где проводятся тренировки, иметь медицинскую аптечку, оснащенную: а) стерильным перевязочным материалом; б) жгутом; в) лонгетами; г) дезинфицирующими веществами (йодная настойка, перекись водорода); д) сердечными средствами. Периодически содержимое аптечки проверять и по необходимости доукомплектовывать.

Мероприятия по профилактике и оказанию первой доврачебной помощи при некоторых предпатологических состояниях, заболеваниях и спортивных травмах у юных спортсменов.

Заболевание, травма	Признаки заболевания, травмы	Профилактические мероприятия	Доврачебная помощь
Перетренировка	1-я стадия: прекращение роста		Соблюдать режим, улучшить питание,

	<p>спортивных результатов, неустойчивость работоспособности, ухудшение самочувствия, раздражительность, плохой сон; ухудшение реакции на скоростную нагрузку</p> <p>2-я стадия: снижение работоспособности: нежелание тренироваться; после тренировки— необычная слабость и усталость; боли в области сердца, увеличение ЧСС в покое и при выполнении привычных нагрузок; ухудшение реакции на выносливость</p> <p>3 стадия: резкое стойкое снижение работоспособности; апатия, вялость, слабость, подавленность, неверие в свои силы, отказ от тренировок, бессонница ночью, сонливость днем; значительное ухудшение сердечной деятельности</p>	<p>Правильная организация и методика тренировок, не приводящая к чрезмерной нагрузке, превышающей функциональные возможности спортсмена</p>	<p>снизить нагрузки</p> <p>Радикально изменить режим, прекратить специальную тренировку на 2—3 недели</p> <p>Прекратить тренировки</p>
Обморок	<p>Внезапная кратковременная потеря сознания, сопровождающаяся ослаблением сердечной деятельности и дыхания. Обмороку может предшествовать тошнота, головокружение, общая слабость.</p>	<p>Правильная организация и методика тренировок.</p> <p>Контроль состояния здоровья после перенесенных заболеваний.</p>	<p>Прекратить тренировки</p>
Сотрясение, ушиб мозга	<p>Ушиб мозга характеризуется помимо симптомов, свойственных сотрясению, повторной рвотой, судорогами, двигательными и чувствительными расстройствами (параличами)</p>	<p>Правильная организация и методика проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований</p>	<p>Уложить пострадавшего, под голову подложить резиновый круг, на голову — пузырь со льдом или холодной водой, расстегнуть одежду, затрудняю-</p>

			щую дыхание. Немедленно доставить пострадавшего в больницу
Ссадина, рана	Нарушение целостности кожных покровов, глубоких тканей, кровотечение, болезненность в области раны	Соблюдение правил страховки при выполнении технически сложных элементов. Соблюдение техники безопасности во время тренировочных занятий	Оросить ссадины 3%-ным раствором перекиси водорода, обработать «зеленкой», наложить стерильную повязку со смягчающей мазью (вазелин и др.). При ранах обработать кожу вокруг раны спиртом, «зеленкой» или настойкой йода (не касаясь раны). При загрязненной ране обработать 3%-ным раствором перекиси водорода.
Ушиб, разрыв мышцы, разрыв, растяжение связок	Припухлость, кровоизлияние, боль, нарушение функции. В момент травмы — треск, в области повреждения определяется углубление, расположенное поперек мышцы (при разрыве уплотнение пораженного участка)	Выполнение специальной разминки в технических видах многоборья. Системное применение восстановительных средств в процессе тренировок	Обеспечить покой травмированной конечности, холод (лед) — на 25—30 мин, применить хлор-этил, давящую повязку. Для создания неподвижности конечности использовать стандартные фанерные, проволочные, специальные транспортные щиты и любой подручный материал — доски, палки, лыжи и др.
Вывихи и подвывихи	Заметная деформация и отечность в области сустава, резкая болезненность и ограничение движений в	Соблюдение мер предосторожности во время тренировочных занятий и соревнований, совершенствование	Обеспечить покой поврежденной конечности. При вывихе верхней конечности — подвесить руку на

	поврежденном суставе.	технического мастерства спортсменов, соблюдение правил техники страховки.	косынку, нижней конечности — под поврежденный сустав положить подушку, резиновый круг или одежду. Наложить холодные примочки, пузырь со льдом на поврежденный сустав.
Перелом	Припухлость, отечность, боль постоянного характера, нарушение двигательной функции, деформация, треск, при открытом переломе наличие костных отломков в ране	Соблюдение правил техники безопасности во время тренировочных занятий и соревнований.	Остановить кровотечение, наложить асептическую повязку (при открытом переломе), обеспечить покой конечности, сустава. Для иммобилизации использовать стандартные фанерные, проволочные, специальные транспортные щиты и любой подручный материал доски, палки, лыжи

3.3 Техника безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий по боксу

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

- 1.1. К проведению учебно-тренировочного занятия по боксу допускается тренер-преподаватель, прошедший ежегодную медицинскую комиссию и инструктаж по технике безопасности.
- 1.2. Опасные факторы:
 - травмы при несоблюдении правил по боксу;
 - травмы при выполнении упражнений на влажной поверхности покрытия;
 - наличие посторонних предметов в зале и на ринге.
- 1.3. Спортивный зал должен быть обеспечен огнетушителями и аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и

перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

- 1.4. Правильная организация и проведение тренировочных занятий.
- 1.5. Последовательное и прочное освоение воспитанниками технико-тактических действий и защитных приемов.
- 1.6. После проведения учебно-тренировочных занятий по боксу принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

2.ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

2.1. Надеть спортивный костюм

2.2. Проверить санитарно-гигиенические условия в местах занятий.

2.3. Проверить исправность ринга, спортивного инвентаря и оборудования.

2.4. Стены спортивного зала должны быть ровными, без выступающих частей и фрагментов (штырей, крюков и т.п.).

2.5. Ознакомить воспитанников с правилами поведения и техникой безопасности во время проведения учебно-тренировочного занятия.

2.6. Проверить состояние здоровья воспитанников перед тренировкой.

2.7. Проверить состояние спортивной формы.

2.8. Проверить наличие необходимых защитных приспособлений: капа, шлема, банджа, щитков на ноги, фут, эластичных бинтов и перчаток.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

3.1. Правильное проведение разминки с соответствующей подготовкой мышечного и связочно-суставного аппаратов к работе.

3.2. Не выполнять технических действий и не проводить тренировочных схваток без тренера-преподавателя.

3.3. Не выполнять технических действий без самостраховки.

3.4. Правильный подбор спарринг партнеров.

3.5. Занимающиеся должны располагаться по площади зала, соблюдая достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

3.6. Не выполнять упражнения на влажной поверхности пола, покрытия..

3.7. При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

3.8. Соблюдать дисциплину на занятиях.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯ

1. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, эвакуировать воспитанников из спортивного зала и сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть. Приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.

2. При получении учащимися травмы немедленно оказать помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, родителям

пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИЮ ЗАНЯТИЙ

1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
2. Снять спортивную форму .
3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

3.4 Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка спортсменов осуществляется на всех этапах спортивной деятельности. На каждом из них используются свои специфические средства и методы подготовки.

На *этапе начальной подготовки* основными методами теоретической подготовки являются: беседы, демонстрация простейших наглядных пособий (плакатов, стендов), просмотр учебных кинофильмов и видеофильмов.

На *этапе углубленной спортивной специализации* (учебно-тренировочные группы) используются: изучение методической литературы по вопросам обучения и тренировки занимающихся боксом, разбор и анализ техники выполнения ударов, просмотр видеофильмов, лекции по вопросам тренировки и обучение методам самоконтроля.

Спортсмен должен:

- знать задачи, стоящие перед ним;
- уметь разбираться в средствах и методах воспитания силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости, в формах тренировочных занятий и планировании их, периодизации круглогодичной тренировки, ее содержании, планировании перспективной многолетней тренировки;
- знать краткие сведения о строении и функциях организма человека и влияния на него физических упражнений;
- знать роль спортивных соревнований и их варианты; особенности непосредственной подготовки к ним и участия в них;
- вести учет тренировки и контроль за ней;
- анализировать спортивные и функциональные показатели;
- вести дневник тренировки.

Для теоретической подготовки спортсменов используются специально организованные лекции и беседы по отдельным вопросам техники, тактики и т.п., изучение занимающимися специальной литературы по вопросам теории и методики спорта, чтение спортивных газет и журналов, беседы с другими спортсменами, наблюдение за содержанием их тренировки, техникой и тактикой во время соревнований.

3.5 Воспитательная и психологическая подготовка

В работе отделения «бокс» одно из самых ведущих мест должны занимать вопросы подготовки всесторонне развитых, трудолюбивых и образованных, дисциплинированных, активных и инициативных граждан наряду с совершенствованием спортивного мастерства боксеров.

В воспитательной работе в процессе тренировочных занятий важно умело сочетать общие задачи воспитания и задачи, вытекающие из специфики спортивной деятельности.

Реализация воспитательных задач осуществляется двумя путями: первый – в процессе систематических, регулярных, тренировочных занятий; второй – в процессе спортивных соревнований.

В тренировке воспитание юных спортсменов при занятиях боксом осуществляется по всем компонентам подготовки: технико-тактической, физической, психологической и теоретической.

Благоприятные возможности создаются для воспитания у юных боксеров волевых качеств. При умелом использовании средств и методов спортивной тренировки успешно формируются такие качества, как целеустремленность, решительность, смелость, выдержка, самообладание, настойчивость и др. Достигается это сочетанием средств и методов тренировки с системой воспитательной работы, культурно-массовых мероприятий и самовоспитания.

В соревнованиях проверяются «на прочность» качества, воспитанные в процессе подготовки спортсмена. Соревновательная деятельность служит мощным средством развития нравственно-волевых качеств юных боксеров, является настоящей школой для становления спортивного мастерства. В соревновании противоборство спортсменов представляет собой хорошо продуманные действия в экстремальных условиях, в которых возникают самые неожиданные ситуации и, победителем в которых выходят те, которые на высшем уровне подготовлены технически, тактически, теоретически, с одной стороны, и нравственно-волевым аспекте – с другой.

Процесс воспитания нравственно-волевых качеств личности осуществляется на основе следующих рекомендаций:

- воспитательная работа должна быть целенаправленной на основе, во-первых, перспективных целей и ближайших задач всего процесса спортивной подготовки; во-вторых, знаний пробелов и сильных сторон в развитии каждого спортсмена;
- совершенствование личностных качеств юных боксеров должно опираться на формирование у них высокой нравственности и на развитие разносторонних качеств умственной деятельности;
- в процессе тренировки необходимо создавать условия, которые требуют проявления смелости, самостоятельности, настойчивости и др., условия должны постепенно усложняться и варьироваться;
- волевые качества спортсмена воспитываются на преодолении трудностей, связанных с длительным соблюдением режимов жизни и тренировки, с перенесением интенсивных или продолжительных нагрузок;

- в формировании личностных качеств необходим тщательный подход, т.к. каждый спортсмен отличается типом высшей нервной деятельности, индивидуально-психологическими особенностями (характера, склонностей, способностей и др.);
- воспитательный процесс должен обеспечить создание у юных боксеров устойчивое положительное отношение к возникновению трудностей и их преодолению, как в спортивной деятельности, так и во всех других областях жизни.

Одно из важнейших сторон воспитательной работы является нравственное воспитание, которое помогает спортсмену правильно понимать и оценивать свои поступки. Процесс формирования нравственного поведения связан с необходимостью использовать методы педагогической коррекции посредством поощрения и наказания.

Психологическая подготовка служит важным условием успешного решения задач в системе многолетней подготовки боксеров, она направлена на формирование личностных и волевых качеств, необходимых в условиях напряженной спортивной борьбы. В группах начальной подготовки психологическая подготовка способствует качественному обучению навыкам боя.

Задачи психологической подготовки сводятся к следующему:

- воспитание высоких моральных качеств, формирование у спортсменов чувства коллектива, разносторонних интересов, стойкого характера, положительных черт личности;
- воспитание волевых качеств: целеустремленность и настойчивость, выдержка и смелость, инициативность и дисциплинированность;
- установление и воспитание совместимости спортсменов в процессе их деятельности в составе команды и отдельных звеньев;
- адаптация к условиям напряженных соревнований;
- настройка на бои и методика руководства боем.

Эффективность психологической подготовки достигается посредством умелого применения обширных средств и методов. Основные из них следующие:

- средства идеологического воздействия, лекции, беседы, диспуты на политические и этические темы;
- специальные знания в области психологии, техники и тактики ведения боя, методики спортивной тренировки;
- личный пример тренера-преподавателя, убеждение, поощрение, наказание;
- побуждения к деятельности, поручения, общественно полезная работа;
- обсуждения в коллективе;
- участие в соревнованиях с использованием установок на бой и разборов проведенных боев;

- соревновательный метод.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны быть включены во все этапы и периоды круглогодичной подготовки, постоянно повторяться и совершенствоваться. Некоторые из них на том или ином этапе обучения и тренировки годовых циклов, особенно в связи с подготовкой к соревнованиям, участием в них и восстановлением после значительных нагрузок, имеют преимущественное значение.

На этапе *начальной подготовки* основной упор в занятиях спортивных групп должен делаться на формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально-психологических чертах характера (особенно трудолюбии в тренировке и дисциплинированности при соблюдении режима, чувстве ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления, уважении к тренеру, требовательности к самому себе и др.), а так же на установление положительных межличностных отношений в коллективе, развитие простейших сенсомоторных реакций, внимания, навыков самоконтроля.

На этапе занятий *учебно-тренировочных групп* внимание акцентируется на воспитании спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, улучшении взаимодействий в команде, развитии оперативного мышления и памяти, специализированных восприятий, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

В *соревновательном периоде* упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижение специальной психической и мобилизационной готовности в состязаниях.

Распределение средств и методов психической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

3.6 Инструкторская и судейская практика.

Одной из задач отделения бокс является подготовка воспитанников к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей.

Решение этой задачи начинается на этапе учебно-тренировочной подготовки и продолжается на всех последующих этапах подготовки. Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Воспитанники учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в боксе терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания

занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность воспитанников наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими воспитанниками, находить ошибки и умение их исправлять. Занимающиеся должны научиться, вместе с тренером-преподавателем, проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований по боксу, привлечения воспитанников к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

Содержание занятий на спортивно-оздоровительном этапе определяется в зависимости от подготовленности занимающихся на основании материала для учебно-тренировочного этапа.

IV. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ.

Модель пространственно-смысловой технико-тактической деятельности боксера

	Секторы			
	Левый	Правый	Левый	Правый
Дальняя дистанция				
Удары противника	Прямые и круговые с подшагом	Прямые и круговые с подшагом	Прямые и круговые с подшагом	Прямые и круговые с подшагом
Маневр по рингу	Выходы, отходы, подходы	Выходы, заходы, отходы, подходы	Выходы, заходы, отходы, подходы	Выходы, отходы, подходы
Маневр туловищем	Наклоны, отклонения, уклоны	Наклоны, отклонения, уклоны	Наклоны, отклонения, уклоны	Наклоны, отклонения, уклоны
Удары атакующего	Прямые и круговые с подшагом	Прямые и круговые с подшагом	Прямые и круговые с подшагом	Прямые и круговые с подшагом
Средняя дистанция				
Удары противника	Прямые, боковые и круговые	Прямые, боковые и круговые	Прямые, боковые и круговые	Прямые, боковые и круговые
Защита контактная	Отбивы, блоки, подставки	Отбивы, блоки, подставки	Отбивы, блоки, подставки	Отбивы, блоки, подставки
Маневр по рингу	Выходы, отходы, подходы	Выходы, заходы, отходы, подходы	Выходы, заходы, отходы, подходы	Выходы, отходы, подходы
Маневр туловищем	Наклоны, отклонения, уклоны	Наклоны, отклонения, уклоны, нырки	Наклоны, отклонения, уклоны, нырки	Наклоны, отклонения, уклоны
Маневр тазом	Маневр тазом и приседом	Маневр тазом и приседом	Маневр тазом и приседом	Маневр тазом и приседом
Удары	Прямые, боковые	Прямые, боковые	Прямые,	Прямые,

атакующего	и круговые	и круговые	боковые и круговые	боковые и круговые
Ближняя дистанция				
Удары противника	Снизу, сбоку	Снизу, сбоку	Снизу, сбоку	Снизу, сбоку
Защита контактная	Отбивы, блоки, подставки, упоры	Отбивы, блоки, подставки, упоры	Отбивы, блоки, подставки, упоры	Отбивы, блоки, подставки, упоры
Маневр по рингу	Отскоки	Отскоки	Отскоки	Отскоки
Маневр тазом	Маневр тазом и приседом	Маневр тазом и приседом	Маневр тазом и приседом	Маневр тазом и приседом
Удары атакующего	Снизу, сбоку	Снизу, сбоку	Снизу, сбоку	Снизу, сбоку
Дистанция вплотную				
Удары противника	Снизу, сбоку	Снизу, сбоку	Снизу, сбоку	Снизу, сбоку
Защита контактная	Упоры, блоки, обхваты	Упоры, блоки, обхваты	Упоры, блоки, обхваты	Упоры, блоки, обхваты
Маневр по рингу	Отскоки	Отскоки	Отскоки	Отскоки
Удары атакующего	Снизу, сбоку	Снизу, сбоку	Снизу, сбоку	Снизу, сбоку

Содержание этапов многолетней технико-тактической подготовки в боксе

Год	Содержание	СФП	ОФП	ОДП
1	Освоение жизненно необходимых движений, ознакомление с боксом в игровом режиме		+	+
2	Изучение техники атаки в типовых статокинематических ситуациях		+	+
3	Изучение техники защиты в типовых статокинематических ситуациях		+	+
4	Комплекс технико-тактических действий в ситуативных условиях на дальней дистанции	+	+	+
5	Комплекс технико-тактических действий в ситуативных условиях на средней дистанции	+	+	+
6	Комплекс технико-тактических действий в ситуативных условиях на ближней дистанции	+	+	
7	Комплекс технико-тактических действий в ситуативных условиях на дистанции вплотную	+	+	
8	Изучение методов воздействия на противника. Изучение стилей ведения боя.	+		

Тематика для изучения начальных технических действий боксера на 1-м году этапа начальной подготовки (НП-1)

Надразделы	Разделы	Техническое действие в	Стато-
------------	---------	------------------------	--------

		подразделах	кинематические условия
Начальные технические действия	дистанции	Дальняя Средняя Ближняя Вплотную	
	Стойки	Прямая-согнутая Фронтальная Левая-правая Узкая-широкая Длинная-короткая	
	Боевые позиции	Открытая, верхняя-ближняя Открытая, верхняя-дальняя Открытая, нижняя-ближняя Открытая, нижняя-дальняя Открытая, верхняя-ближняя Закрытая, верхняя-дальняя Закрытая, нижняя-ближняя Закрытая, нижняя-дальняя Закрытая, верхняя-ближняя Закрытая, верхняя-дальняя Закрытая, верхняя-ближняя-согнутая Варианты ассиметричного расположения рук по высоте: -ближняя вверху; - дальняя вверху	Каждая позиция в правосторонней и левосторонней стойке
Овладение «работой» со скакалкой			
Основные технические действия	Удары без опоры	Удары на скорость от массы тела	
		Удары по движущейся мишени	
		Удары на точность по мишени при собственном передвижении	

Тематика для изучения атакующей техники боксера на 1-м году базовой технической подготовки (НП-2)

Надразделы	Разделы	Техническое действие в подразделах	Стато-кинематические условия
Основные технические действия	Техника ударов	ПРЯМЫЕ: собственная стойка правосторонняя	
		Прямой в голову ближней	Взаимная одноименная
		Прямой в голову дальней	
		Прямой в корпус ближней	
		Прямой в корпус дальней	
		Боковой в голову дальней	Взаимная разноименная
		Прямой в голову ближней	
		Прямой в голову ближней	
Прямой в корпус ближней			
		Прямой в корпус дальней	

	Боковой в голову ближней	
	Все то же, но из собственной левосторонней стойки	
	СБОКУ: собственная стойка правосторонняя	
	Сбоку в голову ближней	Взаимная одноименная
	Сбоку в голову дальней	
	Сбоку в корпус ближней	
	Сбоку в корпус дальней	
	Сбоку в голову ближней	Взаимная разноименная
	Сбоку в голову дальней	
	Сбоку в корпус ближней	
	Сбоку в корпус дальней	
	Все то же, но из собственной левосторонней стойки	
	КРУГОВОЙ: собственная стойка правосторонняя	
	Круговой в голову ближней	Взаимная одноименная
	Круговой в голову дальней	
	Круговой в корпус ближней	
	Круговой в корпус дальней	
	Круговой в голову ближней	Взаимная разноименная
	Круговой в голову дальней	
	Круговой в корпус ближней	
	Круговой в корпус дальней	
	Все то же, но из собственной левосторонней стойки	
	СНИЗУ: собственная стойка правосторонняя	
	Снизу в голову ближней	Взаимная одноименная
	Снизу в голову дальней	
	Снизу в корпус ближней	
	Снизу в корпус дальней	
	Снизу в голову ближней	Взаимная разноименная
	Снизу в голову дальней	
	Снизу в корпус ближней	
	Снизу в корпус дальней	
	Все то же, но из собственной левосторонней стойки	
	УСИЛЕНИЕ УДАРА ШАГОМ: собственная стойка правосторонняя	
	Прямой в голову ближней с шагом ближней	Взаимная одноименная
	Прямой в голову ближней с шагом дальней	
	Прямой в голову дальней с шагом ближней	Взаимная разноименная
	Прямой в голову дальней с шагом дальней	
	Все то же, но из собственной левосторонней стойки	

		УСИЛЕНИЕ УДАРА ВРАЩЕНИЕМ ТАЗА: собственная стойка правосторонняя	
		Сбоку ближней в голову	Взаимная
		Сбоку дальней в голову	одноименная

Тематика для изучения техники защиты боксера на 2-3 -м году базовой технической подготовки (НП-2,3)

Надразделы	Разделы	Техническое действие в подразделах	Статико-кинематические условия		
Техника защиты	Защита маневром по высоте	Собственная стойка правосторонняя	Взаимная одноименная		
		Наклон против кругового удара ближней в голову			
		Уклон против прямого удара ближней в голову			
		Отклон против прямого удара дальней в голову			
		Нырок против кругового удара ближней в голову			
		Наклон против кругового удара ближней в голову		Взаимная разноименная	
		Уклон против прямого удара ближней в голову			
		Отклон против прямого удара дальней в голову			
		Нырок против кругового удара ближней в голову			
		Защита поворотом таза		Защита поворотом таза	Все то же, но из собственной левосторонней стойки
	Собственная стойка правосторонняя				
	Поворот в сторону дальней ноги против прямых ударов ближней				
	Поворот в сторону дальней ноги против прямых ударов дальней				
	Поворот в сторону ближней ноги против прямых ударов ближней				
	Поворот в сторону ближней ноги против прямых ударов дальней		Взаимная разноименная		
	Поворот в сторону дальней ноги против прямых ударов ближней				
	Поворот в сторону дальней ноги против прямых ударов дальней				
	Поворот в сторону ближней ноги против прямых ударов ближней				
	Защита		Защита		Поворот в сторону ближней ноги против прямых ударов дальней
		Все то же, но из собственной левосторонней стойки			
		Собственная стойка правосторонняя			

	приседом	Присед против прямых ударов ближней в голову	Взаимная одноименная				
		Присед против круговых ударов дальней в голову					
		Присед против прямых ударов ближней в голову	Взаимная разноименная				
		Присед против круговых ударов дальней в голову					
Защита маневром по рингу	Защита маневром по рингу	Все то же, но из собственной левосторонней стойки	Взаимная одноименная				
		Собственная стойка правосторонняя					
		Отход дальней против прямого удара ближней в голову					
		Выход дальней против прямого удара ближней в голову					
		Заходы дальней против прямого удара ближней в голову					
		Отход дальней против прямого удара дальней в голову		Взаимная разноименная			
		Выход дальней против прямого удара ближней в голову					
		Заходы ближней против прямого удара ближней в голову					
		Все то же, но из собственной левосторонней стойки					
		Защита маневром по высоте и по рингу		Защита маневром по высоте и по рингу	Собственная стойка правосторонняя	Взаимная одноименная	
	Подход дальней с наклоном против прямого удара ближней в голову						
	Подход ближней с наклоном против прямого удара ближней в голову						
	Выход дальней с уклоном против прямых ударов ближней в голову						
	Отклон с отходом дальней против прямых (круговых) ударов ближней в голову						
	Заход дальней с нырком против кругового удара ближней в голову						
	Контактная защита		Контактная защита		Подход дальней с наклоном против прямого ударов ближней в голову		Взаимная разноименная
					Подход ближней с наклоном против прямого удара ближней в голову		
					Выход ближней с уклоном против прямых ударов ближней в голову		
					Заход ближней с нырком против прямого удара ближней в голову		
		Отклон с заходом ближней против прямых ударов ближней в голову					
Отход с отклонением против прямых ударов дальней в голову							
Контактная защита	Контактная защита	Все то же, но из собственной левосторонней стойки	Взаимная разноименная				
		Блоки изнутри против круговых ударов и ударов сбоку: собственная стойка правосторонняя					

	Ближней наружу против ударов дальней в голову	Взаимная одноименная
	Ближней наружу против ударов дальней в корпус	
	Дальней наружу против ударов ближней в голову	
	Дальней наружу против ударов ближней в корпус	
	Ближней наружу против ударов ближней в голову	Взаимная разноименная
	Ближней наружу против ударов ближней в корпус	
	Дальней наружу против ударов дальней в голову	
	Дальней наружу против ударов дальней в корпус	
	Все то же, но из собственной левосторонней стойки	
	Блоки вниз против ударов снизу: собственная стойка правосторонняя	
	Ближней вниз против дальней в корпус	Взаимная одноименная
	Дальней вниз против ближней в корпус	
	Дальней вниз против дальней в корпус	Взаимная разноименная
	Ближней вниз против ближней в корпус	
	Все то же, но из собственной левосторонней стойки	
	Подставки плеча: собственная стойка правосторонняя	
	Ближнего-против прямых дальних	Взаимная одноименная
	Ближнего- против прямых дальней	
	Ближнего – против прямых дальней	Взаимная разноименная
	Ближнего – против прямых дальней	
	Все то же, но из собственной левосторонней стойки	
	Подставки предплечья: собственная стойка правосторонняя	
	Ближнего – против ударов дальней	Взаимная одноименная
	Дальнего – против ударов ближней	
	Ближнего – против ударов дальней	Взаимная разноименная
	Дальнего – против ударов ближней	
	Все то же, но из собственной левосторонней стойки	
	Подставки локтя: собственная правосторонняя стойка	
	Ближнего – против ударов дальней	Взаимная одноименная
	Дальнего – против ударов ближней	
	Ближнего – против ударов дальней	Взаимная разноименная
	Дальнего – против ударов ближней	
	Все то же, но из собственной левосторонней стойки	
	Подставки ладони: собственная стойка правосторонняя	

	Дальней ладони против прямого ближней	Взаимная одноименная		
	Дальней ладони против прямого дальней			
	Дальней ладони против прямого ближней	Взаимная разноименная		
	Дальней ладони против прямого дальней			
Все то же, но из собственной левосторонней стойки				
Отбивы: собственная стойка правосторонняя				
	Ближней изнутри наружу против удара дальней в голову	Взаимная одноименная		
	Ближней изнутри наружу против удара дальней в корпус			
	Ближней наружу против удара дальней в голову			
	Дальней изнутри наружу против удара ближней в голову			
	Дальней изнутри наружу против удара ближней в корпус			
	Ближней снаружи внутрь против удара дальней в голову			
	Ближней снаружи внутрь против удара дальней в корпус			
	Дальней снаружи внутрь против удара ближней в голову			
	Дальней снаружи внутрь против удара ближней в корпус			
	Ближней изнутри наружу против удара ближней в голову		Взаимная разноименная	
	Ближней изнутри наружу против удара ближней в корпус			
	Дальней изнутри наружу против удара дальней в голову			
	Дальней изнутри наружу против удара дальней в корпус			
	Ближней снаружи внутрь против удара ближней в голову			
	Ближней снаружи внутрь против удара ближней в корпус			
	Дальней снаружи внутрь против удара дальней в голову			
	Дальней снаружи внутрь против удара дальней в корпус			
	Все то же, но из собственной левосторонней стойки			

**Тематика для изучения защиты с ответными ударами в ситуативных условиях на 1 -м году базовой технико-тактической подготовки (УТГ -1).
Изучение ударов включается составной частью в уроки по освоению защиты с ответными ударами.**

Тема	Удары	Стойка
Удары с дальней дистанции	Прямой в голову дальней с полушагом ближней **	одноименная
	Прямой в голову дальней с полушагом дальней	
	Прямой в голову ближней с полушагом ближней	
	Прямой в голову ближней с полушагом дальней	
	Прямой в голову дальней с полушагом ближней	разноименная
	Прямой в голову дальней с полушагом дальней	
	Прямой в голову ближней с полушагом ближней	
	Прямой в голову ближней с полушагом дальней	
	Прямой в корпус дальней с полушагом ближней **	одноименная
	Прямой в корпус дальней с полушагом дальней	
	Прямой в корпус ближней с полушагом ближней	
	Прямой в корпус ближней с полушагом дальней	
	Прямой в корпус дальней с полушагом ближней **	разноименная
	Прямой в корпус дальней с полушагом дальней	
	Прямой в корпус ближней с полушагом ближней	
	Прямой в корпус ближней с полушагом дальней	
	Прямой в голову дальней с подскоком**	одноименная
	Прямой в голову ближней с подскоком	
Прямой в голову дальней с подскоком **	разноименная	
Прямой в голову ближней с подскоком		

- ***все удары обеспечиваются контактной защитой от вероятного встречного или ответного удара.**
- **** после полушага выставленная нога возвращается на исходную позицию для продолжения боя на дальней дистанции.**

Тема	Удар противника	Ответное действие	Взаимо - стойка
Ответные удары после защиты маневром туловищем с передвижением	ближней	Выход дальней с уклоном – прямой в корпус дальней	одноименная
	ближней	Отход ближней с уклоном – прямой в голову ближней	
	ближней	Заход дальней с нырком – прямой в голову дальней	
	дальней	Отход с отклонением к дальней – прямой в голову дальней	
	ближней	Отход дальней с уклоном – прямой в голову ближней	разноименная
	ближней	Выход ближней с отклонением – прямой в корпус ближней	
	ближней	Заход ближней с нырком – прямой в голову ближней	
	дальней	Выход ближней с уклоном – прямой в голову дальней	
Ответные удары после подставки (блока) ближней и дальней рукой	ближней	Подставка ближнего плеча с уклоном – прямой в голову дальней	одноименная
	ближней	Подставка дальней ладони с отклонением – прямой в голову ближней	
	дальней	Подставка ближнего плеча с	

		уклоном – прямой в голову дальней	
	дальней	Подставка дальней ладони с отклонением – прямой в голову дальней	
	ближней снизу	Подставка дальнего предплечья – удар сбоку ближней	
	ближней	Подставка ближнего плеча с уклоном – прямой в голову дальней	разноименная
	ближней	Подставка дальней ладони с отклонением – прямой в голову ближней	
	дальней	Подставка ближнего плеча с уклоном – прямой в голову дальней	
	дальней	Подставка дальней ладони с отклонением – прямой в голову дальней	
Ответные удары после отбивов	ближней снизу	Подставка ближнего предплечья – удар сбоку дальней	одноименная
	прямой дальней	Отбив ближней снаружи внутрь – прямой дальней	
	прямой ближней	Отбив дальней снаружи внутрь – прямой ближней	
	прямой ближней	Отбив ближней снаружи наружу – прямой дальней	
	прямой дальней	Отбив дальней снаружи внутрь – прямой ближней	разноименная
прямой ближней	Отбив ближней снаружи внутрь – прямой дальней		

Тематика для изучения защиты с ответными ударами в ситуативных условиях на 2-м году базовой технико-тактической подготовки (УТГ- 2)

Тема	Удар противника	Маневр и встречный удар	Взаимо - стойка
Встречные удары в маневре	Прямой ближней в голову	Наклон с подходом дальней – прямой в корпус	одноименная
		Отклон к ближней с подходом ближней – боковой дальней в голову	
		Уклон с подходом ближней – боковой дальней в голову	
	Прямой дальней в голову	Уклон с выходом дальней – прямой ближней в голову	
	Прямой ближней в голову	Наклон с подходом дальней – прямой ближней в корпус	разноименная
Отклон с заходом ближней – боковой ближней в голову			

		Уклон с подходом дальней – боковой ближней в голову	
	Прямой дальней в голову	Уклон с выходом ближней – прямой дальней в корпус	
Встречные удары от защиты подставкой	Прямой ближней в голову	Подставка дальней ладони – прямой ближней в голову	одноименная
	Прямой дальней в голову	Подставка дальней ладони – боковой ближней в голову	
	Прямой ближней в голову	Подставка дальней ладони – боковой ближней в голову	разноименная
	Прямой дальней в голову	Подставка дальней ладони – прямой ближней в голову	
Встречные удары от отбивов	Прямой ближней в голову	Отбив дальней изнутри наружу – прямой ближней в голову	одноименная
		Отбив ближней снаружи наружу – прямой дальней в голову	
		Отбив дальней снаружи внутрь – прямой ближней в голову	
	Прямой дальней в голову	Отбив ближней изнутри наружу – прямой дальней в голову	
	Прямой ближней в голову	Отбив ближней изнутри наружу – прямой дальней в голову	разноименная
		Отбив ближней снаружи внутрь – прямой дальней в голову	
	Прямой дальней в голову	Отбив дальней изнутри наружу – прямой ближней в голову	
	Прямой дальней в корпус	Отбив дальней снаружи внутрь – прямой ближней в корпус	
Встречные «касательные» удары	Прямой дальней в голову	Боковой ближней в голову снизу изнутри	одноименная
	Прямой ближней в голову	Боковой дальней в голову снизу изнутри	
	Прямой ближней в голову	Боковой ближней в голову снизу изнутри	разноименная
	Прямой дальней в голову	Боковой дальней в голову снизу изнутри	

Тематика (неполная) для изучения серийных и упреждающих ударов в ситуативных условиях на 3-м году базовой технико-тактической подготовки (УТГ-3).

Тема	Первый удар	Последующие удары	Взаимо-стойка
Серийные удары	Прямой ближней в корпус	Прямой дальней в голову	одноименная
	Боковой дальней снизу в голову	Прямой ближней в корпус	
	Сбоку ближней в корпус	Прямой дальней в голову	
	Прямой ближней в корпус	Прямой дальней в голову	разноименная
	Боковой ближней снизу в голову	Прямой дальней в корпус	
	Сбоку дальней в корпус	Прямой ближней в голову	
	Прямой ближней в корпус	Боковой дальней в голову – сбоку ближней в корпус	одноименная
	Боковой ближней снизу в голову	Прямой дальней в корпус – сбоку ближней в голову	
	Сбоку ближней в корпус	Прямой дальней в голову – круговой ближней в корпус	разноименная
	Прямой ближней в корпус	Прямой дальней в голову – сбоку дальней в голову	
	Боковой снизу в голову	Прямой дальней в корпус – снизу ближней голову	
	Сбоку дальней в корпус	Прямой ближней в голову – прямой дальней в корпус	

Тема	Упреждающий удар	Основной удар	Взаимо-стойка
Атака с упреждающим отбивом	Дальней по ближней снаружи	Прямой ближней в голову	одноименная
	Ближней по ближней снаружи	Боковой дальней в голову	
	Дальней по ближней изнутри	Прямой ближней в голову	
	Ближней по ближней изнутри	Прямой дальней в голову	разноименная
	Ближней по ближней снаружи	Прямой дальней в голову	

Атаки с накладками	Дальней по дальней вниз	Прямой ближней в голову	Взаимо - стойка
	Накладка (упор)	Удар	
	Дальней ладонью на ближнее предплечье	Ближней снизу в голову	одноименная
	Ближней ладонью на дальнее предплечье	Дальней сбоку в голову	
	Ближней ладонью в ближнее плечо	Дальней сбоку в голову	
	Дальней ладонью в ближнее плечо	Ближней снизу в корпус	разноименная
	Ближней ладонью на ближнее предплечье	Ближней сбоку в корпус	
	Дальней ладонью на дальнее предплечье	Ближней снизу в голову	
	Ближней ладонью в ближнее плечо	Дальней снизу в голову	
Дальней ладонью в ближнее плечо	Ближней сбоку в голову		

Тематика (неполная) для изучения техники и тактики боя на дистанции вплотную для реализации оцениваемых действий в ситуативных условиях на 4, 5-м году базовой технико-тактической подготовки (УТГ-4)

Тема	Вход в клинч	Удар *	Взаимо - стойка
Активное использование дистанции вплотную	Отбив дальней сверху – вход в обхват шеи с плечом снизу	Рывок в сторону ближней, освобождение ближней руки – удар сбоку в голову	одноименная
	Отбив дальней снизу – вход в обхват шеи с плечом сверху	Рывок в сторону дальней, освобождение дальней руки – удар сбоку в голову	
	Обхват ближней рукой шеи сверху наклоняющего голову противника	Роспуск обхвата, удар снизу в корпус дальней снизу	
	Отбив ближней сверху – вход в обхват плеча снизу с шей	Рывок в сторону дальней, освобождение дальней руки- удар сбоку в голову	разноименная
	Отбив ближней снизу – вход в обхват плеча сверху с шей	Рывок в сторону ближней, освобождение ближней руки – удар сбоку в голову	
	Обхват дальней рукой шеи сверху наклоняющего голову противника	Роспуск обхвата, удар снизу в корпус дальней снизу	

Содержание курса обучения боксера-новичка

1-й год обучения			2-й год обучения	
месяц	I раздел	II раздел	III раздел	IV раздел
	сентябрь-декабрь	январь-май	сентябрь-декабрь	январь-май

Масштаб обучения	Материал совершенствования	
Изучение боевой стойки и передвижений		НМО, ОФП, СФП Контрольные упражнения, комплекс СФП, подвижные и спортивные
Изучение прямых ударов в голову и защита от них	Совершенствование боевой стойки и передвижений	
Изучение прямых ударов в туловище и защита от них	Соревнования (1 бой)	Контрольные упражнения, комплекс СФП, кросс, подтягивание на перекладине, подвижные игры, занятия по СФП
	Совершенствование способов ведения боя на дальней и средней дистанциях прямыми ударами в голову и туловище	
	Тренировочные уроки (6 уроков)	
	Соревнования (1-2 боя)	
Изучение боковых ударов в голову и защита от них	Совершенствование способов ведения боя на дальней и средней дистанциях прямыми ударами в голову и туловище	Контрольные упражнения, комплекс СФП, подвижные и спортивные игры
	Тренировочные уроки (6-8 уроков)	
	Соревнования (1-2 боя)	
Изучение ударов в туловище и коротких боковых в голову и защита от них	Совершенствование способов ведения боя на дальней и средней дистанциях боковыми ударами в голову и туловище	Контрольные упражнения, комплекс ОФП, дополнительные виды спорта
	Тренировочные уроки (9 уроков)	
	Соревнования (1-2 боя)	
	Занятия по ОФП и по СФП Занятия по дополнительным видам спорта	
	Отдых	

V. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

5.1. Педагогический контроль.

Правильный учет результатов учебно-тренировочного процесса может быть осуществлен только на основе тщательного анализа всех сторон подготовленности спортсменов. Для проведения контрольных испытаний и экзаменов выделяются учебные часы, распределение которых осуществляется таким образом, чтобы контроль проводился в начале и конце наиболее ответственных этапов подготовки, в начале и конце учебного года.

Тренер и воспитанники в конце года подводят итоги проделанной работы, анализируют данные отчета, основу которых составляют количественные показатели. На основании результатов контрольных испытаний решается вопрос об уровне подготовленности занимающихся. В каждую учебную группу могут входить учащиеся трех возрастов. Если воспитанник не выполняет установленных требований по окончании учебного года, а по возрасту, он еще может в этой группе оставаться, по

решению тренеров и администрации школы такой учащийся может быть оставлен на повторное обучение.

Для осуществления эффективного контроля за ходом тренировки юных боксеров широко используются контрольные испытания, позволяющие оценивать все стороны подготовленности спортсменов. С помощью контрольных испытаний тренер-преподаватель получает объективную количественную информацию и на основе результатов вносит в тренировочный процесс необходимые коррективы.

Нормативы

общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,4 с)
	Бег 100 м (не более 16,0 с)
Выносливость	Бег 3000 м (не более 15 мин 00 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)
	Поднос ног к перекладине (не менее 6 раз)
	Жим штанги лежа (весом не менее веса собственного тела) кг
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 35 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)
	Толчок ядра 4 кг (сильнейшей рукой не менее 6 м, слабейшей рукой не менее 4 м)

Нормативы

общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

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

5.2. Врачебный контроль.

Врачебный контроль является составной частью общего учебно-тренировочного плана подготовки юных спортсменов.

Главная особенность врачебного обследования юных спортсменов - это комплексный подход, направленный на изучение целостной деятельности

организма, обуславливающий его приспособляемость к физическому напряжению. При этом методы исследования подбираются с таким расчетом, чтобы как можно полнее охарактеризовать все системы организма и выявить уровень функциональных возможностей.

Углубленное медицинское обследование юные спортсмены проходят 2 раза в год (в начале и в конце учебного года).

При исследовании физического развития определяется биологический возраст, выявляется его соответствие паспортному возрасту и нормативам для возрастно-половой группы данного географического района. Биологический возраст в большей степени определяет уровень физического развития, чем паспортный. С темпами полового созревания тесно связаны показатели физической подготовленности и работоспособности.

Заключение должно содержать: оценку состояния здоровья, оценку физического развития, биологический возраст и его соответствие паспортному, уровень функционального состояния, рекомендации по лечебно-профилактическим и восстановительным мероприятиям, рекомендации по тренировочному режиму.

1. *Оценка состояния здоровья.* К занятиям спортом допускаются спортсмены, отнесенные к основной медицинской группе. В эту группу входят лица, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, физическом развитии и функциональной подготовленности, а также лица, имеющие незначительные, чаще функциональные отклонения, но не отстающие по своему физическому развитию и функциональной подготовленности.

2. *Оценка физического развития* проводится с учетом полового созревания, так как биологический возраст в большей степени определяет показатели физической подготовленности и работоспособности, а также темпы их развития.

3. *При оценке функционального состояния* прежде всего анализируют данные, полученные в состоянии покоя по отношению к возрастным нормам (ЧСС, артериального давления, электрокардиограммы и др.) или к должным величинам (жизненной емкости легких, максимальной вентиляции легких и др.).

Следует отметить, что наличие медико-биологических данных на каждого спортсмена позволит своевременно вносить коррекцию в процесс тренировки многоборцев, что будет способствовать повышению качества учебно-тренировочного процесса.

VI. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. «Основы знаний по Физической культуре», учебное пособие, «Кавказский край», 2001г, Ставрополь.
2. «Бокс», примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР, «Советский спорт», Москва, 2005г.
3. Ахметов С.М. «Методика физической подготовки школьников 7-11 лет в зависимости от уровня их физического развития», Краснодар, КГАФК, 1996г.

4. Калмыков Е.В. «Типовые особенности соревновательной деятельности боксеров», «Физкультура и спорт», 1968г.
5. Клевенко В.М. «Быстрота в боксе», Москва, «Физкультура и спорт», 1968г.
6. Лях В.И. «Сенситивные периоды развития координационных способностей детей в школьном возрасте», «Теория и практика ФК», 1990г.
7. Никифоров Ю.Б. «Анализ соревновательной деятельности боксеров», Москва, «Физкультура и спорт», 1979г.
8. «Подвижные игры», Ставрополь, 2000г.
9. <C:\Users\Admin\Desktop\стандарты\бокс.tif>