**Муниципальная автономная организация**

**дополнительного образования**

**«Детско-юношеская спортивная школа»**

РАССМОТРЕНО УТВЕРЖДАЮ

Протокол тренерского совета № \_\_\_ Директор МАОДО «ДЮСШ»

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Кощуг Е.Е.

от «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2014год «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2014год

Предпрофессиональная программа дополнительного образования

по боксу

(для групп начальной подготовки и тренировочных групп)

Возраст обучающихся с 10 до 17 лет.

Нормативный срок реализации: 8 лет.

Год составления программы: 2014

Разработана на основе приказа Министерства спорта РФ «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам освоения обучения по этим программам» от 12.09.2013г. №730 с учетом Федерального стандарта по боксу (Приказ Минспорта России от 20.03.2013 № 123

«Об утверждении Федерального стандарта по виду спорта бокс» (Зарегистрировано в Минюсте России 30.05.2013 №28598)

Авторы-составители:

Румянцева Наталья Владимировна,

заместитель директора по

учебно-воспитательной работе ;

Цахаев Василий Андреевич,

Тренер-преподаватель по боксу

 Кировск

 2014

Содержание:

Стр.

1. Пояснительная записка…………………………………………………………………2
	1. Характеристика бокса, как средство физического воспитания …………………2
	2. Отличительные особенности бокса ……………………………………………….3
	3. Специфика организации тренировочного процесса ……………………………..3
2. Нормативная часть ………………………………………………………………………4
	1. Организационная структура спортивной подготовки основывается на реализации этапов подготовки……………………………………………………...4
	2. Требования к количественному и качественному составу группы………………4
	3. Режим тренировочной работы ……………………………………………………...5
	4. Соотношения средств физической и технико-тактической подготовки по годам обучения……………………………………………………………………………...6
	5. Медицинские, возрастные, психофизические требования к лицам проходящим спортивную подготовку …………………………………………………………….7
	6. Планируемые показатели соревновательной деятельности по боксу…………..8
	7. Структура годичного цикла подготовки по боксу ………………………………..9
	8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию …………11
3. Методическая часть ……………………………………………………………………13
	1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий ………………………...13
	2. Требования к технике безопасности при проведении тренировочных занятий и соревнований ……………………………………………………………………….14
	3. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки ………………………………………………………………………….15
		1. Этап начальной подготовки………………………………………………..16
		2. Тренировочный этап………………………………………………………..19
4. Рекомендации по организации воспитательной работы и психологической подготовки ……………………………………………………………………………...23
	1. Средства и методы психологической подготовки ……………………………….23
	2. Развитие волевых качеств боксера ………………………………………………..23
	3. Специальная психологическая подготовка боксера ……………………………..24
5. Восстановительные мероприятия…………...………………………………………...24
	1. Факторы педагогического воздействия ………………………………………….24
	2. Психологические методы восстановления ……………………………………….24
6. Инструкторская и судейская практика ……………………………………………….24
7. Система контроля и зачетные требования …………………………………………...26
	1. Требования к результатам реализации программы на каждом этапе спортивной подготовки ………………………………………………………………………….26
	2. Методические указания по организации промежуточной аттестации (после каждого этапа обучения) обучающихся ………………………………………….27
	3. Комплексы контрольно-переводных нормативов по ОФП, СФП, методические указания……………………………………………………………………………..28
	4. Итоговая аттестация ……………………………………………………………….31
8. Требования к кадрам, осуществляющим спортивную подготовку …………………31
9. Список литературных источников ……………………………………………………32
10. Перечень Интернет-ресурсов …………………………...…………………………….32
11. Литература для обучающихся ………………………………………………………...32
12. Приложение №1 ………………………………………………………………………..33
13. Приложение №2 ………………………………………………………………………..33

 Программа для ДЮСШ имеет физкультурно-спортивную направленность и составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ; Приказом Минобрнауки России "Об утверждении Типового положения об образовательном учреждении дополнительного образования детей» от 26 июня 2012 г. N 504 г.; Приказом Министерства спорта РФ «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам освоения обучения по этим программам» от 12.09.2013г. №730; Приказом Минспорта России «Федеральный стандарт спортивной подготовки» от 20.03.2013г. №123; Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 г. № 329-ФЗ.; Примерной программой спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ (2007г.); методическими рекомендациями «Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации» , 2008г.; Приказом Министерства спорта РФ от 27.12.2013г. №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры» (Зарегистрировано в Минюсте РФ от 05.03.2014 года).

 При разработке настоящей программы использованы нормативные требования по общей физической подготовке, специальной физической и технико-тактической подготовке юных спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортсменов в группах начальной подготовки и тренировочных групп.

 Нормативный срок освоения программы – 8 лет.

Программа предпрофессионального дополнительного образования рассчитана для обучения юных боксеров в группах:

- начальной подготовки – на 3 года,

- тренировочных группах - на 5 лет.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

«...Можно научить двигаться, научить человека и технике и тактике бокса, но если в нём генетически не заложены смелость и характер, то этого в него не вложит ни один тренер»

 Бокс – древнейший вид контактного спорта. Это состязание между двумя спортсменами, производящими обмен ударами на квадратном ринге. Техника бокса представляет собой совокупность приемов атаки и защиты, применение которых диктуется обстоятельствами боя и возможностью спортсменов. В боксе задачей является набрать очки, путем нанесения ударов сопернику или доведя его до состояния, при котором он не сможет продолжать поединок. У боксеров должны быть боксерские перчатки, они могут наносить удары только выше пояса в переднюю часть или в бок сжатыми в кулаки руками. Поединки проводятся на квадратном ринге. Углы ринга различаются по цветам. Боксеры занимают красный и синий углы ринга, и другие два угла - белого цвета, их называют нейтральными. Бокс – чрезвычайно зрелищный вид спорта.

 1.1Характеристика бокса, как средство физического воспитания.

 Бокс называют благородным и мужественным видом спорта. В боксе есть своя этика, которую настоящий спортсмен никогда не нарушит. Боксер даже в самый кульминационный момент боя корректен и тактичен. Оно означает, что спортивный спор на ринге закончен и боксер уходят с него исполненные уважения друг к другу.

 Результативность всей спортивной деятельности боксёров  обеспечивается учётом индивидуальных психофизиологических особенностей, контролем за состоянием на тренировках и соревнованиях, индивидуальным подбором методов регуляции и саморегуляции психических и эмоциональных состояний, а также при помощи специальных педагогических воздействий. Преодоление трудностей в процессе спортивных соревнований требует прежде всего волевой подготовки.

 Под влиянием тренировочных нагрузок в процессе занятий боксом укрепляется опорно-двигательный аппарат, развиваются разнообразные двигательные качества: быстрота, скоростно-силовые качества, сила, точность и координация движений, в результате чего активизируются все основные жизненно важные функции.

 Положительное влияние занятий боксом на развитие двигательных и психических функций, воспитание моральных и волевых качеств позволяет рассматривать бокс не только как вид спорта, но и как мощное средство физического воспитания и совершенствования личности.

 1.2. Отличительные особенности бокса:

 Бокс хорошо развивает интеллектуальные способности. Боксер на ринге должен уметь находить правильные решения множества тактических задач. Для этого требуются внимание, память, мышление и много других интеллектуальных способностей, воспринимающих, оценивающих и перерабатывающих информацию поединка. Бокс как никакой другой вид спорта, воспитывает в человеке волю, бесстрашие, решительность, благородство, стремление защитить слабого, учит не уходить в сторону от проблем.

 Бокс – как вид двигательной активности чрезвычайно разнообразен. В этом отношении он очень ценен как средство совершенствования самых различных физических качеств человека: быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Движения в боксе совершаются с переменной интенсивностью, носят скоростно-силовой характер. Мощность работы субмаксимальная.  При этом все физические нагрузки выполняются на фоне интенсивных эмоциональных реакций. Техника регуляции волевых усилий  включает в себя приёмы самоорганизации и самомобилизации. Первые направлены на упорядочение деятельности и состояний спортсменов, экономию сил, коррекцию техники исполнения движений, т.е. на отвлечение и переключение внимания, идеомоторную подготовку, сосредоточение на технике движений, регуляцию дыхания и др. Ко вторым относятся самоубеждение, самообязательство, самоприказание и т.п.

 Бокс, не имеет боевого раздела, однако, в силу высокой эффективности используемых в нем методов тренировки и технических приемов, является исключительно полезным средством физической и специальной подготовки в вооруженных Силах и правоохранительных органах.

 Специфические особенности бокса – контакт с партнером посредством ударных движений – способствуют совершенствованию целого ряда психических качеств, и в целом предъявляют к психике спортсмена достаточно разнообразные, хотя порой и очень жесткие требования. Однако, влияние бокса на психику занимающихся в высшей степени положительно. Он дает уверенность в себе, жизнерадостность, учит трудолюбию и целеустремленности.

 Существенной особенностью бокса является то, что уровень требований к спортсменам, их круг, могут в значительной степени изменяться в зависимости от того, в каком виде программы соревнований специализируется спортсмен.

 1.3. Специфика организации тренировочного процесса.

 Программа содержит научно обоснованные рекомендации по структуре и организации тренировочного процесса на спортивно-оздоровительном этапе.

Основополагающие принципы программы:

- комплексность - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

- вариативность – предусматривает включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки

 Весь учебный материал программы распределен в соответствии с возрастными принципами комплектования групп и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Программа предпрофессионального дополнительного образования по боксу является по направленности – физкультурно-оздоровительной, по уровню освоения – углубленной.Программа охватывает комплекс параметровподготовки спортсменов на весь многолетний период обучения. Предусматривается последовательность и непрерывность многолетнего процесса становления мастерства спортсменов, тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы, восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля). Определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения, чтобы обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности. Преемственность в решении задач, направленных на укрепление здоровья юных спортсменов, воспитания стойкого их интереса к занятиям спортом, создания предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

 Бокс приобщает к здоровому образу жизни, физически совершенствует, воспитывает волевые качества, мотивирует на достижение успеха. Этим обусловлена актуальность данной программы.

 Задачи программы:

Образовательные:

-обучение двигательным умениям и навыкам;
- обучение техническим приемам бокса;

- обучение разнообразным комбинациям ;

-обучение правилам поведения на тренировочных занятиях;
- обучение правилам судейства соревнований.

Развивающие:

- формирование познавательной активности;

-овладение двигательными умениями и навыками (техников и тактикой);
- овладение правилами судейства соревнований, приобретение соревновательного опыта;
- формирование социальной активности, капитан команды, старший по группе, судья по боксу.

Воспитательные:

- воспитание интереса к занятиям боксом;

- воспитание самостоятельности, настойчивости, выдержки, самообладания;

- воспитание уважительного отношения к сопернику;

- воспитание коммуникативных навыков.

В программе последовательно отражены этапы подготовки боксера от новичка до спортсмена-разрядника.

2.1. Организационная структура спортивной подготовки основывается на реализации этапов подготовки в соответствии с таблицей 1.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этапы подготовки | Основная задача | Период подготовки |
| Начальной подготовки | Базовая подготовка и определение избранного вида спорта для дальнейшей специализации | До 3 лет |
| Тренировочный этап | Специализация и углубленная тренировка в избранном виде спорта  | До 5 лет |

Для обеспечения этапов многолетней спортивной подготовки применяется система спортивного отбора, включающая в себя:

- анализ физического развития и освоение спортивных навыков обучающимися;

-сдачу контрольно-переводных нормативов с целью комплектования спортивных групп;

-просмотр и отбор перспективных юных боксеров на соревнованиях.

В спортивной подготовке используются следующие критерии:

На этапе начальной подготовки:

- стабильность состава обучающихся и их уровень потенциальных возможностей в боксе;

-динамика роста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся;

-уровень освоения основ техники в боксе.

На тренировочном этапе:

- состояние здоровья, уровень физической подготовленности;

- динамика роста уровня специальной физической и технической подготовленности обучающихся в соответствии с индивидуальными особенностями;

- уровень освоения объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных образовательной программой спортивной подготовки по боксу;

- выполнение нормативов массовых спортивных разрядов.

2.2. Требования к количественному и качественному составу группы.

 На этап начальной подготовки зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и имеющие разрешение врача. При зачислении детей в группы начальной подготовки рекомендуется осуществлять отбор по результатам сдачи контрольных нормативов. Главным отличием является возраст и уровень физического развития детей, зачисляемых в ту или иную группу подготовки. Для зачисления дети проходят тестирование по показателям физического развития и общей физической подготовленности. После каждого года обучения учащиеся сдают предусмотренные программой нормативы.

На всех этапах подготовки перевод спортсменов в группу следующего года производится решением тренерского совета на основании выполнения контрольно-переводных нормативов по общей, специальной физической подготовки и «боевой» практики. Обучающиеся распределяются на тренировочные группы по возрасту и полу. Для каждой группы устанавливаются наполняемость и режим тренировочной и соревновательной работы.

2.3. Режим тренировочной работы рассчитан на 52 недели, из них 42 недели в условиях спортивной школы и 10 недель в летний период. Непрерывность освоения обучающимися программы в каникулярное время обеспечивается проведением самостоятельной работы по индивидуальным планам на период активного отдыха обучающихся.

Для тренеров-преподавателей, работающих по совместительству, режим тренировочной работы рассчитан на 52 недели, из них 39 недель в условиях спортивной школы и 13 недель в летний период – самостоятельная работа по индивидуальным планам на период активного отдыха обучающихся.

 Учебный год начинается с 1 сентября.

Продолжительность одного занятия на этапах начальной подготовки не должна превышать двух академических часов. Во время проведения практических занятий по баскетболу устраивать перерывы между академическими часами нецелесообразно, это связано с определенными характеристиками вида спорта. Начало тренировочных занятий должно быть не ранее 8.00 часов, а их окончание – не позднее 20 часов. Тренировочные занятия могут проводиться в любой день недели, включая воскресные и каникулы. Расписание тренировочных занятий составляется с учетом обучения в общеобразовательных организациях, возрастных особенностей детей для установления более благоприятного режима тренировок и отдыха обучающихся.

Таблица №2

Продолжительность этапа подготовки, минимальный возраст для зачисления,

количество обучающихся, основные требования на этапах спортивной подготовки

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап | Минимальныйвозраст длязачисления | Минимальное числообучающихсяв группе | Макси-мальный кол-личественный состав обучающихся | Количество тренировочных занятий в неделю | Общий объем подготовки (час) /Кол-во часов в неделю | Требованияпо спортивнойподготовке к концуучебного года |
| Группы начальной подготовки |
| НП-1 | 10-11лет | 15 | 25 | 3-4 | 312 / 6 | Выполнение нормативов ОФП |
| НП-2 | 11-12 лет | 14 | 20 | 4 | 468 / 9 |
| НП-3 | 12-13 лет | 14 | 20 | 4 | 468 / 9 |
| Тренировочные группы |
| ТГ-1 | 13-14 | 10-12\* | 14 | 4-5 | 624/12 | Выполнение нормативов по ОФП и СФП |
| ТГ-2 | 14-15 | 9-11\* | 14 | 4-5 | 624/12 |
| ТГ-3 | 15-16 | 8-10\* | 12 | 5-6 | 728/14 |
| ТГ-4 | 16-17 | 7-9\* | 12 | 5-6 | 832/16 |
| ТГ-5 | 17 | 6-8\* | 12 | 5-6 | 936/18 |

\*По согласованию с учредителем (при формировании групп численностью менее указанного в Федеральном стандарте спортивной подготовки по боксу)

\*Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп при соблюдении следующих условий:

- разница в уровне подготовки занимающихся не должна превышать двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий.

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения

- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы, рассчитываемый в соответствии с таблицей №2

\* Общегодовой объем тренировочной нагрузки, предусмотренный указанными режимами нагрузки (работы, начиная с тренировочного этапа подготовки свыше двух лет, может быть сокращен не более чем на 25 %.

 Возраст обучающихся определен годом рождения и является минимальным для зачисления в группы. Допускается превышение указанного возраста, но не более чем на два года.

 Установленная недельная тренировочная нагрузка является максимальным. Общегодовой объем тренировочной нагрузки, начиная с тренировочного этапа подготовки свыше двух лет, может быть сокращен не более чем на 25%.

При объединении в одну группу обучающихся разных по возрасту и спортивной подготовленности рекомендуется не превышать разницу в уровне их спортивного мастерства свыше двух спортивных разрядов. Перевод обучающихся в группу следующего года обучения или этапа спортивной подготовки рекомендуется проводить решением тренерского совета на основании стажа занятий, выполнения контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП, а также наличие медицинского допуска.

 Обучающиеся не выполнившие требования по спортивной подготовке, предоставляется возможность продолжить обучение повторно на этом же этапе или в спортивно-оздоровительной группе.

 2.4. Соотношение средств физической и технико-тактической подготовки

по годам обучения представлены в таблице № 3.

 Таблица №3

Соотношение средств физической и технико-тактической подготовки

по годам обучения (%)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Виды подготовки | Этапы подготовки |
| НП1-й год | НП2-й год | НП3-йгод | ТГ1-йгод | ТГ2-йгод | ТГ 3-йгод | ТГ4-йгод | ТГ5-й год |
| 1 | Общая подготовка | 50-64 | 50-60 | 46-50 | 36-46 | 36-46 | 24-30 | 24-30 | 24-30 |
| 2 | Специальная подготовка | 18-23 | 18-23 | 18-23 | 20-26 | 20-26 | 24-30 | 24-30 | 24-30 |
| 3 | Технико-тактическая подготовка | 18-23 | 22-28 | 22-28 | 24-30 | 24-30 | 32-42 | 32-42 | 32-42 |
| 4 | Теоретическая и психологическая  | 3-4 | 2-3 | 2-3 | 4-5 | 4-5 | 3-4 | 3-4 | 3-4 |
| 5 | Восстановительные мероприятия  | - | - | - | 1-2 | 1-2 | 1-2 | 1-2 | 1-2 |
| 6 | Инструкторская и судейская практика  | - | - | - | 2-3 | 2-3 | 2-3 | 2-3 | 2-3 |
| 7 | Участие в соревнованиях  | - | - | - | 4-5 | 4-5 | 4-5 | 4-5 | 4-5 |

 Реализация физических качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки юных боксеров. В боксе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, антропометрическим данным, биологическому созреванию. И нельзя требовать от детей больше, чем они могут выполнить на данном возрастном этапе. Особенно это касается соревновательной деятельности, которая строится на основе технического и тактического мастерства.

 Развитие различных сторон подготовленности юных спортсменов происходит неравномерно. В одном возрасте преобладает рост одних качеств, в другом – иных. Поэтому очень важно сохранитьсоразмерность развития основных физических качеств у юных спортсменов.

 2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим

 спортивную подготовку

 В связи с тем, что в детском и юношеском возрасте организм человека находится еще в стадии формирования, воздействие физических упражнений, как положительное, так и отрицательное, может появляться особенно заметно. Поэтому для правильного планирования и осуществления тренировочного процесса необходимо учитывать: возрастные особенности формирования организма детей, подростков и юношей; закономерности и этапы развития высшей нервной деятельности, вегетативной и мышечной систем, а также их взаимодействие в процессе занятий баскетболом.

В педагогике школьный возраст принято разделять на младший (7-10 лет) подростковый (11-14 лет) и юношеский (15-18 лет).

 Есть такое понятие - «биологический возраст». Означает оно достигнутый к определенному моменту уровень морфологического и функционального развития организма. Установлено, что темп индивидуального развития детей неодинаков, хотя у большинства детей темпы развития соответствуют возрасту. Вместе с тем в любой возрастной группе есть дети, которые опережают сверстников в развитии или отстают от них. Число таких детей относительно невелико, но этот факт необходимо учитывать при подготовке юных баскетболистов.

 Подростковый возраст (11-14 лет) - основная особенность, подросткового возраста связана с процессом полового созревания, развертывающимся именно в это время. Он характеризуется значительными перестройками и интенсивным развитием всех физиологических систем организма подростка. В этот период подростки, не имеющие специальной подготовки, медленнее и с большим трудом, чем в младшем школьном возрасте овладевают новыми формами движений. Происходят значительные изменения в психике. Наблюдается высокая эмоциональность, неуравновешенность, вспыльчивость, преувеличение своих возможностей, появление так называемого чувства взрослости.

 Основное внимание должно быть сосредоточено на укреплении мышечных групп всего двигательного аппарата, особенно слаборазвитых мышц живота, косых мыши туловища, отводящих мышц верхних конечностей, мышц задней поверхности бедра и приводящих мышц ног.

 Юношеский возраст (15-17лет). Этот период характеризуется завершением процессов формирования всех органов и систем, достижением организмом юношей и девушек функционального уровня взрослого человека. В целом организм юношей и девушек в 16-17 лет созрел для выполнения большой тренировочной работы.

 Таблица №4

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств,

общие для всех детей и подростков

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Морфофункциональные показатели, физические качества  | Возраст, лет |  |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| Длина тела |  |  |  | + | + | + | + |  |
| Мышечная масса |  |  |  | + | + | + | + |  |
| Быстрота  | + | + | + |  |  |  |  |  |
| Скоростно-силовые качества |  | + | + | + | + | + |  |  |
| Сила  |  |  |  | + | + | + |  |  |
| Выносливость  | + | + |  |  |  |  | + | + |
| Анаэробные возможности  | + | + | + |  |  |  | + | + |
| Гибкость  | + | + |  |  |  |  |  |  |
| Координационные способности  | + | + | + | + |  |  |  |  |
| Равновесие  |  | + | + | + | + | + |  |  |

2.6. Планируемые показатели соревновательной деятельности представлены в таблице №5.

Распределение времени на основные разделы подготовки по годам обучения происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом этапе многолетней тренировки. Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения соревнований (учебные, контрольные, отборочные, основные).

 Спортивные соревнования являются неотъемлемой частью тренировочного процесса, их характер и сроки проведения планируются заранее. Основными документами планирования и проведения соревнований является календарный план. Календарный план должен быть стабильным и традиционным, с целью совершенствования тренировочного процесса и достижения наилучших результатов.

 Соревнования спланированы в соответствии с задачами, поставленными перед спортсменом на данном этапе многолетней спортивной подготовки. Юные самбисты допускаются к участию в соревнованиях в случаях подготовленности. В зависимости от этапа многолетней подготовки роль соревновательной деятельности меняется. Так, на начальных этапах подготовки планируются только подготовительные и контрольные соревнования. Они проводятся редко, специальной подготовки к ним не ведется. Основной целью соревнований является контроль за эффективностью на данном этапе, приобретение соревновательного опыта, повышение эмоциональности тренировочного процесса.

 По мере роста квалификации самбистов на последующих этапах многолетней подготовки количество соревнований возрастает. В соревновательную практику вводятся отборочные и основные соревнования.

 Важное значение имеет определение оптимального количества соревнований. Для осуществления планомерной подготовки. Каждый старт требует больших энергетических затрат, нервного и психического напряжения спортсмена, после которого необходимо длительное восстановление. Поэтому чрезмерно частые соревнования и контрольные прикидки могут оказать отрицательное влияние на состояние подготовленности спортсмена.

Таблица №5

 Планируемые показатели соревновательной деятельности

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Виды соревнований | Этапы подготовки |
| НП1-й год | НП2-й,год | НП3-йгод | ТГ1-й год | ТГ2-йгод | ТГ3-йгод | ТГ4-йгод | ТГ5-йгод |
| 1 | Контрольные | - | - | - | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 |
| 2 | Отборочные  | - | - | - | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 |
| 3 | Основные | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 4 | Главные | - | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 |

Обучающиеся в группах начальной подготовки допускаются к соревновательной практике только по личному желанию.

2.7. Структура годичного цикла подготовки по боксу

Планирование годичных циклов под­готовки связано с определенной структурой, в которой выделяют: микроциклы, мезоциклы и макроциклы.

В микроцикл тренировки заложена совокупность нескольких тре­нировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями со­ставляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса. Длительность мик­роцикла составляет одну неделю (7 дней).

В боксе выделяют шесть блоков построения недельных микро­циклов: развивающий физический (РФ); развивающий технический (РТ); контрольный (К); подводящий (П); соревновательный (С) и восстанови­тельный (В). Условные обозначения микроциклов применяются для удобства планирования подготовки к соревнованиям. Основными внешними признаками микроциклов является наличие двух фаз - стимуляционной (кумуляционной) и восстановительной (разгруз­ка и отдых). Успех планирования годичного цикла подготовки зависит от рациональной последовательности микроциклов разной направлен­ности, разного объема и интенсивности.

Мезоцикл  включает в себя ряд микроциклов, в среднем это от 2-х до 6-ти микроциклов.

Мезоструктура подготовки представляет собой законченный этап тренировочного процесса, задачами ко­торого является решение поставленных промежуточных задач под­готовки.

Макроцикл тренировки предполагает три последовательных фазы -приобретения, сохранения (относительной стабилизации) и некоторой утраты спортивной формы. Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки. В планируется пост­роение тренировки внутри каждого макроцикла, несмотря на два, три или более соревновательных периода. Необходимость индивидуально­го подхода к структуре спортивной тренировки в годичном цикле пред­полагает один или несколько макроциклов, в зависимости от календаря соревнований.

Таблица №6

Примерное построение микроцикла к соревнованиям

|  |  |
| --- | --- |
| Направленность микроцикла  | Код микроцикла |
| Базовый – функционально-техническая направленность | РФ |
| РФ |
| Специальный – техническая направленность, повышение интенсивности | РТ |
| РТ |
| Модельный – модель соревновательной нагрузки  | К |
| Подводящий – выведение на пик спортивной формы | П |
| Соревнования  | С |
| Переходный – восстановление после соревновательных нагрузок  | В |

Примерная схема недельных микроциклов для тренировочных групп

Развивающий физический микроцикл (РФ)

Задачи микроцикла: повышение уровня ОФП, развитие специальной силы, быстроты, выносливости; изучение и совершенствование техники бокса, уделяя особое внимание комбинациям технического действия.

Таблица № 7

Процентное распределение времени тренировки по средствам подготовки

в РФ-микроцикле

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дни недели | Средства тренировки | % от времени тренировки |
| Понедельник | Активный отдых |
| Вторник | ОФПСПСорП | 6436- |
| Среда | ОФПСПСорП | 100-- |
| Четверг | ОФПСПСорП | 453025 |
| Пятница | ОФПСПСорП | 100-- |
| Суббота | ОФПСПСорП | 484210 |
| Воскресенье | ОФПСПСорП | 100+ восстановительные процедуры (баня) |

Развивающий технический микроцикл (РТ)

Задачи микроцикла: продолжение развития физических и специальных качеств, совершенствование техники бокса в условиях отработки и в учебных спаррингах.

Таблица № 8

Процентное распределение времени тренировки по средствам подготовки

в РФ-микроцикле

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дни недели | Средства тренировки | % от времени тренировки |
| Понедельник | Активный отдых |
| Вторник | ОФПСПСорП | 404416 |
| Среда | ОФПСПСорП | 226414 |
| Четверг | ОФПСПСорП | 355114 |
| Пятница | ОФПСПСорП | 3367- |
| Суббота | ОФПСПСорП | 255025 |
| Воскресенье | ОФПСПСорП | 100+ восстановительные процедуры (баня) |

Контрольный недельный микроцикл (К)

Задачи микроцикла: контроль функциональной подготовленности и надежности выполнения технико-тактических действий в соревновательных режимах.

Таблица № 9

Процентное распределение времени тренировки по средствам подготовки

в К-микроцикле

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дни недели | Средства тренировки | % от времени тренировки |
| Понедельник | Активный отдых |
| Вторник | ОФПСПСорП | 157312 |
| Среда | ОФПСПСорП | 8020- |
| Четверг | ОФПСПСорП | 256015 |
| Пятница | ОФПСПСорП | 4060- |
| Суббота | ОФПСПСорП | 324820 |
| Воскресенье | ОФПСПСорП | 76-24+ восстановительные процедуры (баня) |

2.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Таблица 10

Оборудование и спортивный инвентарь,

необходимые для прохождения спортивной подготовки

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование | Единица измерения | Количество изделий |
| Оборудование, спортивный инвентарь  |
| 1. | Груша боксерская набивная 40 кг | штук | 3 |
| 2. | Груша боксерская набивная 15 кг |  |  |
| 3. | Груша боксерская пневматическая | штук | 3 |
| 4. | Мешок боксерский 150 кг, 120 кг, 90 кг | штук | 3 |
| 5. | Ринг боксерский  | комплект | 1 |
| Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь  |
| 6. | Лапы боксерские | пара | 3 |
| 7. | Мячи набивные (медицинбол) 2 кг, 6 кг, 12 кг | комплект | 3 |
| 8. | Мат гимнастический | штук | 4 |
| 9. | Мяч баскетбольный | штук | 2 |
| 10. | Мяч теннисные | штук | 2 |
| 11. | Мяч футбольный | штук | 2 |
| 12. | Платформа для подвески боксерских груш | штук | 3 |
| 13. | Скамейка гимнастическая | штук | 5 |
| 14. | Скакалка гимнастическая | штук | 15 |
| 15. | Стенка гимнастическая | штук | 6 |
| 16. | Штанга тренировочная | комплект | 2 |
| 17. | Весы до 150 кг | штук | 1 |
| 18. | Гонг боксерский | штук | 1 |
| 19. | Секундомер | штук | 2 |
| 20. | Стенд информационный | штук | 1 |
| 21. | Гири | штук | 2 |

Таблица №11

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п.п. | Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования  | Единица измерения  | Тренировочный этап  |
| Количество  | Срок эксплуатации (лет) |
| 1 | Боксерки (обувь для бокса) | пара | На занимающегося  | 1 |
| 2 | Боксерская майка | штук | На занимающегося | 1 |
| 3 | Боксерские трусы | штук | На занимающегося | 1 |
| 4 | Перчатки боксерские | пара | На занимающегося | 1 |
| 5 | Эластичные бинты | штук | На занимающегося | 0,5 |
| 6 | Шлем боксерский | штук | На занимающегося | 1 |

3.МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

 Основная форма организации тренировочного процесса на отделении бокса – специальное практическое занятие. Организуются также занятия по общей физической подготовке и теоретические – лекции и беседы.

 3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий

Обучение боксера строится на основе установленных в педагогике дидактических принципов: сознательности, наглядности, активности, систематичности, доступности и прочности. Тренер постоянно должен воспитывать у обучающихся способность сознательно и критически воспринимать изучаемое, увязывать его с практикой, строить обучение и тренировку, чтобы развить у обучающихся способность самостоятельно и правильно разбираться во всех вопросах, связанных со спортивной практикой.

 Для успешного изучения бокса существенное значение имеет наглядность обучения. Если в обучении и тренировке правильно применен принцип наглядности, обучающиеся получают живое представление о боевых средствах бокса и тем самым, легче и правильнее воспроизведут их. Тренеру следует широко использовать различные формы наглядного обучения и тренировки, чтобы создать у занимающихся правильное

представление об изучаемом предмете. К основным формам наглядного обучения и тренировки относятся:

- показ техники;

- изучение техники по видеоматериалам;

- посещение соревнований;

- просмотр художественных фильмов, где показывают бокс.

 Организовывать тренировки и укомплектовывать группы одинаковыми по степени подготовленности обучающимися. В групповом обучении задания должны быть общими для всех и направлены на достижение общей цели, а тренировочный процесс - системным и последовательным.

 Содержание и методы обучения и тренировочный процесс должны быть доступными для обучающихся. Тренировочные занятия, направленные на обучение техники, требуют

от обучающихся большей степени внимания, дисциплины. Педагогический процесс начинает направлять на уточнение и индивидуализацию деталей двигательного действия. Особое внимание уделяют методам, которые основаны на использовании двигательного

восприятия. Всякий учебный материал усваивается, если он доступен для обучающегося. Принцип доступности предусматривает преодоление посильных трудностей. Попытки выполнить непосильное упражнение могут привести к искажению технике. Доступность изучаемого материала тесно связано с тем, насколько последовательно и систематично построен курс обучения.

 Совместное воспитание с семьёй – один из важнейших принципов развития. Беседы, родительские собрания, показательные выступления ребёнка – основа для поддержки молодого человека в семье, помогают решать многие психологические проблемы.

 Тренер-преподаватель обязан следить, чтобы тренировочный процесс способствовал формированию сознательного, творческого отношения к труду, высокой организованности и требовательности к себе, чувства ответственности за порученное дело, бережного отношения к спортивным сооружениям, спортивной форме и инвентарю. Главными воспитательными факторами в этой работе являются:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;

- чёткая творческая организация тренировочной работы;

- формирование и укрепление коллектива;

- правильное моральное стимулирование;

- товарищеская взаимопомощь и взаимотребовательность.

Методическая часть программы включает рекомендации по проведению тренировочных занятий.

 3.2. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.

Тренер-преподаватель обязан:

- ознакомить занимающихся с правилами техники безопасности при занятиях боксом;

- перед началом занятий в целях безопасности и повышения эффективности тренировочного процесса провести тщательный осмотр места проведения занятий, убедиться в исправности спортивного инвентаря и оборудования, надежности установки и закрепления тренажеров и другого оснащения, не перевешивать произвольно спортивные снаряды, не менять высоту их подвеса. Для защиты лица и других частей тела проверить наличие каждого элемента экипировки.

-не допускать выполнение упражнения без тренера-преподавателя, а также без страховки.

- обеспечить чистоту, исправность и своевременность применения экипировки.

- при специфической работе на боксерских снарядах в боевых или снарядных перчатках проверить заблаговременно забинтованные кисти.

- при выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы между учащимися, чтобы не было столкновений.

- при выполнении упражнений со штангами, на турнике, стенке использовать страховку тренера-преподавателя или партнера.

- при выполнении специфических упражнений с отягощениями, ставить их только на плоскую поверхность, выполнять упражнения сухими руками только на огороженном участке зала и вдали от зеркала.

- при выполнении специфических упражнений на гимнастических скамейках проверить поверхность пола вокруг них: пол должен быть сухой, вокруг не должно быть посторонних предметов.

- проверить наличие спортивного костюма и спортивной обуви, соответствующую экипировку (шлем, бинты под перчатки, перчатки, во время соревнований).

- соблюдать принципы доступности и последовательности в освоении физических упражнений;

- осуществлять дополнительное физкультурное образование воспитанников средствами бокса и всесторонней скоростно-силовой подготовки и развивать их разнообразную творческую деятельность;

- по данным медицинского осмотра знать уровень психофизических возможностей занимающихся и следить за их состоянием в процессе занятий;

- следить за своевременным прохождением занимающимися медицинского обследования и предоставлением медицинских справок, заверенных подписью врача и печатью медицинского учреждения;

- по установленным признакам комплектовать состав группы обучающихся и принимать меры по сохранению ее контингента в течение срока обучения;

- обеспечивать педагогически обоснованный выбор форм, средств и методов работы (обучения) исходя из психофизиологической целесообразности;

- составлять необходимую документацию по планированию, обеспечивать ее выполнение;

- выявлять творческие способности обучающихся, способствовать их всестороннему и гармоничному развитию, формированию профессиональных интересов и склонностей, поддерживать одаренных обучающихся;

- организовывать участие обучающихся в соревнованиях по боксу, а также в других спортивно-массовых мероприятиях на различном уровне;

- при проведении занятий обеспечивать соблюдение правил и норм техники безопасности, охраны труда и противопожарной защиты;

- повышать свою профессиональную квалификацию;

- проводить тренировочные занятия в соответствии с расписанием;

- контролировать безопасный проход занимающихся на спортивные сооружения и уход с них после окончания учебных занятий.

Занимающиеся обязаны:

- приходить на занятия только в дни и часы согласно расписанию;

- выполнять тренировочную программу только в присутствии тренера-преподавателя;

- иметь справку от врача о результатах медицинского осмотра;

- покидать спортивные сооружения не позднее 30 мин после окончания тренировочных.

3.3. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды обучения

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

Таблица № 12

 Примерный учебный план тренировочных занятий по боксу

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Разделы подготовки | Этапы подготовки |
| НП-1 | НП-2 | НП-3 | ТГ-1 | ТГ-2 | ТГ-3 | ТГ-4 | ТГ-5 |
| 1 | Теоретическая подготовка: | 8 | 7 | 7 | 16 | 16 | 16 | 18 | 20 |
| 2 | Общая физическая подготовка: | 172 | 250 | 250 | 245 | 245 | 200 | 243 | 215 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 60 | 87 | 87 | 150 | 150 | 230 | 239 | 243 |
| 4 | Технико-тактическая подготовка  | 58 | 110 | 110 | 177 | 177 | 240 | 280 | 382 |
| 5 | Медицинское обследование  | 4 | 4 | 4 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| 6 | Контрольно-переводные испытания  | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 7 | Инструкторская и судейская практика | - | - | - | 6 | 6 | 10 | 16 | 40 |
| 8 | Участие в соревнвоаниях |  |  |  | 12 | 12 | 18 | 22 | 26 |
| 9 | Восстановительные мероприятия | - | - | - | 12 | 12 | 12 | 16 | 16 |
| 10 | Медицинское обследование | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 6 | 6 | 6 |
|  | Общее количество | 312 | 468 | 468 | 624 | 624 | 728 | 832 | 936 |

3.3.1.Этап начальной подготовки.

На этапе НП осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники выбранного вида спорта – бокса, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.

Тренировочные группы формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых обучающихся, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года и выполнивших нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения в тренировочных группах осуществляется при условии выполнения контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП.

 На этапах НП периодизация учебного процесса носит ус­ловный характер, так как основное внимание уделяется разносто­ронней физической и функциональной подготовке.

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

 Основные задачи: укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков; постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта; обучение технике бокса; повышение уровня физической подготовки на основе проведения спортивной подготовки; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий боксом.

 Основные средства:

общеразвивающие упражнения;

элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты и пр.);

всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;

метание (легкоатлетических снарядов, набивных и теннисных мячей и др.);

скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);

гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;

введение в школу техники бокса;

комплексы упражнений для индивидуальных тренировок.

 Основные методы выполнения упражнений: игровой; повторный; равномерный; круговой; контрольный. (соревновательный по личному желанию обучающегося).

 На этапе НП включены в программу занятий комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Воздействие этих упражнений направлено на дальнейшее развитие физических качеств, необходимых для эффективных занятий боксом.

 Этап НП является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки спортсмена.

 Особенности обучения. Одной из задач занятий на первом году является овладение основами техники избранного вида спорта. Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков.

 Методика контроля. Контроль на этапе НП используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Является комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основан на объективных и количественных критериях. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется тренером.

 Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения.

 Врачебный контроль за юными спортсменами предусматривает:

ежегодное медицинское обследование(2 раза в год);

дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях.

 Участие в соревнованиях. Невозможно достигнуть в будущем высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. Программа соревнований, их периодичность, возраст участников соответствуют действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузок.

Таблица №13

Учебно-тематический план тренировочных занятий в группах

НП-1, НП-2, НП-3

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № раздела | Тема занятий | Этапы подготовки  |
| НП-1 | НП-2 | НП-3 |
| 1 | Теоретическая подготовка: | 8 | 7 | 7 |
| 2 | Общая физическая подготовка: | 176 | 250 | 250 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 60 | 90 | 89 |
| 4 | Технико-тактическая подготовка  | 58 | 110 | 110 |
| 5 | Медицинское обследование  | 4 | 4 | 4 |
| 6 | Контрольно-переводные испытания  | 4 | 4 | 4 |
| 7 | Участие в соревнованиях | 2 | 3 | 4 |
| ИТОГО | 312 часов | 468 часов | 468 часов |

Программный материал НП-1

Теоретическая подготовка:

Техника безопасности на занятиях. Бокс как вид спорта, история развития. Гигиена, режим, закаливание, питание. Краткие введения о строении и функциях организма. Основы спортивной тренировки. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.

Правила и судейство на соревнованиях.

Общефизическая подготовка:

Общеразвивающие упражнения в движении и на месте. Упражнения на растягивание.

Упражнение на расслабление. Гимнастика. Упражнения с набивным мячом. Упражнения с отягощениями. Упражнения с теннисными мячами. Атлетическая гимнастика.

Эстафеты и подвижные игры.

Специальная физическая подготовка:

Упражнения в ударах по боксерским снарядам. Упражнения со скакалкой. Бой с тенью.

Имитация боевых действий.

Технико-тактическая подготовка:

Изучение и совершенствование технико-тактических действий боксеров. Положение кулака. Учебная стойка. Передвижения в учебной стойке. Имитация прямых ударов в учебной стойке. Боевая стойка. Упражнения в боевой стойке. Техника передвижения.

Защита подставкой. Изучение прямых ударов в боевой стойке. Боевые дистанции. Защита сведением рук. Одиночные прямые удары в голову и защиты от них. Прямые удары в туловище и защиты подставкой. Защиты отбивами. Совершенствование техники прямых ударов и защит в перчатках. Защиты отклонами. Контратаки одиночными ударами.

Повторные и двойные удары в голову и туловище. Финты и ложные действия. Комбинации из трех-четырех прямых ударов. Защиты уходом и отходом. Защита «сайдстеп». Условные бои. Защиты уклонами. Контратаки двойными ударами. Контратаки сериями ударов. Удары снизу и защиты от них. Комбинации из ударов снизу.

Удары сбоку и защиты от них. Комбинации из ударов снизу и сбоку. Комбинации из прямых ударов и ударов сбоку; защиты от них. Вольные бои и спарринги.

Программный материал НП-2

Теоретическая подготовка:

Техника безопасности на занятиях. Гигиена, режим, питание. Краткие сведения о строении и функциях организма. Основы спортивной тренировки. Правила и судейства соревнований. Разбор боев. Основы спортивного массажа и самомассаж.

Общефизическая подготовка:

Силовая подготовка. Упражнения с предметами. Упражнения на расслабление. Гимнастика и акробатика. Эстафеты и подвижные игры. Спортивные игры. Общеразвивающие упражнения. Упражнения на растягивание. Упражнение на расслабление.

Специальная физическая подготовка:

Упражнения с набивными мячами. Упражнения с теннисными мячами. Упражнения на боксерских снарядах. Удары с отягощениями. Упражнения со скакалками. Бой с тенью.

Имитация боксерской техники.

Технико-тактическая подготовка:

Упражнения в учебной стойке. Упражнения в боевой стойке. Техника передвижения.

Одиночные прямые удары. Защиты при помощи рук. Защиты при помощи туловища.

Защиты при помощи ног. Одиночные удары снизу. Одиночные удары сбоку. Повторные и двойные удары. Встречные удары. Серии ударов. Комбинированные защиты. Защиты нырками. Простые контратаки. Встречные контратаки. Комбинированы контратаки.

Боевые дистанции. Условные бои. Вольные бои.

Программный материал НП-3

Теоретическая подготовка:

Техника безопасности на занятиях. Гигиена, режим, питание. Спортивная физиология. Основы спортивной тренировки. Правила и судейство соревнований. Разбор боев.

Основы спортивного массажа и самомассаж.

Общефизическая подготовка:

Силовая подготовка. Растягивание. Упражнения с предметами. Упражнения на расслабление. Гимнастика и акробатика. Общеразвивающие упражнения. Эстафеты и подвижные игры. Спортивные игры. Упражнения для коррекции зрения.

Дыхательная гимнастика

Специальная физическая подготовка:

Упражнения с набивными мячами. Упражнения с отягощениями. Упражнения с теннисными мячами. Упражнения с кувалдой. Упражнения со скакалкой. Бой с тенью.

Имитация боксерской техники. Упражнения на боксерских снарядах.

Технико-тактическая подготовка:

Повторение дальнейшее совершенствование ранее усвоенных технико-тактических действий и противодействий на дальней и средней дистанции.

Изучение и совершенствование различных вариантов прямых ударов, защит от них и контрударов. Встречные контратаки. Ответные контратаки. Удары снизу и защиты от них.

Удары сбоку и защиты от них. Комбинации ударов (простые). Комбинации ударов (сложные). Защиты. Передвижения. Ближний бой; вход, выход; развитие атак в ближайшем бою. Защита сближением. Простые атаки и контратаки. Повторные атаки.

Условные бои. Большие Бои и спарринги.

3.3.2. В тренировочных группахзадачи подготовки отвечают основным требованиям формирования спортивного мастерства боксеров, к которым относятся – состояние здоровья, дальнейшее развитие физических качеств, функциональной подготовленности, совершенствование технико-тактического арсенала, воспитание специальных психических качеств и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов.

 Цель многолетней подготовки юных спортсменов - воспитание спортсменов-разрядников, потенциального резерва сборной команды ДЮСШ для участия в городских, областных и всероссийских соревнованиях.

 Основными формами тренировочного процесса являются: групповые тренировочные и теоретические занятия; медико-восстановительные мероприятия; тестирование и медицинский контроль; участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика обучающихся.

 Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих вид подготовки боксеров: теоретическую, физическую, технико-тактическую, психологическую и соревновательную. Представлены разделы, в которых раскрывается содержание восстановительных мероприятий, проводимых в ДЮСШ в пределах объема учебных часов, в зависимости от года обучения, содержания судейско-инструкторской практики, перечень основных мероприятий по воспитательной работе, а также контрольные и переводные нормативы по годам обучения.

Задачи

1. Совершенствование основных физических качеств обучающегося, укрепление его здоровья;

2. Содействие совершенствованию выполнения специальных боксерских упражнений;

3. Продолжение изучения техник и тактик боя;

4. Ознакомление учащихся с физиологическими основами подготовки боксера;

5. Организация проведения первых поединков, участия в соревнованиях;

6. Углубленное изучение истории бокса, его современного состояния, биографий знаменитых боксеров;

7. Развитие морально-волевых и нравственных качеств;

8. Развитие коммуникативных качеств;

9. Целенаправленная работа с юношами, желающих и способных продолжить занятия на уровне спортивного совершенствования по определению дальнейшей стратегии занятий спортом;

10. Определение выбора жизненного и профессионального пути.

На этап тренировочной подготовки переводятся обучающиеся, успешно прошедшие контрольно-переводные испытания.

Продолжительность освоения тренировочного этапа 5 лет, минимальный возраст зачисления 12 лет. Перевод по годам обучения в тренировочных группах осуществляется при условии выполнения контрольно-переводных испытаний по общей физической и специальной подготовке.

На данном этапе тренировочный процесс приобретает черты углубленной специализации. По сравнению с этапом начальной подготовки в содержание деятельности вводятся такие разделы, как:

- соревновательная практика,

- инструкторская и судейская практика,

- восстановительные мероприятия.

Физическая подготовка становится более целенаправленной в сторону развития специальной выносливости, ловкости и быстроты. Этот этап характеризуется повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок. На утренировочном этапе юные боксеры изучают весь основной арсенал бокса и активно целенаправленно совершенствуют весь необходимый технический набор для боя. На данном этапе в большей степени увеличивается объем средств скоростно-силовой подготовки и специальной выносливости. Учитываются индивидуальные способности обучающихся.

На этом этапе создаются условия для приобретения соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов. Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности спортсмена, календаря соревнований.

 Основной задачей соревновательной практики является реализация индивидуальных двигательных навыков и функциональных возможностей в сложных условиях соревновательного противоборства.

Этот этап является базовым и окончательным для отбора будущих чемпионов.

Таблица №14

Учебно-тематический план тренировочных занятий в группах

ТГ-1,ТГ-2,ТГ-3,ТГ-4,ТГ-5

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № раздела | Тема занятий | Этапы подготовки |
| ТГ-1 | ТГ-2 | ТГ-3 | ТГ-4 | ТГ-5 |
| 1 | Теоретическая подготовка: | 16 | 16 | 16 | 18 | 20 |
| 2 | Общая физическая подготовка: | 245 | 245 | 200 | 243 | 215 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 145 | 145 | 230 | 239 | 243 |
| 4 | Технико-тактическая подготовка  | 177 | 177 | 226 | 262 | 382 |
| 5 | Медицинское обследование  | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| 6 | Контрольно-переводные испытания  | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 7 | Контрольные соревнования | 12 | 12 | 18 | 22 | 26 |
| 8 | Инструкторская и судейская практика  | 6 | 6 | 10 | 16 | 18 |
| 9 | Восстановительные мероприятия  | 12 | 12 | 12 | 16 | 16 |
| 10 | Медицинское обследование  | 4 | 4 | 6 | 6 | 6 |
| ИТОГО | 624час. | 624час. | 728час | 832час | 936час |

Программный материал.

Теоретическая подготовка:

ТГ-1

Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли.

Закаливание воздухом, водой и солнцем. Вредные привычки, борьба с ними.

Чемпионы и призеры первенств мира, Европы и России. Дневник самоконтроля, его форма и содержание. Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание. Основные средства спортивной тренировки. Понятие о физической подготовке.

ТГ-2

Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли.

Закаливание воздухом, водой и солнцем. Вредные привычки, борьба с ними. Чемпионы и призеры первенств мира, Европы и России. Дневник самоконтроля, его форма и содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Физические упражнения (подготовительные, общеразвивающие и специальные). Краткая характеристика физических качеств, особенности их развития. Единая всероссийская спортивная классификация.

ТГ-3

Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли.

Влияние закаливания на здоровье человека. История бокса, знаменитые боксеры.

Способы самоконтроля спортсмена. Травмы, первая помощь при травме, контроль пульса во время тренировочного занятия. Роль спортивного режима и питания. Средства интегральной подготовки. Методика проведения соревнований по боксу.

ТГ-4

Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков. Влияние физических упражнений на развитие и состояние различных органов и систем организма. Понятие о здоровье и болезни. Наиболее общие причины заболеваний, меры профилактики. Правила построения и проведения комплексов по общей и специальной физической подготовке. Понятие о спортивной форме и этапах ее становления. Календарь спортивных соревнований и деление годичного цикла подготовки на периоды. Разбор боев основных соперников и установки боксерам и секундантам перед соревнованиями. Значение и методика морально-волевой подготовки. Правила соревнований, организация и проведение.

ТГ-5

Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков. Общая характеристика задач учебно-тренировочных занятий. Структура занятия. Сущность психологической подготовки, ее значение, задачи, виды. Характеристика видов предстартовых состояний. Понятие о гигиене труда, отдыха и занятий спортом. Личная гигиена. Правила соревнований, организация и проведение.

Единая всероссийская спортивная классификация.

Общефизическая подготовка

Общеразвивающие упражнения – (ОРУ) Общеразвивающие упражнения без предметов – упражнения для рук и плечевого пояса, движения руками из различных исходных положений, сгибания, разгибания, вращения, махи. Упражнения с партнером на сопротивление. Упражнения для мышц головы и туловища. Наклоны, вращения и повороты головы, наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища. Поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа ни спине, упоры лежа. Упражнения для ног. Приседы на одной и обеих ногах, выпады, подскоки из различных положений ног. Прыжки и перемещения на одной ноге, на обеих, ноги врозь, скрестно и т.д. Упражнения для всех частей тела. Сочетания движений различными частями тела. Упражнения на координацию движений, упражнения на расслабление, упражнения с сопротивлением. Эстафеты.

Бег на длинные дистанции по пересеченной местности. Периодический контроль уровня обшей физической подготовки, особенно за 2 недели до соревнований проводить тест Подвижные игры.

Специальная физическая подготовка

Упражнения в ударах по боксерским снарядам. Упражнения в ударах по лапам.

Упражнения со скакалкой. Упражнения с набивным мячом. Упражнения с теннисным мячом.

Технико-тактическая подготовка

Подводящие упражнения и упражнения для разучивания бокового удара левой в голову без перчаток. Упражнения для разучивания бокового удара левой в голову и защита от него в парах. Упражнения для разучивания в парах тактических вариантов применения бокового удара левой в голову и защита от него.

Упражнения для разучивания двойного удара прямой правой, боковой в голову

Упражнения для разучивания в парах тактических вариантов применения двойного удара: прямой правой в голову, боковой левой в голову. Упражнения для разучивания двойного удара прямой правой в туловище. Боковой левой в голову. Упражнения для разучивания в парах тактических вариантов применения двойного ударапрямого правой в туловище, бокового левой в голову. Упражнения для разучивания двойного удара: прямой, боковой левой в голову. Упражнения для разучивания в парах тактических вариантов применения двойного удара прямой, боковой в голову. Упражнения для разучивания серии из тройных ударов в голову: прямой левой, правой боковой левой в голову. Упражнения для разучивания в парах тактических вариантов применения серии тройных ударов прямой левой боковой в голову или туловище. Упражнения для разучивания серии из тройных ударов: прямой правой, боковой левой, прямой правой в голову. Упражнения для разучивания тактических вариантов применения серии тройных ударов: прямой правой, боковой левой, прямой правой в голову или туловище. Подводящие упражнения к боковому удару правой в голову. Упражнения для разучивания бокового удара правой в голову без перчаток. Упражнения для разучивания бокового удара правой в голову и защита от него в парах. Упражнения для разучивания в парах тактических вариантов применения бокового удара правой в голову. Упражнения для разучивания двойного удара прямой левой, боковой правой в голову. Тактические варианты применения двойного удара: боковой левой и правой в голову. Упражнения для разучивания тактических вариантов применения двойного бокового удара: левой, правой в голову или туловище. Изучение наступательной позиции ближнего боя. Упражнения для разучивания бокового удара левой в голову и защита от него в парах. Упражнения для разучивания удара снизу правой в туловище и защиты от него подставкой согнутой левой руки.

Подводящие упражнения и упражнения для разучивания удара снизу левой в туловище

Упражнения для разучивания удара снизу левой в туловище и защита подставкой правой согнутой руки. Упражнения для разучивания коротких боковых ударов в голову

Упражнения для разучивания коротких боковых ударов в голову и защита подставкой тыльной стороны перчатки. Упражнения для разучивания коротких боковых ударов в голову и защита приседанием. Упражнения для разучивания двойного удара: снизу правой в туловище, боковой левой в голову. Упражнения для разучивания двойного удара: снизу левой в туловище, боковой правой в голову. Индивидуальная работа тренера с боксером на «лапах», которая занимает 40% от общего объема работы.

Упражнения с партнером в перчатках (совершенствование излюбленных приемов)

Контрольно-переводные испытания

Проводятся в соревновательной обстановке по тестам.

Соревновательная практика

Первые поединки

Выполнение массовых разрядов

Инструкторская и судейская практика

Поочередное выполнение инструкторских функций в тренировочном занятии

Участие в качестве судьи в контрольно-переводных испытаниях боксеров групп начальной подготовки

Восстановительные мероприятия

Рациональный режим дня (достаточный ночной сон, в период интенсивной подготовки – дневной сон). Создание четкого ритма и режима тренировочного процесса. Гигиенические процедуры, посещение сауны, массаж. «Стретчинг»: упражнения на растягивание. Активный отдых, упражнения на расслабление и восстановление дыхания, упражнения психической и мышечной релаксации. Создание положительного эмоционального фона тренировок. Идеомоторная тренировка. Прогулки, чтение книг, просмотр видеоматериалов, слушание музыки. Сбалансированное питание с использованием витаминов, соков, питательных смесей, орехов, меда и др.

Медицинское обследование

Медицинское обследование (2 раза в год)

Дополнительное медицинское обследование перед соревнованиями

4.РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

 Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности юных спортсменов должно осуществляться одновременно с развитием его волевых качеств. Понимая психологическую подготовку как воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых для юных спортсменов свойств личности путем формирования соответствующей системы отношений. При этом психическая подготовка к продолжительному тренировочному процессу осуществляется за счет непрерывного развития мотивов спортивной деятельности и за счет благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса.

 Психологическая подготовка юных спортсменов к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований в частности. Психологическая подготовка здесь выступает как воспитательный и самовоспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является тренер-педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсменов во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

 Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома – на все это должен постоянно обращать внимание тренер.

 Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий.

4.1.Средства и методы психологической подготовки

 По содержанию средства и методы делятся на следующие группы:

психолого-педагогические – убеждающие, направляющие, двигательные, поведенческо-организующие, социально-организующие;

психологические –социально-игровые;

психофизиологические –дыхательные;

 По направленности воздействия средства можно подразделить на:

средства, направленные на коррекцию перцептивно-психомоторной сферы;

средства воздействия на интеллектуальную сферу;

средства воздействия на эмоциональную сферу;

средства воздействия на волевую сферу;

средства воздействия на нравственную сферу.

4.2.Развитие волевых качеств боксера

 Волевые качества единоборца: настойчивость, инициативность, целеустремленность, уверенность, самообладание, стойкость.

 Примерами заданий, направленных на совершенствование волевых способностей, может являться введение дополнительных трудностей и помех в тренировки. Например, после достаточно напряженного тренировочного занятия объявляется о дополнительных раундах боя, которые необходимо ещё провести. Широко практикуются варианты тренировок с «неудобным» противником, в утяжеленных перчатках. Важнейшим средством воспитания способностей к проявлению волевых усилий является выполнение рекордных нагрузок для данного спортсмена.

4.3.Специальная психологическая подготовка

 Специальная психологическая подготовка направлена на решение следующих частных задач:

1.Ориентация на те социальные ценности, которые являются ведущими для спортсмена в его соревновательной деятельности вообще, в данном турнире в частности;

2.Формирование у спортсмена психических «внутренних опор», облегчающих преодоление психических барьеров;

3.Преодоление психических барьеров, особенно тех, которые возникают в борьбе с конкретным соперником;

4.Моделирование условий предстоящей борьбы, создание психологической программы действий непосредственно перед соревнованием и ее реализация в ходе турнира.

5. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

5.1.Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

1.Рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности,

2.Правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе,

3.Введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических нагрузок,

4.Выбор оптимальных интервалов и видов отдыха,

5.Оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности,

6.Полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий,

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

8.Повышение эмоционального фона тренировочных занятий,

9.Эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления,

10.Соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

5.2.Психологические методы восстановления

 К психологическим средствам восстановления относятся психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта; создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия.

6. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

 Знакомство с инструкторской и судейской практикой начинается с групп начальной подготовки, непосредственное участие с тренировочных групп. Одной из задач школы является подготовка обучающихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

 Решение этих задач начинается на тренировочном этапе и продолжается инструкторско-судейской практике на всех последующих этапах подготовки. Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Обучающиеся тренировочного этапа овладеют принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеют основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий развивается способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и умение их исправлять. Обучающиеся учатся вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения их к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

 Во время обучения на тренировочном этапе занимающиеся научатся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирований, анализировать выступления в соревнованиях.

7. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

7.1.Требования к результатам реализации программы на каждом этапе спортивной подготовки

Ожидаемые результаты

В результате освоения программного материала по боксу к концу первого года обучения (НП-1)обучающиеся должны:

1. Самостоятельно применять средства общей физической подготовки для развития основных физических качеств: силы, ловкости, выносливости, гибкости координации.

2. Расширить двигательный диапазон упражнениями избранного вида спорта.

3. Уметь пользоваться упражнениями специальной физической подготовки.

4. Проявлять интерес к боксу, его истории, жизни великих спортсменов.

5. Сознательно применять полученные навыки в ходе тренировочных занятий.

6. Уметь адекватно реагировать на первые неудачи.

7. Соблюдать правила межличностного общения со сверстниками и тренером-преподавателем.

В результате освоения программного материала по боксу к концу второго года обучения (НП-2)обучающиеся должны:

1. Уметь выполнять основные удары и серии из них в ближнем бою, варианты защиты.

2. Успешно применять полученные навыки в первых поединках.

3. Посещать боксерские соревнования, понимать специальную терминологию бокса, деятельность судей.

4. Сознательно выполнять режим дня, гигиенические процедуры, режим питания.

5. Ответственно относиться к учебе в школе, постоянно повышать свой кругозор.

6. Уметь конструктивно решать конфликтные ситуации в группе.

В результате освоения программного материала по боксу к концу третьего года обучения (НП-3)обучающиеся должны:

1. Уметь самостоятельно применять основные удары и серии из них в ближнем бою, варианты защиты.

2. Успешно применять полученные навыки в первых поединках.

3. Посещать боксерские соревнования, понимать специальную терминологию бокса, деятельность судей.

4. Сознательно выполнять режим дня, гигиенические процедуры, режим питания, утреннюю гимнастику.

5. Ответственно относиться к тренировочным занятиям, постоянно повышать свой кругозор через просмотр видео материалов по боксу

6. Уметь конструктивно решать конфликтные ситуации в группе.

В результате освоения программного материала по боксу к концу четвертого года обучения (ТГ-1)обучающиеся должны:

1. Успешно развивать основные физические качества, определяемые контрольно-переводными испытаниями.

2. Овладеть большинством специальных боксерских упражнений.

3. Повысить уровень специальной выносливости.

4. Использовать простейшие способы самоконтроля спортсмена.

5. Расширить знания по истории бокса, его современного развития.

В результате освоения программного материала по боксу к концу пятого года обучения (ТГ-2)обучающиеся должны:

1. Освоить основы боя на средние и ближние дистанции, овладеть всеми типами защит.

2. Определить индивидуальный стиль или индивидуальную манеру ведения боя.

3. Знать основы анатомии, функции основных систем организма.

4. Знать правила соревнований по боксу.

5. Понимать ответственность за свои успехи и успехи команды, ДЮСШ, города.

В результате освоения программного материала по боксу к концу шестого года обучения (ТГ-3)обучающиеся должны:

1. Повысить уровень общей и специальной физической подготовленности.

2. Повысить уровень развития физических качеств: силы, быстроты, ловкости и т.д.

3. Понимать индивидуальные особенности строения и развития собственного тела, физиологических и психических процессов, протекающих в организме.

4. Понимать взаимосвязь физической подготовленности спортсмена с функциональными возможностями человека.

5. Знать о вреде вредных привычек и способах борьбы с ними.

В результате освоения программного материала по боксу к концу седьмого года обучения (ТГ-4)обучающиеся должны:

1. Овладеть всеми специальными боксерскими упражнениями.

2. Постоянно повышать уровень специальной выносливости.

3. Показывать положительную динамику спортивных результатов на соревнованиях определенного уровня.

4. Стремиться размышлять, анализировать, оценивать, высказывать свое мнение.

5. Стремиться к получению достойного образования.

В результате освоения программного материала по боксу к концу восьмого года обучения (ТГ-5) обучающиеся должны:

1. Владеть на высоком уровне специальными физическими упражнениями.

2. Развивать специальную выносливость в режиме длительной соревновательной деятельности.

3. Совершенствовать индивидуальную манеру боя.

4. Осознанно выбирать жизненный путь.

5. Проявлять заботу о младших в разновозрастном коллективе.

Формы подведения итогов реализации программы предпрофессионального дополнительного образования:

- сдача контрольно-переводных нормативов по общей физической подготовленности обучающихся;

- товарищеские встречи.

7.2.Методические указания по организации промежуточной аттестации (после каждого этапа обучения) обучающихся

  Контроль является важнейшей функцией всего тренировочного процесса проводится путем:

-текущей оценки усвоения изучаемого материала;

-оценки результатов выступления на соревнованиях индивидуально и команды;

-выполнение контрольных упражнений по ОФП и СФП.

 Промежуточная аттестация в форме контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП проводится в конце учебного года.

 Состав контрольно-переводных нормативов изменяется, в зависимости от этапа обучения. Для групп НП, ТГ – выполнение нормативов является важнейшим критерием для перевода занимающихся на следующий этап многолетней подготовки.

 Содержание промежуточной аттестации должно соответствовать целям и задачам образовательной программы на каждом этапе спортивной подготовке, выявлять уровень подготовки обучающихся, владение практическими умениями и навыками, необходимыми для усвоения образовательными программами, уровень развития спортивных способностей. Промежуточная аттестация основывается на индивидуальном подходе к каждому ребенку. При аттестации учитывается динамика развития ребенка в период обучения по образовательной программе. Каждый обучающийся выполняет конкретно установленные для перевода на следующий этап (период) подготовки тестовые упражнения.

 Форма проведения промежуточной аттестации обучающихся - анализ представленных тренерскому совету документов: заявление тренера-преподавателя, результаты медицинского осмотра, спортивные результаты обучающегося за учебный год, выполнение обучающимся контрольно-переводных нормативов.

 В качестве форм промежуточной аттестации могут быть:

- спортивная подготовленность (присвоенный разряд);

- протоколы внутришкольных, городских, областных и всероссийских соревнований, а также матчевых встреч;

- итоговое занятие,

- зачет;

- тестирование (контрольно-переводные нормативы).

7.3. Комплексы контрольно-переводных упражнений по общефизической, специальной и технико-тактической подготовки, методические указания и сроки проведения.

  Сдача контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП проводится в конце учебного года.

Общеметодические указания

Челночный бег 3х10 м: тест проводится на дорожке длиной не менее 10м. За чертой «старт» и «финиш» - два полукруга радиусом 50 см. На дальний полукруг кладется деревянный кубик (5 см). Спортсмен со старта бежит к финишу, обегает полукруг, берет кубик и возвращается к старту.

Прыжки в длину с места: выполняются толчком с двух ног с взмахом рук от линии или края доски на стадионе или в легкоатлетическом манеже. Измерение длины прыжка осуществляется рулеткой.

Подъем туловища (кол-во раз в мин.): спортсмен, находясь в положении лежа на спине, поднимает туловище до вертикального положения, затем снова принимает исходное положение.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Выполняется максимальное

количество раз. И.п. - упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью

выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляет единую линию.

Отжимание засчитывается, когда обучающийся, коснувшись грудью пола,

возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в

тазобедренных суставах.

Таблица №15

Контрольно-переводные нормативы по ОФП (мальчики, юноши)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  Виды тестов | балл | Возраст обучающегося |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| Бег 30 м. (сек)   | 5 | 5.0 | 5.0 | 4.9 | 4.8 | 4.7 | 4.5 | 4.4 | 4.3 |
| 4 | 5.4 | 5.3 | 5.2 | 5.1 | 5.0 | 4.7 | 4.6 | 4.5 |
| 3 | 5.8 | 5.7 | 5.6 | 5.5 | 5.4 | 5.1 | 4.9 | 4.8 |
| Бег 1000м. (сек) | 5 | 5.00 | 4.50 | 4.35 | 4.20 | 4.00 | 3.50 | 3.45 | 3.25 |
| 4 | 5.30 | 5.20 | 5.00 | 4.50 | 4.30 | 4.20 | 4.00 | 3.50 |
| 3 | 6.10 | 5.50 | 5.40 | 5.20 | 5.10 | 5.00 | 4.40 | 4.30 |
| Прыжок в длину с места (см) | 5 | 170 | 180 | 190 | 195 | 215 | 230 | 245 | 260 |
| 4 | 155 | 170 | 180 | 185 | 200 | 215 | 230 | 245 |
| 3 | 145 | 155 | 160 | 165 | 170 | 180 | 210 | 220 |
| Подтягивание из виса на перекладине (раз) | 5 | 7 | 8 | 9 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 3 | 2 | 3 | 3 | 4 | 5 | 7 | 9 | 10 |
| Подъем туловища (раз, 30сек) | 5 | 22 | 23 | 24 | 25 | 27 | 28 | 30 | 33 |
| 4 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 27 | 29 | 32 |
| 3 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 26 | 28 | 31 |

 Таблица №16

Контрольно-переводные нормативы по СФП

БОКС (мальчики, юноши)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Виды тестов | баллы | Возраст обучающегося |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| Нанесение боксерских ударов по боксерскому мешку 15 сек. (раз) | 5 | 30 | 45 | 45 | 50 | 50 |
| 4 | 25 | 35 | 35 | 40 | 40 |
| 3 | 20 | 25 | 25 | 30 | 30 |
| Нанесение максимального количества ударов по боксерскому мешку за 2 мин. (раз) | 5 | 130 | 210 | 210 | 230 | 230 |
| 4 | 110 | 190 | 190 | 210 | 210 |
| 3 | 90 | 170 | 170 | 190 | 190 |
| Количество прыжков через скакалкуза 1 минуту (раз) | 5 | 80 | 90 | 100 | 110 | 120 |
| 4 | 70 | 80 | 90 | 95 | 100 |
| 3 | 60 | 65 | 70 | 75 | 80 |
| Подъем туловища (раз, 30сек) | 5 | 15 | 16 | 17 | 18 | 20 |
| 4 | 14 | 15 | 16 | 17 | 19 |
| 3 | 13 | 13 | 15 | 16 | 18 |

Выполнение разрядных нормативов

|  |  |
| --- | --- |
| Этап | Тренировочный этап |
| Количество лет | 13-14 | 14-15 | 15-16 | 16-17 | 17 |
| Разряд | 3 юн. | 2 юн. | 1 юн. | 3разряд | 2,1 разряд |

Обучающимся из группы НП в зачет идут результаты только четырех тестов по ОФП, для перевода на следующий год обучения необходимо набрать по ОФП – не менее 12 баллов.

Обучающимся тренировочных групп  в зачет идут результаты четырех тестов по ОФП и трех по СФП, для перевода на следующий год обучения необходимо набрать не менее 21 балла. Перевод обучающихся на последующий год обучения в тренировочных группах  осуществляется по одному из параметров:

- при условии выполнения классификационных разрядных требований спортивных норм соответствующих этапу подготовки;

- выполнение требований контрольного тестирования по ОФП и СФП.

Таблица №17

Контрольно - переводные нормативы по ОФП

(девочки, девушки)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  Виды тестов | балл | Возраст обучающегося |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| Бег 30 м. (сек)   | 5 | 5.2 | 5.1 | 5.0 | 5.0 | 4.9 | 4.9 | 4.8 | 4.7 |
| 4 | 5.6 | 5.4 | 5.3 | 5.2 | 5.2 | 5.0 | 5.0 | 4.9 |
| 3 | 6.0 | 5.9 | 5.8 | 5.7 | 5.6 | 5.4 | 5.3 | 5.2 |
| Бег 1000м. (сек) | 5 | 5.20 | 5.10 | 4.55 | 4.45 | 4.30 | 4.15 | 4.10 | 4.00 |
| 4 | 5.50 | 5.35 | 5.20 | 5.15 | 5.00 | 4.40 | 4.30 | 4.25 |
| 3 | 6.30 | 6.15 | 5.50 | 5.4 0 | 5.25 | 5.15 | 4.55 | 4.40 |
| Прыжок в длину с места (см) | 5 | 150 | 160 | 170 | 180 | 190 | 200 | 210 | 215 |
| 4 | 140 | 145 | 155 | 165 | 170 | 190 | 200 | 205 |
| 3 | 130 | 135 | 145 | 155 | 165 | 170 | 185 | 195 |
| Отжимание (раз) | 5 | 11 | 13 | 15 | 18 | 20 | 23 | 25 | 28 |
| 4 | 7 | 9 | 11 | 13 | 15 | 17 | 19 | 20 |
| 3 | 4 | 5 | 7 | 9 | 10 | 10 | 11 | 12 |

Таблица №18

Контрольно-переводные нормативы по СФП

БОКС (девочки, девушки)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Виды тестов | баллы | Возраст обучающегося |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| Нанесение боксерских ударов по боксерскому мешку 15 сек. (раз) | 5 | 25 | 30 | 35 | 40 | 50 |
| 4 | 20 | 25 | 30 | 35 | 40 |
| 3 | 15 | 20 | 25 | 30 | 35 |
| Нанесение максимального количества ударов по боксерскому мешку за 2 мин. (раз) | 5 | 100 | 150 | 170 | 200 | 220 |
| 4 | 90 | 140 | 160 | 190 | 210 |
| 3 | 80 | 130 | 150 | 180 | 200 |
| Количество прыжков через скакалкуза 1 минуту (раз) | 5 | 70 | 80 | 90 | 95 | 100 |
| 4 | 60 | 65 | 70 | 75 | 80 |
| 3 | 55 | 60 | 65 | 70 | 75 |

Выполнение разрядных нормативов

|  |  |
| --- | --- |
| Этап | Тренировочный этап |
| Количество лет | 13-14 | 14-15 | 15-16 | 16-17 | 17 |
| Разряд | 3 юн. | 2 юн. | 1 юн. | 3разряд | 2,1 разряд |

7.4. Итоговая аттестация

 К итоговой аттестации допускаются обучающиеся, завершившие обучение в рамках основной образовательной программы (этапов обучения), полностью выполнившие учебные планы и успешно прошедшие промежуточную аттестацию. Итоговая аттестация проводится в форме практических и теоретических экзаменов. Практический экзамен состоит из выполнения переводных нормативов по общей физической подготовке и специальной физической подготовке. Теоретический экзамен проводится в форме тестирования по трем темам: по теории избранного вида спорт, правилам соревнований в избранном виде спорта и по истории Олимпийских игр и Олимпийского движения. Обучающиеся успешно сдавшие итоговую аттестацию получают свидетельство об окончании ДЮСШ.

Задачи итоговой аттестации обучающихся:

- определение уровня подготовленности обучающихся за отчетный период; - корректировка учебных программ и индивидуальных планов подготовки по боксу по итогам аттестации;

- определение эффективности работы педагогического коллектива в целом и отдельных тренеров-преподавателей.

8. ТРЕБОВАНИЯ К КАДРАМ, ОСУЩЕСТВЛЯЮЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТВКУ

 Спортивная школа, осуществляющая спортивную подготовку, должна соблюдать требования по реализации Программы, в том числе по кадрам.

 Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать следующим требованиям:

- на этапе начальной подготовки обязательное наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;

- на тренировочном этапе (спортивной специализации) обязательное наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года;

 Лица, не имеющие стажа работы для проведения занятий на соответствующем этапе спортивной подготовки, но имеющие спортивный разряд не ниже кандидата в мастера спорта по соответствующему виду спорта, по рекомендации комиссии организации, осуществляющей спортивную подготовку могут назначаться на соответствующие должности для осуществления спортивной подготовки.

Список литературных источников

1. Атилов А.А. Современный бокс/Серия «Мастера боевых искусств».- Ростов н/Д: «Феникс», 2003.-640с., ил.
2. Бокс. Основы техники бокса. Издательство «Феникс», 2007г
3. Бокс: Прошлое. Настоящее. Будущее: Сб. науч. тр./ С-Пб. ГАФК им.П.Ф. Лесгафта, 1997.-156с.
4. Бокс для начинающих. Москва. 2001
5. Бокс: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва /А.О. Акопян и др.-2 изд., стереотип.-М.:Советский спорт, 2007.-72с.
6. Бокс. Правила соревнований. Москва. «ФиС». 1982
7. Знакомьтесь: бокс!/Сост. А.Г. Ширяев.-Л.Лениздат, 1986.-157с.,ил.
8. Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации: методические рекомендации/под редакцией И.И. Столова-М.: Советский спорт, 2008.-136с.
9. ЕВСК Правила по боксу, Москва, 2009
10. Теория и методика физического воспитания и спорта. Учебное пособие

 для студентов ВУЗа, М.: Академия, 2000.

Перечень Интернет-ресурсов

1. BoxTrener.ru
2. Treener.eok.ee
3. Justboxing.net

Литература для обучающихся

1. Бокс. Основы техники бокса. Издательство «Феникс», 2007г
2. Бокс для начинающих. Москва. 2001
3. Тараторин Н.Н. Бокс: Издательство «Физкультура и Спорт», 1976.-250с.

Приложение 1

Формула боя в соревнованиях

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Возраст**  | **Разряд**  | **Формула боя** |
| Юноши 12-14 лет | Новички и 3-й разряд | 3 раунда по 1 минуте |
| 1 и 2 разряд | 3 раунда по 1,5 минуты |
| Юноши 15-16 летДевушки | Новички | 3 раунда по 1 минуте |
| 2 и 3 разряд | 3 раунда по 1,5 минуты |
| 1 разряд и выше | 3 раунда по 2 минуты |

Приложение 2

Календарный план спортивно-массовых мероприятий

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п.п. | Наименование мероприятия  | Сроки проведения  | Место проведения  | Тренировочная группа |
| 1 | Фестиваль боевых искусств  | Октябрь  | Кировск  | НП, ТГ |
| 2 | Традиционный областной юношеский турнир посвященный памяти Ю.Баймеева и В.Белякова  | Ноябрь  | Мурманск | ТГ |
| 3 | Традиционный турнир посвященный памяти Анатолия Бредова  | Ноябрь  | Мурманск  | ТГ |
| 4 | Новогодний турнир по боксу  | Декабрь  | Кировск  | НП, ТГ |
| 5 | Областной традиционный турнир по боксу посвященный памяти В.И. Глашкина  | Февраль  | Апатиты  | ТГ |
| 6 | Первенство Мурманской области среди учащихся (в разных возрастных группах)  | Март  | По назначению  | ТГ |
| 7 | Традиционный Хибинский спортивный фестиваль по боксу «Весенние лучики» | Март  | Апатиты  | НП |
| 8 | Чемпионат Мурманской области по боксу  | Апрель  | Мурманск | ТГ |
| 9 | Первенство СЗФО России по боксу среди учащихся (в разных возрастных группа) | Апрель  | По назначению  | ТГ |