



**Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение
дополнительного образования спортивная школа олимпийского резерва «Комета»**

ПРИНЯТА

Решением заседания

Педагогического совета

СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»

Протокол от 28.12.2024 № 4

УТВЕРЖДЕНА

**Приказом СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»
от 28.12.2024 № 211-СО**

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по виду спорта «бокс»

Программа разработана на основании: распоряжение Комитета по физической культуре и спорту от 14.11.2024 № 1146 «Об утверждении базовых требований к дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по видам спорта».

Срок реализации программы и возраст обучающихся на уровнях подготовки:

Базовый уровень – 3 года (с 9 до 12 лет)

Продвинутый уровень – 6 лет (с 12 до 18 лет)

Авторы разработчики:

Мухачева О.Ф., заведующий отделением

Беляев О.Е. – старший тренер-преподаватель
отделения бокса

Санкт-Петербург
2024

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|----|
| I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА | 3 |
| II. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ..... | 11 |
| 2.1. Продолжительность уровней подготовки, минимальный и максимальный возраст лиц для зачисления на уровни подготовки, количество лиц, проходящих подготовку в группах на уровнях подготовки по виду спорта..... | 11 |
| 2.2. Требования к количественному и качественному составу групп на уровнях подготовки..... | 11 |
| 2.3. Режимы учебно-тренировочной работы и учебно-тренировочные нагрузки..... | 11 |
| 2.4. Соотношение объемов видов подготовки в рамках учебно-тренировочного процесса по уровням подготовки по виду спорта «бокс»..... | 12 |
| 2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим обучение..... | 12 |
| 2.6. Требования к обеспечению спортивной экипировкой, материально-техническому обеспечению оборудованием и спортивным инвентарем..... | 14 |
| 2.7. Планы применения восстановительных средств..... | 15 |
| 2.8. Планы антидопинговых мероприятий..... | 17 |
| 2.8.1. Определения терминов..... | 17 |
| 2.8.2. Общая информация по антидопингу..... | 18 |
| 2.8.3. План антидопинговых мероприятий..... | 19 |
| 2.9. Планы инструкторской и судейской практики..... | 22 |
| 2.10. Требования к медико-биологическому обеспечению обучающихся, организации систематического медицинского контроля..... | 23 |
| 2.10.1. Требования к медико-биологическому обеспечению обучающихся..... | 23 |
| 2.10.2. Организации систематического медицинского контроля..... | 24 |
| 2.11. Оценка результатов освоения Программы..... | 24 |
| 2.12. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний, тестов и контрольно-переводные нормативы по годам и уровням подготовки, сроки проведения контроля..... | 27 |
| 2.12.1. Виды контроля подготовки..... | 27 |
| 2.12.2. Нормативы по общей физической и специальной физической подготовке..... | 27 |
| 2.13 Сетевая форма реализации Программы..... | 30 |
| III. ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН (УЧЕБНЫЙ ПЛАН)..... | 31 |
| IV. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК..... | 31 |
| V. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА..... | 31 |

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «бокс» (далее - Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность, она направлена на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни, двигательных умений и навыков физкультурно-спортивной деятельности, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья, удовлетворения потребности в двигательной активности. По форме организации содержания и педагогической деятельности программа является очной.

Программа составлена на основании Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»; приказа Министерства спорта РФ от 03 августа 2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»; приказом Минспорта России от 27.12.2023 № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»; приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях»; распоряжения Комитета по образованию от 25 августа 2022 № 1676-р «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющих образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга»; распоряжением Комитета по физической культуре и спорту от 14.11.2024 № 1146-р «Об утверждении базовых требований к дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по видам спорта».

Адресат

Программа предназначена для детей в возрасте от 9 до 18 лет, изъявившим желание обучаться по данному направлению, с дополнительными требованиями к подготовке. На обучение принимаются дети, не имеющие медицинских противопоказаний по состоянию здоровья.

Наполняемость группы от 10 до 20 человек базовый уровень и от 8 до 16 человек продвинутый уровень.

Зачисление на обучение ведется на основании:

- Протокола приема нормативов по общей физической и специальной физической подготовки в группы на базовый уровень и продвинутый уровень.
- Копия документа, удостоверяющего личность поступающего, или копия свидетельства о рождении.
- Копия документа, удостоверяющего личность родителя (законного представителя) несовершеннолетнего поступающего, и (или) документа, подтверждающего родство, установление опеки или попечительства.
- Справка от педиатра с указанием группы здоровья и физкультурной группы (для поступающих в группы базового уровня).
- Медицинское заключение о допуске по избранному виду спорта (для поступающих в группу продвинутого уровня).

- Копия эхокардиографии (УЗИ сердца).
- Согласие на обработку персональных данных.
- Заявление о приеме (осуществляется на основании добровольного волеизъявления ребенка и заявления родителей (законных представителей или самого ребенка, достигшего возраста 14-ти лет).
- Справка о принадлежности ребенка к образовательному учреждению.
- Фотографии поступающего в формате 3х4, в количестве 3 штук.
- Копия полиса обязательного медицинского страхования.
- Копия СНИЛС.
- Действующий сертификат РУСАДА (с 7 лет).

Программа допускает прием детей на ее освоение с любого месяца учебного года, в случае вакантных мест в группе, сдачи нормативов на зачисление и не влечет за собой не выполнение данной программы.

Актуальность реализации

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «бокс» определяется запросом со стороны детей и их родителей (законных представителей) на программы физкультурно-спортивной направленности, развития физических качеств ребенка и двигательной активности.

Бокс – это один из самых сложных видов спорта, в котором от спортсмена требуется идеальное сочетание выносливости, силы и скорости. В данной программе представлены: модель построения подготовки юных спортсменов на спортивно-оздоровительном этапе, минимальный возраст лиц для зачисления и минимальное количество лиц, проходящих подготовку, соотношение объемов учебно-тренировочного процесса по видам подготовки, режимы учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке. В программе определена общая последовательность изучения программного материала, отражена методическая часть реализации программы и система контроля.

Программа предусматривает осуществление спортивно-оздоровительной работы, направленной на физическое образование, разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники бокса, выборе спортивной специализации, выполнение контрольных нормативов. Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение основами физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять спортивно-оздоровительную деятельность. Программа является актуальной в силу того, что позволяет удовлетворить как запросы родителей в организации занятий единоборствами для детей начального школьного возраста, так и для подростков.

Новизна программы заключается в том, что процесс обучения и учебно-тренировочное занятие направлены на выявление и развитие индивидуальных способностей и талантов обучающихся, освоение данной программы является ознакомительным этапом многолетнего процесса обучения и тренировки юных боксеров, обеспечивает последовательность и непрерывность обучения. Также новизна данной программы заключается в применении современных технологий в дополнительном образовании, частичной организации образовательного процесса дистанционно на информационно-коммуникационных ресурсах в случаях необходимости.

Особое внимание было уделено полному и углубленному изложению программного материала.

Уровень освоения

В Программе два уровня освоения программы – базовый уровень и продвинутый уровень.

Объем и срок освоения

Таблица 1

| Уровень подготовки | | Общее количество учебных часов | Минимальный и предельный возраст прохождения Программы | Содержание Программы | Уровень освоения Программы |
|---------------------|----------------|--------------------------------|--|---|---|
| Базовый уровень | До года | 234 часов | с 9 до 12 лет | Формирование теоретических знаний о боксе. Развитие общей и специальной физической, технической и тактической подготовки. Развитие волевых и морально-этических качеств личности. Приобретение соревновательного опыта. Укрепление организма. | - динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности спортсменов; - уровень освоения основ техники в избранном виде спорта; - стабильность состава спортсменов. |
| | Свыше года | 312 часов | | | |
| Продвинутый уровень | До трех лет | 520 часов | с 12 до 18 лет | Развитие функциональной подготовленности, совершенствование технико-тактического арсенала. Воспитание специальных психических качеств. Приобретение соревновательного опыта. | - динамика роста уровня общей, специальной физической и технико-тактической подготовленности спортсменов; - стабильность выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта; - состояние здоровья спортсменов |
| | Свыше трех лет | 832 часов | | | |

Цель и задачи

Цель формирование у детей мотивации к ведению здорового образа жизни, осуществление спортивно-оздоровительной и воспитательной работы среди детей, направленной на укрепление их здоровья и всестороннее физическое и личностное развитие, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, подготовка детей к освоению предпрофессиональной программы, воспитание моральных и волевых качеств воспитанников, содействие развитию чувства товарищества и взаимопомощи.

Задачи:

Основная задача – это вовлечение максимального числа детей в систематические занятия спортом, выявление их склонностей и пригодности для дальнейших занятий спортом, укрепление здоровья, осуществление всестороннего гармоничного развития личности, воспитание ответственности в соответствии с индивидуальными способностями учащегося; формирование начальной системы специальных знаний, умений и навыков,

необходимых для успешной деятельности в боксе; воспитание нравственных качеств личности детей, мотивации для достижений.

Обучающие:

- научить комплексам упражнений по развитию физических качеств;
- обучить комплексу специальной разминки при занятиях боксом;
- познакомить с основными техническими и тактическими приемами бокса;
- научить основным основам поединка по боксу;
- познакомить с приемами самоконтроля во время занятий боксом;
- познакомить с правилами судейства в боксе.

Развивающие:

- содействовать гармоничному физическому развитию;
- развивать работоспособность и физическую выносливость организма;
- развивать такие физические качества, как быстрота, координация, ловкость, выносливость, сила и скоростно-силовые качества;
- развивать опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

Воспитательные:

- прививать любовь к спорту, навыки здорового образа жизни;
- воспитывать чувство ответственности за себя;
- формировать умение соблюдать спортивный этикет;
- воспитывать нравственные и волевые качества: волю, смелость, активность;
- формировать личностные качества, необходимые для занятий спортом (трудолюбие, ответственность, дисциплинированность, целеустремленность, упорство, доброжелательность и др.).

Планируемые результаты освоения

В процессе прохождения полного курса образовательной программы, обучающиеся смогут приобрести умения и способности целенаправленного владения своим телом, в соответствии с задачами и правилами бокса. Укрепить и повысить физическое здоровье, двигательную активность, снять психологическое напряжение после умственной работы на уроках, доводить дело до конца и добиваться поставленной цели, подготовиться к дальнейшему спортивному совершенствованию.

На базовом уровне:

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

На продвинутом уровне:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по боксу;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий боксом.

Организационно-педагогические условия реализации ДОП:

Язык реализации

В Учреждении образовательная деятельность осуществляется на государственном языке Российской Федерации – русском.

Форма обучения

Очная (с возможным применением дистанционных технологий). Основная форма проведения занятий – комбинированное занятие, в программе практические и теоретические учебные занятия, работа по индивидуальным планам, участие в соревнованиях, показательных выступлениях, товарищеских встречах, инструкторская и судейская практика, экскурсии.

Особенности реализации

Данная программа максимально адаптирована для обучения в условиях дополнительного образования. Организация учебно-тренировочного процесса на занятиях боксом осуществляется на основе современной методики обучения и тренировки, освоения тренировочных и соревновательных нагрузок, достижения ими разностороннего физического развития. Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования групп Учреждения, рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Особенность программы заключается в способе ее реализации и формировании учебно-тренировочных групп. Программа позволяет максимально полно дать, детям и их родителям (законным представителям), представление о виде спорта бокс, сформировать у обучающихся первичные знания, умения и навыки не только в выбранном виде спорта, но и в общей физической подготовке.

Очень важно отметить, что учебно-тренировочный процесс проводится в группах. Во время занятий дети учатся работать вместе, уважать друг друга и помогать друг другу. У детей воспитывается ответственность. Также обучающиеся становятся ответственными за спортивный инвентарь, учатся работать в коллективе. Они становятся более уверенными в своих силах, исчезает зажатость и нерешительность. Исчезает страх перед другими детьми.

Условия набора и формирования групп

Набор проводится на основании прохождения нормативов согласно нормативам в пункте 2.13 и количества лиц в группе согласно таблице № 4. Дополнительный набор осуществляется согласно вакантным местам в Учреждении.

Формы организации и проведения занятий

Подготовка носит комплексный характер осуществляется в следующих формах:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные, а также теоретические занятия), в том числе с использованием дистанционных технологий (при необходимости);
- учебно-тренировочные мероприятия (сборы);
- самостоятельная подготовка, в том числе с использованием дистанционных технологий;
- спортивные соревнования и физкультурные мероприятия;
- инструкторская и судейская практика;
- тестирование и контроль;
- итоговая и промежуточная аттестация обучающихся;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия;
- антидопинговые мероприятия;
- патриотические уроки (воспитание);
- восстановительные мероприятия.

В СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» применяются следующие виды учебно-тренировочных занятий:

Таблица 2

Виды учебно-тренировочных занятий

| Тип тренировки | Форма организации | Возможные преимущества |
|----------------------------|---|---|
| Групповая | Выполняется коллективом спортсменов согласно строгому или гибкому плану | Командный дух, эмоциональная привлекательность, использование элементов соревновательности и партнерства |
| Индивидуальная | Запрограммированная, выполняется под руководством тренера-преподавателя | Сосредоточение внимания тренера-преподавателя и спортсмена на правильном выполнении деталей учебно-тренировочных упражнений/техники |
| Запрограммированная | Выполняется спортсменами самостоятельно | Снижение эмоционального напряжения, выполнение нагрузки в удобное время и в удобном месте |
| Свободная | Свободная без строгого плана | Раскрепощение инициативы спортсмена, самостоятельное регулирование уровня нагрузки |
| Смешанная | Комбинация двух предыдущих организационных форм (свободная и запрограммированная) | Разнообразие, возможность комбинирования преимуществ представленных выше организационных форм |

В учебно-тренировочных занятиях используются следующие методы организации занятий:

- фронтальный метод. Всем спортсменам дается общее задание, и они выполняют его одновременно. Этот метод чаще всего применяют в подготовительной и заключительной частях занятия, а в основной части – при разучивании упражнений, не требующих страховки и помощи в процессе освоения, при повторении хорошо разученных упражнений и элементов техники. Его достоинство – максимальный охват обучающихся и, следовательно, большая плотность занятия. Однако фронтальный метод затрудняет наблюдение за каждым обучающимся, усложняет работу тренера-преподавателя по исправлению ошибок, дозированию нагрузки, соответствующей адекватной подготовленности каждого обучающегося;

- поточный метод. Обучающиеся один за другим выполняют одно или несколько упражнений одинаковых для всех групп. Преимущество этого метода – возможность добиться высокой плотности занятия. Ее можно увеличить, организовав не один, а несколько потоков;

- метод групповых занятий. Обучающиеся выполняют упражнения в подгруппах, но каждая подгруппа получает свое задание. Этот метод позволяет точнее дифференцировать нагрузку в процессе занятия. Обучающихся распределяют по уровню физической подготовленности на небольшие подгруппы (4-6 человек);

- круговой метод. Применяется главным образом в целях более точного дозирования нагрузки на занятии, развития самостоятельности детей и повышения плотности занятия. Заранее готовится соответствующее количество мест для занятий («станций»). Тренер-преподаватель объясняет задания: какие упражнения надо выполнять на каждой «станции», количество повторений этих упражнений (в зависимости от физической подготовленности спортсменов). Упражнения должны быть хорошо знакомы детям. Смена мест занятий («станций») производится по общему сигналу тренера-преподавателя или электронного таймера. Использование таймера позволяет тренеру-преподавателю сконцентрироваться на спортсменах и качестве выполнения упражнений;

- метод индивидуальных заданий. Обучающиеся поочередно выполняют определенные упражнения, при этом остальные наблюдают за выполняющим. Тренер-преподаватель может дать наиболее подготовленным обучающимся отдельные задания – более трудные, чем остальным. Этот метод применяется в основном при проверке освоения отдельных элементов техники;

- посменный метод. Обучающиеся распределяются на смены (очереди) для выполнения упражнения (одни выполняют, другие наблюдают).

Формы занятий определяются тренером-преподавателем самостоятельно в зависимости от особенностей материала, от возрастных особенностей организма обучающихся и условий занятий.

Иные формы обучения, реализуемые в СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»:

Самостоятельная подготовка. Содержание и формы самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом определяются их целью и задачами.

Существуют две основные формы самостоятельных занятий:

- утренняя гигиеническая гимнастика,
- самостоятельные учебно-тренировочные занятия.

Утренняя гигиеническая гимнастика ускоряет приведение организма в рабочее состояние, она усиливает ток крови и лимфы во всех частях тела и учащает дыхание, что активизирует обмен веществ и быстро удаляет продукты распада, накопившиеся за ночь. Систематическое выполнение зарядки активизирует и постоянно улучшает деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также работу желудочно-кишечного тракта, печени, почек, усиливает обменные процессы.

Регулярные утренние занятия физическими упражнениями укрепляют двигательный аппарат, способствуют развитию физических качеств, особенно таких, как сила, гибкость, ловкость. Кроме того, во время утренней гимнастики можно освоить технику многих спортивных упражнений.

Самостоятельные учебно-тренировочные занятия. Задача самостоятельного учебно-тренировочного занятия, это повышение физического состояния до должного уровня.

Все это обуславливает особенности занятий и требует соответствующего подбора учебно-тренировочных нагрузок, методов и средств тренировки. Для осуществления самостоятельной тренировки необходимо проведение ряда мероприятий.

Определение цели самостоятельных занятий. Целью занятий могут быть укрепление здоровья, закаливание организма и улучшение общего самочувствия, повышение уровня физической подготовленности и др.

В самостоятельной тренировке оздоровительной направленности так же, как и в спортивной, различают следующие компоненты нагрузки, которые определяют ее эффективность: тип нагрузки, ее величину, продолжительность (объем и интенсивность, периодичность занятий и продолжительность интервалов отдыха).

Объем ежедневной двигательной активности должен составлять суммарно от 1 до 2 ч.

Структура оздоровительного учебно-тренировочного занятия выглядит следующим образом:

– первая фаза (подготовительная) – короткая и легкая разминка не более 10–15 мин, включающая упражнения на нижние конечности и суставы, направленные на профилактику травм двигательного аппарата.

Использование в разминке силовых упражнений (отжиманий, приседаний и т. п.) нежелательно, т. к. анаэробный компонент этих упражнений в начале тренировки может привести к осложнениям со стороны сердечно-сосудистой системы (резкому повышению давления, болям в области сердца, головокружениям и т. п.);

– вторая фаза (основная) – аэробная тренировка оптимальной интенсивности и продолжительности (бег, плавание и др.), которая обеспечивает необходимый учебно-тренировочный эффект;

– третья фаза (заключительная часть занятия) – выполнение основного упражнения с пониженной интенсивностью, что обеспечивает более плавный переход к состоянию покоя;

– четвертая фаза (силовая) – продолжительность 15–20 мин – включает несколько основных общеразвивающих упражнений силового характера для укрепления мышечного корсета спины, плечевого пояса, брюшного пресса, что решает вопросы, связанные с повышением силовой выносливости. Дополнительно следует выполнить несколько упражнений на растягивание в замедленном темпе.

Материально-техническое оснащение

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих реализацию дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап спортивной подготовки) по виду спорта «бокс»:

- наличие спортивного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения подготовки по виду спорта «бокс» (пункт № 5 к настоящим БТ к ДОП в области ФК и С (СОЭ) по виду спорта «бокс»);
- обеспечение спортивной экипировкой для прохождения подготовки по виду спорта «бокс» (пункт № 6 к настоящим БТ к ДОП в области ФК и С (СОЭ) по виду спорта «бокс»);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Кадровое обеспечение

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной подготовки) допускается привлечение тренера-преподавателя по виду спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «бокс», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

II. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

2.1. Продолжительность уровней подготовки, минимальный и максимальный возраст лиц для зачисления на уровни подготовки, количество лиц, проходящих подготовку в группах на уровнях подготовки по виду спорта

Таблица 3

Продолжительность уровней подготовки, минимальный и максимальный возраст лиц для зачисления на уровни подготовки, количество лиц, проходящих подготовку в группах на уровнях подготовки по виду спорта «бокс»

(Пункт № 1 к настоящему БТ к ДОП в области ФК и С (СОЭ) по виду спорта «бокс»)

| Уровень подготовки | Продолжительность уровней (в годах) | Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)* | Предельный возраст прохождения подготовки (лет) | Количество лиц (человек) |
|---------------------|-------------------------------------|--|---|--------------------------|
| Базовый уровень | 3 | 9 | 14 | 10-20 |
| Продвинутый уровень | 6 | 12 | 26 | 8-16 |

* возраст зачисления должен быть исполнен в текущем году.

2.2. Требования к количественному и качественному составу групп на уровнях подготовки

Таблица 4

Количественный состав групп на уровнях подготовки

| Уровень подготовки | Количество человек в группе | |
|---------------------|-----------------------------|--------------|
| | Минимальный | Максимальный |
| Базовый уровень | 10 | 20 |
| Продвинутый уровень | 8 | 16 |

Таблица 5

Качественный состав групп на уровнях подготовки

| Уровень подготовки | Год обучения | Группа | Качественный состав |
|---------------------|--------------|--------|---|
| Базовый уровень | 1-й | СОб-1 | Медицинский документ, подтверждающий отсутствие противопоказаний для освоения Программы. |
| | 2-й | СОб-2 | Выполнение комплексов контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки, тестов индивидуального отбора. |
| | 3-й | СОб-3 | Выполнение комплексов контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки, тестов индивидуального отбора. |
| Продвинутый уровень | 1-й | СОп-1 | Медицинский документ, подтверждающий отсутствие противопоказаний для освоения программы. |
| | 2-й | СОп-2 | Выполнение комплексов контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки, тестов индивидуального отбора. |
| | 3-й | СОп-3 | Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (не менее 1) |
| | 4-й | СОп-4 | Медицинский документ, подтверждающий отсутствие противопоказаний для освоения программы. |
| | 5-й | СОп-5 | Медицинский документ, подтверждающий отсутствие противопоказаний для освоения программы. |

| | | | |
|--|-----|-------|--|
| | 6-й | СОп-6 | Выполнение комплексов контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки, тестов индивидуального отбора. Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (не менее 2) |
|--|-----|-------|--|

2.3. Режимы учебно-тренировочной работы и учебно-тренировочные нагрузки

Режимы учебно-тренировочной работы соответствуют «Положению о режиме занятий, обучающихся в СПб ГБУ ДО СШОР «Комета».

Таблица 6

Нормативы максимального объема учебно-тренировочной нагрузки на уровнях подготовки по виду спорта «бокс»

(Пункт № 2 к настоящим БТ к ДОП в области ФК и С (СОЭ) по виду спорта «бокс»)

| Объем тренировочной нагрузки | Уровни и периоды подготовки | | | |
|--|-----------------------------|------------|---------------------|----------------|
| | Базовый уровень | | Продвинутый уровень | |
| | До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет |
| Количество часов в неделю (оптимально) | 4,5 | 6 | 10 | 16 |
| Количество тренировок в неделю | 3-4 | до 4 | до 6 | до 6 |
| Общее количество часов в год | 234 | 312 | 520 | 832 |

2.4. Соотношение объемов видов подготовки в рамках учебно-тренировочного процесса по уровням подготовки по виду спорта «бокс»

Таблица 7

Соотношение объемов видов подготовки в рамках учебно-тренировочного процесса по уровням подготовки по виду спорта «бокс»

(Пункт № 3 к настоящим БТ к ДОП в области ФК и С (СОЭ) по виду спорта «бокс»)

| Виды подготовки | Уровни и периоды подготовки | | | |
|--|-----------------------------|------------|---------------------|----------------|
| | Базовый уровень | | Продвинутый уровень | |
| | до года | свыше года | до трех лет | свыше трех лет |
| Общая физическая подготовка (%) | 38 - 45 | 36 - 42 | 20 - 22 | 15 - 17 |
| Специальная физическая подготовка (%) | 11 - 17 | 16 - 21 | 18 - 25 | 19 - 26 |
| Техническая подготовка (%) | 22 - 30 | 32 - 35 | 35 - 41 | 33 - 40 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 5 - 12 | 5 - 16 | 10 - 25 | 18 - 27 |
| Участие в соревнованиях, | * | * | не менее 1 | не менее 2 |

| | | | | |
|---|--|--|--|--|
| инструкторская и судейская практика (%) | | | | |
|---|--|--|--|--|

* возможно участие в спортивных соревнованиях и физкультурных мероприятиях, предусмотренным Календарем соревнований по отделениям вида спорта на текущий учебно-тренировочный год.

Обучающиеся по Программе обязаны принимать участие только в спортивных мероприятиях, в том числе в спортивных соревнованиях, предусмотренных Календарем соревнований по отделениям вида спорта на текущий учебно-тренировочный год, согласованный решением педагогического совета и утвержденного директором учреждения. Календарь соревнований по отделениям вида спорта на текущий учебно-тренировочный год опубликован на официальном сайте информационно-телекоммуникационной сети интернет в разделе «Документы».

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

Базовый уровень

На учебно-тренировочные занятия по боксу допускаются дети от 9 до 12 лет, имеющие справку от педиатра из поликлиники с указанием группы здоровья и физкультурной группой, которая должна обновляться не реже чем 1 раз в год, копию ЭХО-сердца, заполненную медицинскую карту, выдаваемую в СПб ГБУ ДО СШОР «Комета».

Учитывая возрастные особенности детей, при занятиях спортом соблюдают следующие условия:

- к занятиям спортом допускаются только здоровые и практически здоровые дети (I и II группы здоровья).

При пропуске занятий по уважительной причине (болезни) ребенок допускается на занятие при наличии медицинской справки с допуском к занятиям по боксу. Категорически запрещается допускать детей к учебно-тренировочным занятиям без разрешения врача.

Перечень заболеваний и патологических состояний, препятствующих допуску к занятиям спортом:

- Особенности физического развития.
- Нервно-психические заболевания.
- Заболевания внутренних органов.
- Хирургические заболевания.
- Травмы и заболевания ЛОР-органов.
- Травмы и заболевания глаз.
- Все острые и хронические заболевания в стадии обострения.
- Стоматологические заболевания.
- Кожно-венерические заболевания.
- Заболевания половой сферы.
- Инфекционные заболевания.

Продвинутый уровень

На учебно-тренировочные занятия по боксу допускаются дети от 12 до 18 лет, прошедшие и допущенные к учебно-тренировочным занятиям и участию в соревнованиях

по результатам углубленного медицинского обследования (далее – УМО) (1 раз в год) или текущего медицинского осмотра (далее - ТО) (1 раз в год), имеющие заполненную медицинскую карту, выдаваемую в СПб ГБУ ДО СШОР «Комета».

При пропуске занятий по уважительной причине (болезни) ребенок допускается на занятие при наличии медицинской справки с допуском к занятиям по боксу. Категорически запрещается допускать детей к учебно-тренировочным занятиям без разрешения врача.

2.6. Требования к обеспечению спортивной экипировкой, материально-техническому обеспечению оборудованием и спортивным инвентарем

Таблица 8

Требования к материально-техническому обеспечению оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения подготовки по виду спорта «бокс» (Пункт № 5 к настоящим БТ к ДОП в области ФК и С (СОЭ) по виду спорта «бокс»)

| № п/п | Наименование оборудования, спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
|-------|---|-------------------|--------------------|
| 1. | Груша боксерская насыпная/набивная | штук | 3 |
| 2. | Лапы боксерские | пар | 3 |
| 3. | Мешок боксерский (120 см) | штук | 3 |
| 4. | Мешок боксерский (140 см) | штук | 3 |
| 5. | Мешок боксерский (160 см) | штук | 3 |
| 6. | Подвесная система для боксерской груши насыпной/набивной | комплект | 1 |
| 7. | Подвесная система для мешков боксерских | комплект | 1 |
| 8. | Подушка боксерская настенная | штук | 2 |
| 9. | Подушка боксерская настенная для апперкотов | штук | 2 |
| 10. | Ринг боксерский (при наличии собственной спортивной базы) | комплект | 1 |

* закупка нового инвентаря и оборудования осуществляется после утраты изделием потребительских свойств.

Таблица 9

Требования к материально-техническому обеспечению оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения подготовки по виду спорта «бокс» (Пункт № 6 к настоящим БТ к ДОП в области ФК и С (СОЭ) по виду спорта «бокс»)

| № п/п | Наименование спортивной экипировки | Единица измерения | Количество изделий |
|----------------------------------|---|-------------------|--------------------|
| Для спортивной дисциплины "бокс" | | | |
| 1. | Перчатки боксерские снарядные | пар | 30 |
| 2. | Перчатки боксерские соревновательные (10 унций) | пар | 12 |
| 3. | Перчатки боксерские соревновательные (12 унций) | пар | 12 |
| 4. | Перчатки боксерские тренировочные (14 унций) | пар | 15 |
| 5. | Перчатки боксерские тренировочные (16 унций) | пар | 15 |
| 6. | Шлем боксерский | штук | 30 |

* закупка новой экипировки осуществляется после утраты изделием потребительских свойств.

2.7. Планы применения восстановительных средств

Под восстановлением следует понимать применение системы педагогических, психологических, медико-биологических средств, позволяющих спортсмену вернуться к уровню работоспособности, в той или иной степени утраченной после интенсивного учебно-тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни, перетренировки.

Система педагогических средств восстановления используется тренером-преподавателем постоянно в структуре круглогодичной подготовки. К числу методов и средств восстановления, которыми должен уметь пользоваться тренер-преподаватель, относятся:

- рациональное планирование учебно-тренировочной нагрузки в соответствии с возрастом и квалификацией обучающихся, при котором предусматриваются переходные периоды, восстановительные микроциклы и разгрузочные дни;
- планирование занятий с чередованием видов многоборья, исключающим одностороннюю нагрузку на организм;
- применение упражнений на расслабление, восстановление дыхания между подходами и в заключительной части занятия. К этому добавляются психоэмоциональные методы регуляции состояния, приемы аутогенной тренировки, а также использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
- полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;
- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.);
- повышение эмоционального фона тренировочных занятий;
- эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления;
- соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок;
- применение упражнений на расслабление, восстановление дыхания между подходами и в заключительной части занятия.

По характеру воздействия восстановительные процедуры подразделяются на глобальные (охватывающие практически весь организм), локальные (избирательно стимулирующие отдельные системы организма, звенья опорно-двигательного аппарата) и общетонизирующие (фоновые воздействия, способствующие общему восстановлению).

Медико-биологическая система восстановления предполагает использование комплекса физических и физиотерапевтических средств восстановления, фармакологических препаратов (не противоречащих требованиям антидопингового контроля), рациональное питание (включающее продукты и препараты повышенной биологической ценности), а также реабилитацию-восстановление здоровья и должного уровня тренированности после заболеваний, травм.

На базовом уровне проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общий режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

На продвинутом уровне вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание в связи с возрастанием объемов и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения учебно-тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время.

Широчайший спектр воздействия на утомлённый организм оказывают врачебно-биологические средства:

- рациональное питание с использованием продуктов повышенной биологической ценности;
- поливитаминные комплексы;
- различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный);
- ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры;
- контрастные ванны и души, сауна.

При планировании использования средств восстановления в текущей работе тренеру-преподавателю рекомендуется использовать примерную схему и заполнять её в соответствии с реальными запросами и возможностями.

Конкретный план, объём, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер-преподаватель спортсмена, исходя из решения текущих задач подготовки.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также объективные показатели контроля в тренировочных занятиях.

Таблица 10

Примерный план применения восстановительных средств

| № п/п | Восстановительные мероприятия | Ответственное лицо | Базовый уровень | Продвинутый уровень |
|-------|--|--|-----------------|---------------------|
| 1. | Педагогические средства восстановления | Тренер-преподаватель | + | + |
| 2. | Психологические средства восстановления | Тренер-преподаватель | + | + |
| 3. | Гигиенические средства восстановления: •водные процедуры закаливающего характера, •душ, теплые ванны, •прогулки на свежем воздухе, •рациональные режимы дня и сна, питания, •рациональное питание, витаминизация, •тренировки в благоприятное время суток. | Тренер-преподаватель, врач учреждения | + | + |
| 4. | Физиотерапевтические средства: •душ: теплый (успокаивающий) при температуре 36-38° продолжительностью 12-15 мин; прохладный, контрастный и вибрационный (тонизирующие) при температуре 23-28° продолжительностью 2-3 мин; | Тренер-преподаватель, врач учреждения, спортсмен | - | + |

| | | | |
|--|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> •ванны: хвойные, жемчужные, солевые; •бани 1-2 раза в неделю: парная или суховоздушная при температуре 80-90°, 2-3 захода по 5-7 мин (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы); •ультрафиолетовое облучение; •аэризация, кислородотерапия; •массаж, массаж с растирками, самомассаж, приемы массажа: поглаживание, разминание, поколачивание, потряхивание | | | |
|--|--|--|--|

2.8. Планы антидопинговых мероприятий

2.8.1. Определения терминов

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Вне соревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

Запрещенная субстанция - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

Запрещенный список - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал спортсмена - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена,

и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

2.8.2. Общая информация по антидопингу

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

2.8.3. План антидопинговых мероприятий

План антидопинговых мероприятий составляется и проводится для каждого уровня подготовки. На основе этого плана ежегодно составляется план-график антидопинговых мероприятий в учреждении, осуществляющий дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап).

Таблица 11

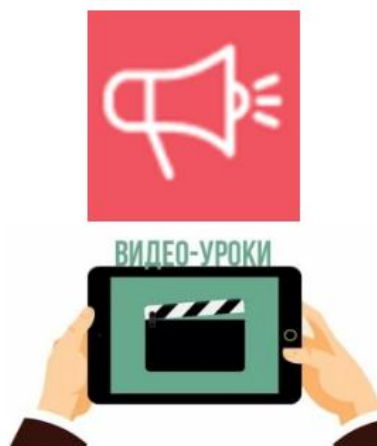
Примерный план-график антидопинговых мероприятий

| Спортсмены | Содержание мероприятия и его форма | | Ответственный за проведение мероприятия | Сроки проведения |
|------------------------|--|---------------------------------|--|------------------|
| | Вид программы | Тема | | |
| Базовый уровень | «Веселые старты» | «Честная Игра» | Тренер-преподаватель | 1-2 раза в год |
| | Теоретическое занятие | «Ценности спорта. Честная игра» | Тренер-преподаватель и (или) ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе | 1 раз в год |
| | Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список») | | Тренер-преподаватель | 1 раз в месяц |
| | Антидопинговая викторина | «Играй честно» | Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе | По назначению |
| | Онлайн обучение на | | Спортсмен | 1 раз в год |

| | | | | |
|----------------------------|---|--|--|----------------|
| | сайте РУСАДА | | | |
| | Родительское собрание | «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | Тренер-преподаватель | 1-2 раза в год |
| | Семинар для тренеров-преподавателей | «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера-преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА | 1-2 раза в год |
| Продвинутый уровень | Веселые старты | «Честная игра» | Тренер-преподаватель | 1-2 раза в год |
| | Онлайн обучение на сайте РУСАДА | | Спортсмен | 1 раз в год |
| | Антидопинговая викторина | «Играй честно» | Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА | По назначению |
| | Семинар для спортсменов и тренеров-преподавателей | «Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств» | Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА | 1-2 раза в год |
| | Родительское собрание | «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | Тренер-преподаватель | 1-2 раза в год |

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

Полезные ссылки:



[Сообщить о допинге](#)



[видео-урок «Система АДАМС: пошаговая видео-инструкция»](#)



[Официальный сайт РАА «РУСАДА»](#)



[Дисквалификации](#)



[Образовательный
антидопинговый онлайн-курс](#)



[Официальный сервис по
проверке препаратов](#)



[Система ADAMS](#)



[Антидопинговое обеспечение –
Министерство спорта
Российской Федерации](#)



2.9. Планы инструкторской и судейской практики

Одна из задач СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» является подготовка обучающихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи последующих этапов многолетней подготовки боксеров. Решение этих задач целесообразно начинать на продвинутом уровне подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, лекций, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

В основе инструкторских занятий лежит принятая методика изучения бокса. Поочередно, выполняя роль инструктора, боксеры учатся последовательно и систематически изучать атакующие и защитные действия. Инструктор обязан правильно назвать это действие в соответствии с терминологией бокса, правильно показать его, дать тактическое обоснование, обратить внимание занимающихся на важнейшие элементы действия и методы его разучивания. Инструктор должен правильно подавать команду для исполнения действия, уметь находить и исправлять ошибки, рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования действия.

Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда боксеры имеют уже необходимое представление о методике изучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки.

Рекомендуется участие инструктора в качестве секунданта у боксера - новичка на соревновании типа «открытый ринг».

Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах). Судейскую практику спортсмены получают на официальных соревнованиях типа «открытый ринг». Чтобы предупредить ошибочные решения, рядом с судьей-стажером в качестве консультанта должен находиться квалифицированный судья.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Таблица 12

Примерный план инструкторской (тренерско-преподавательской) практики

| № п.п. | Задачи | Виды практических занятий | Сроки реализации |
|--------|--|--|---|
| 1. | Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами | 1. Самостоятельное проведение подготовительной части учебно-тренировочного занятия. 2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 3. Обучение основным техническим элементам и приемам. 4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 5. Подбор упражнений для совершенствования техники. 6. Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий. | Устанавливаются в соответствии с графиком |
| 2. | Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении | Участие в организации и проведении спортивно-массовых мероприятий | Не менее 1 в год в соответствии с календарным планом спортивных мероприятий |
| 3. | Выполнение необходимых требований для присвоения | 1. Освоение методики судейства соревнований по боксу в различных судейских должностях | Устанавливаются в соответствии с |

| | | | |
|--|-----------------------|---|---------------------------------|
| | звания судьи по спорт | 2.Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях | календарным планом соревнований |
|--|-----------------------|---|---------------------------------|

Таблица 13

Примерное содержание подготовки судей по спорту

| № п/п | Темы судейской практики | Продвинутый уровень | |
|-------|---|---------------------|----------------|
| | | до трех лет | свыше трех лет |
| 1. | Теоретическая подготовка Правила вида спорта «бокс». Значение правил соревнований. Характер соревнований. Программа соревнований. | + | + |
| | Положение о соревнованиях. Заявки. | - | + |
| | Порядок выступления в соревнованиях участников. | + | + |
| | Определение победителей личного и командного первенства. Участники и победители финальных соревнований в отдельных видах | + | + |
| | Права и обязанности участников соревнований, представителей команд и тренеров. | - | + |
| | Практическая подготовка Состав судейской коллегии. Главная судейская коллегия. Апелляционное жюри. Права и обязанности судей. Функциональные обязанности и полномочия судей | + | + |
| | Комендант соревнований и обслуживающий персонал. Порядок проведения соревнований. | + | + |
| 3. | Классификация, регистрация, взвешивание и жеребьевка боксеров. | - | + |
| | Общие требования к соревнованиям мужчин и женщин. | + | + |
| | Особенности судейства – судья в ринге и боковые судьи | + | + |
| | Методика и техника судейства. | + | + |
| | Замечания, предупреждения, дисквалификация | + | + |
| | Порядок организации всероссийских соревнований по боксу | - | + |
| 4. | Правила для официальных лиц соревнований | + | + |
| | Кодекс поведения судей | + | + |
| | Практическая подготовка Практика судейства соревнований Учреждения | + | + |

2.10. Требования к медико-биологическому обеспечению обучающихся, организации систематического медицинского контроля

2.10.1. Требования к медико-биологическому обеспечению обучающихся

Медико-биологическое обеспечение – это комплекс мероприятий, направленный на восстановление работоспособности и здоровья спортсменов, включающий медицинские вмешательства, мероприятия психологического характера, систематический контроль состояния здоровья спортсменов, обеспечение спортсменов лекарственными препаратами, медицинскими изделиями и специализированными пищевыми продуктами для питания спортсменов, проведение научных исследований в области спортивной медицины и осуществляемый в соответствии с установленными законодательством о физической культуре и спорте требованиями общероссийских антидопинговых правил, утвержденных федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и

реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта, а также по оказанию государственных услуг (включая предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним) и управлению государственным имуществом в сфере физической культуры и спорта, и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

В свою очередь система медико-биологического контроля представляет собой совокупность параметров, средств, методов, алгоритмов и мероприятий, направленных на оценку здоровья и состояния организма юного спортсмена, его функциональных возможностей с учетом реакции на различные, в том числе экстремальные, учебно-тренировочные и соревновательные воздействия (нагрузки), а также обнаружения применения допинга. На основе всего полученного комплекса показателей дается оценка степени адаптации организма спортсмена под влиянием направленности учебно-тренировочных занятий, их переносимости, включая реакции на организм соревновательной деятельности. В результате обобщения полученного материала дается интегральная оценка общей и специальной работоспособности.

К медико-биологическим средствам и методам восстановления относятся:

- 1) специальное питание и витаминизация;
- 2) фармакологические;
- 3) физиотерапевтические;
- 4) бальнеологические.

Среди медико-биологических средств, используемых в боксе, большую значимость имеет специально подобранное питание, а также витамины.

Медико-биологические средства восстановления подразделяются на три группы: глобального, общетонизирующего и избирательного воздействия.

К группе средств глобального воздействия относятся:

суховоздушная и парная бани, общий ручной и аппаратный массаж, аэризация, ванны. Эти средства воздействуют на все основные функциональные системы.

Группу общетонизирующих средств составляют:

- 1) средства, не оказывающие глубокого влияния на организм – ультрафиолетовое облучение, электропроцедуры, аэризация воздуха, местный массаж;
- 2) средства, обладающие преимущественно успокаивающим действием – жемчужные, хвойные, хлоридно-натриевые ванны;
- 3) средства, оказывающие возбуждающее, стимулирующее влияние – вибрационные ванны, некоторые виды душа, предварительный массаж.

К группе средств избирательного воздействия относятся: теплые и горячие ванны (эвкалиптовые, хвойные, морские, кислородные), облучение (видимыми лучами синего спектра, ультрафиолетовое), теплый душ, массаж.

Основные принципы питания спортсменов:

К основным принципам питания спортсменов относят:

- снабжение организма необходимым количеством энергии, соответствующей ее расходу в процессе выполнения физических нагрузок;
- соблюдение сбалансированного питания применительно к определенным видам спорта и интенсивности физических нагрузок, включая распределение энергетической ценности основных пищевых веществ, которое будет изменяться в зависимости от периодов подготовки к соревнованиям;
- выбор адекватных форм питания (продуктов, пищевых веществ и их комбинаций) в периоды интенсивных и длительных физических нагрузок, непосредственной подготовки к соревнованиям, самих соревнований и последующего восстановления;
- использование пищевых веществ для активации и регуляции внутриклеточных метаболических процессах в различных органах и тканях;

– создание с помощью пищевых веществ необходимого метаболического фона для биосинтеза и реализации действия гормонов, регулирующих ключевые реакции метаболизма;

– разнообразие пищи за счет использования широкого ассортимента продуктов и применения разных приемов их кулинарной обработки для оптимального обеспечения организма всеми необходимыми пищевыми веществами;

– включение в рационы биологически полноценных и быстро переваривающихся продуктов и блюд, не обременяющих пищеварительный тракт;

– использование пищевых факторов для повышения скорости наращивания мышечной массы и увеличения силы, а также для регулирования массы тела в зависимости от весовой категории спортсмена;

– индивидуализация питания в зависимости от антропометрических, физиологических и метаболических характеристик спортсмена, состояния его пищеварительной системы, личных вкусов и привычек.

2.10.2. Организации систематического медицинского контроля

Спортивная деятельность, связана со значительным напряжением всех функций систем организма спортсмена, большими физическими, психическими, эмоциональными нагрузками.

Основные задачи медицинского контроля в боксе:

- медико-санитарное обеспечение регулярных занятий и соревнований;

- врачебный контроль – систематизированное обеспечение состояния здоровья обучающихся;

- врачебно-педагогические (совместно с тренером-преподавателем) наблюдение за тренированностью спортсменов;

- поэтапная оценка функционального состояния в процессе подготовки и при подготовке к соревнованиям;

- разработка и осуществление комплекса восстановительных мероприятий в процессе подготовки боксеров к соревнованиям;

- участие в лечении и реабилитации спортсменов в связи с травмами и заболеваниями;

- участие в первичном отборе новичков для занятий боксом и в отборе спортсменов для участия в соревнованиях.

Медицинский контроль — это систематическое наблюдение за состоянием здоровья определённых групп населения, соблюдением санитарно-гигиенических и противоэпидемиологических норм и правил в целях укрепления здоровья людей. Осуществляется медицинской службой путём медицинского обследования, ежегодных контрольных медицинских обследований и медицинских осмотров, повседневного медицинского наблюдения.

Для учебно-тренировочных занятий по боксу на всех уровнях подготовки принимаются желающие заниматься физической культурой и спортом, успешно прошедшие вступительные испытания в соответствии с БТ к ДОП в области ФКиС (СОЭ) по виду спорта «бокс», тесты индивидуального отбора и не имеющие медицинских противопоказаний.

В СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» соблюдаются требования медицинского обеспечения процесса физической подготовленности:

Примерный план медицинского обеспечения

| Наименование мероприятия | Базовый Уровень | Продвинутый уровень |
|--|-----------------|-----------------------------------|
| Медицинская комиссия два (один) раза в год в зависимости от уровня подготовки | 1 раз в год | 1 раз в год УМО 1 раз в год ТО |
| Допуск врача к занятиям после болезни | + | + |
| Медицинский осмотр перед участием в соревнованиях | + | + |

Учитывая возрастные особенности, при занятиях спортом детей и подростков соблюдают следующие условия:

- к занятиям спортом допускаются только здоровые и практически здоровые дети.

Перечень заболеваний и патологических состояний, препятствующих допуску к занятиям спортом:

- Особенности физического развития
- Нервно-психические заболевания.
- Заболевания внутренних органов
- Хирургические заболевания
- Травмы и заболевания ЛОР-органов.
- Травмы и заболевания глаз
- Все острые и хронические заболевания в стадии обострения
- Стоматологические заболевания
- Кожно-венерические заболевания
- Заболевания половой сферы
- Инфекционные заболевания

- медицинский контроль за состоянием здоровья спортсменов проводится не реже 1 или 2 раза в год (в зависимости от уровня подготовки), включая функциональные пробы и оценку физического состояния;

- своевременное лечение очагов хронической инфекции.

- спортсменов делят на группы, однородные по биологическому возрасту и уровню подготовленности с обязательной индивидуализацией нагрузок, строгим соблюдением режима быта, отдыха, питания.

- снижение физических нагрузок в период эмоциональных стрессов (экзамены).

- обязательное соблюдение принципов регулярности занятий и постепенности увеличения нагрузок.

- специализация проводится на базе широкой общей физической подготовки.

- не допустимо переносить особенности режима и методики тренировок взрослых на работу с подростками и детьми.

- методика проведения тренировок предусматривает чередование нагрузки на отдельные мышечные группы, частые перерывы, использование подвижных игр и других приемов, позволяющих разнообразить нагрузку, сделать ее эмоционально более насыщенной, поскольку детский организм не переносит однообразной монотонной работы.

- необходимо учитывать возрастные периоды совершенствования двигательных качеств и в соответствии с этим планировать учебно-тренировочную нагрузку.

- преждевременное начало занятий определенными видами спорта, раннее выступление в соревнованиях, участие в соревнованиях вместе с взрослыми оказывают отрицательное влияние на состояние здоровья ребенка и подростка. Поэтому необходимо соблюдать возрастные нормативы начала занятий по видам спорта и нормативы начала

выступления в спортивных соревнованиях. При подготовке спортсменов важным аспектом является психофизическая подготовка. В условиях учебно-тренировочного процесса и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества спортсмена.

2.11. Оценка результатов освоения Программы

Оценка результатов освоения Программы сопровождается промежуточной и итоговой аттестацией обучающихся, проводимой СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»; тестов индивидуального отбора, утвержденных СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» на текущий учебно-тренировочный год; перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты).

2.12. Виды контроля подготовки, нормативы по общей физической и специальной физической подготовке, сроки проведения контроля

2.12.1. Виды контроля подготовки

В рамках Программы используются виды контроля:

Текущий контроль успеваемости - систематический контроль достижений обучающихся, проводимый в ходе осуществления образовательной деятельности в соответствии с дополнительной общеразвивающей программой по виду спорта «бокс».

Промежуточная аттестация – форма оценки уровня подготовленности обучающегося, достижения им установленных требований к результатам освоения обучающимися дополнительной общеразвивающей программы по уровням подготовки посредством сдачи нормативов по ОФП и СФП, а также результатов выступления, обучающихся на официальных спортивных соревнованиях.

Итоговая аттестация - контроль, проводящийся в форме сдачи контрольно-переводных нормативов для перевода на последующий уровень программы и тесты индивидуального отбора, проводимые Учреждением на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками.

2.12.2. Нормативы по общей физической и специальной физической подготовке

Таблица 15

Нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на базовый уровень подготовки по виду спорта «бокс»

(Пункт № 7 к настоящим БТ к ДОП в области ФК и С (СОЭ) по виду спорта «бокс»)

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | |
|--|--|----------------------|---------------------------|---------|
| | | | мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9 лет | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более | |
| | | | 7,1 | 7,3 |
| 1.2. | Смешанное передвижение на 1000 м | мин, с | не более | |
| | | | 7.21 | 7.45 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 8 | 4 |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +1 | +3 |
| 1.5. | Челночный бег 3 x 10 м | с | не более | |
| | | | 10,5 | 10,8 |

| | | | | |
|--|---|----------------|----------|------|
| 1.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 122 | 117 |
| 2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 10 - 11 лет | | | | |
| 2.1. | Бег на 30 м | с | не более | |
| | | | 6,3 | 6,5 |
| 2.2. | Бег на 1000 м | мин, с | не более | |
| | | | 6.20 | 6.40 |
| 2.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 10 | 5 |
| 2.4. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | |
| | | | 2 | - |
| 2.5. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | количество раз | не менее | |
| | | | - | 7 |
| 2.6. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +2 | +4 |
| 2.7. | Челночный бег 3 x 10 м | с | не более | |
| | | | 9,7 | 10,1 |
| 2.8. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 142 | 130 |
| 2.9. | Метание мяча весом 150 г | м | не менее | |
| | | | 18 | 12 |
| 3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12 лет | | | | |
| 3.1. | Бег на 60 м | с | не более | |
| | | | 11,1 | 11,5 |
| 3.2. | Бег на 1500 м | мин, с | не более | |
| | | | 8.30 | 9.10 |
| 3.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не более | |
| | | | 12 | 6 |
| 3.4. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не более | |
| | | | 3 | - |
| 3.5. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | количество раз | не более | |
| | | | - | 8 |
| 3.6. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не более | |
| | | | +3 | +5 |
| 3.7. | Челночный бег 3 x 10 м | с | не более | |
| | | | 9,2 | 9,6 |
| 3.8. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не более | |
| | | | 147 | 132 |
| 3.9. | Метание мяча весом 150 г | м | не более | |
| | | | 23 | 15 |
| 4. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 4.1. | Исходное положение - стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 2 кг снизу-вперед двумя руками | м | не менее | |
| | | | 7 | 6 |

Таблица 16

Нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на продвинутый уровень подготовки по виду спорта «бокс»
(Пункт № 8 к настоящим БТ к ДОП в области ФК и С (СОЭ) по виду спорта «бокс»)

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|--|---------------|----------------------|----------|---------|
| | | | юноши | девушки |
| Для спортивной дисциплины "бокс" | | | | |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12 - 13 лет | | | | |
| 1.1. | Бег на 60 м | с | не более | |
| | | | 10,2 | 10,7 |
| 1.2. | Бег на 1500 м | мин. с | не более | |

| | | | | |
|--|---|----------------|----------|-------|
| | | | 7.55 | 8.15 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 18 | 9 |
| 1.4. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | |
| | | | 5 | - |
| 1.5. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +5 | +6 |
| 1.6. | Челночный бег 3 x 10 м | с | не более | |
| | | | 8,5 | 8,9 |
| 1.7. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 162 | 147 |
| 1.8. | Метание мяча весом 150 г | м | не менее | |
| | | | 27 | 19 |
| 2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13 - 15 лет | | | | |
| 2.1. | Бег на 60 м | с | не более | |
| | | | 9,1 | 10,2 |
| 2.2. | Бег на 2000 м | мин, с | не более | |
| | | | 9.27 | 11.27 |
| 2.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 25 | 11 |
| 2.4. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | |
| | | | 9 | 2 |
| 2.5. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +6 | +8 |
| 2.6. | Челночный бег 3 x 10 м | с | не более | |
| | | | 7,7 | 8,7 |
| 2.7. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 193 | 162 |
| 2.8. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | |
| | | | 40 | 35 |
| 2.9. | Метание мяча весом 150 г | м | не менее | |
| | | | 35 | 21 |
| 3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16 лет и старше | | | | |
| 3.1. | Бег на 100 м | с | не более | |
| | | | 14,1 | 16,9 |
| 3.2. | Бег на 2000 м | мин, с | не более | |
| | | | - | 11.10 |
| 3.3. | Бег на 3000 м | мин, с | не более | |
| | | | 14.10 | - |
| 3.4. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 32 | 12 |
| 3.5. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | |
| | | | 12 | 2 |
| 3.6. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +8 | +9 |
| 3.7. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 213 | 173 |
| 3.8. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | |
| | | | 41 | 37 |
| 3.9. | Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) | мин, с | не более | |
| | | | - | 17.35 |
| 3.10. | Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) | мин, с | не более | |
| | | | 25.00 | - |
| 3.11. | Метание спортивного снаряда весом 500 г | м | не менее | |
| | | | - | 17 |
| 3.12. | Метание спортивного снаряда весом 700 г | м | не менее | |
| | | | 30 | - |

| 4. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
|--|---|----------------|----------|------|
| 4.1. | Бег челночный 10 x 10 м с высокого старта | с | не более | |
| | | | 27,0 | 28,0 |
| 4.2. | Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 8 с) | количество раз | не менее | |
| | | | 26 | 23 |
| 4.3. | Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 3 мин) | количество раз | не менее | |
| | | | 244 | 240 |

2.13 Сетевая форма реализации Программы

С целью обеспечения освоения обучающимся Программы применяется сетевая форма взаимодействия с использованием ресурсов нескольких организаций, осуществляющих образовательную деятельность, а также с использованием ресурсов иных организаций.

В реализации Программы с использованием сетевой формы взаимодействия наряду с Учреждением также могут участвовать научные организации, медицинские организации, организации культуры, физкультурно-спортивные и иные организации, обладающие ресурсами, необходимыми для осуществления образовательной деятельности по Программе.

Использование сетевой формы взаимодействия осуществляется на основании договора, который заключается между Учреждением и образовательной (ресурсной) организацией, и в котором указываются основные характеристики образовательной программы, реализуемой с использованием такой формы (в том числе вид, уровень и (или) направленность), а также объем ресурсов, используемых каждой из указанных организаций, и распределение обязанностей между ними, срок действия этого договора».

III. ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН (УЧЕБНЫЙ ПЛАН)

Ежегодно утверждается решением педагогического совета на текущий календарный год. Годовой учебно-тренировочный план опубликован на официальном сайте СШОР «Комета» в разделе «образование».

IV. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Ежегодно утверждается решением педагогического совета на текущий календарный год. Календарный учебный график опубликован на официальном сайте СШОР «Комета» в разделе «образование».

V. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «БОКС»

Пример рабочих программ по виду спорта «бокс», состоящие из программного материала для учебно-тренировочных занятий по каждому уровню подготовки и учебно-тематического плана представлены в приложении № 2.

КРАТКИЙ СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ, ПРИНЯТЫХ В БОКСЕ

Предлагаемый словарь содержит термины, необходимые специалисту по физической культуре, и не включает термины, используемые в боксе на уровне высокого мастерства.

Апперкот - удар снизу в ближнем бою. Приобретает силу от резкого выпрямления тела с одновременным поворотом туловища в сторону удара, отчего бьющая рука выдвигается вперед к цели.

Автоматизм - способность выполнения простых и сложных атакующих и контратакующих действий в процессе поединка без постоянного самоконтроля со стороны боксера за последовательностью и качеством их исполнения.

АИБА - Международная ассоциация любительского бокса.

Активность боевая - количество атакующих и защитных действий боксера в единицу времени. Один из главных показателей, с помощью которого регистрируется уровень готовности боксера к соревнованиям. Определяется с помощью видеозаписи и киносъемки тренировочных и соревновательных боев, с последующим анализом плотности ударных и защитных действий боксера.

Активный боксер - ведущий боевые действия инициативно, с высокой интенсивностью. Как правило, а.б. демонстрирует наступательную форму ведения боя. Владея надежной защитой, он способен навязать сопернику свою инициативу и быстрее добиться победы.

Акцентированный удар - в серии ударов боксера - удар, отличающийся от других по силе, резкости и точности.

Анализ боевой ситуации - процесс мгновенной оценки положения, состояния и намерений соперника, являющийся составной частью принятия решения в ходе противоборства на ринге. Умение анализировать боевую ситуацию характерно для искусных боксеров и позволяет им мгновенно выбрать наиболее рациональные атакующие, защитные и контратакующие действия. Обучение боксеров анализу боевых действий и его совершенствование осуществляются путем специальных заданий по тактике ведения поединка в упражнениях в парах, на лапах, в условном бою, а также путем просмотра и разбора видеозаписи поединков.

Боксер атакующего стиля - спортсмен, проводящий поединок на основе активных наступательных действий. Про такого боксера говорят: "работает первым номером".

Боксер выносливый - спортсмен, проявляющий в поединке высокий уровень специальной работоспособности. Боксер выносливый, как правило, проводит бой активно, с высокой плотностью боевых действий. Такие боксеры достаточно хорошо выдерживают напряженность многодневной турнирной борьбы. основное направление в развитии выносливости боксера - совершенствование аэробных и анаэробных /гликолитических, креатинофосфатных и других возможностей/ с помощью применения специальных средств, при неуклонном возрастании тренировочной нагрузки.

Боксер «двурукий» - спортсмен, обладающий сильным ударом с двух рук или одинаково интенсивно ведущий боевые действия как левой, так и правой руками. У квалифицированных боксеров, в сравнении с начинающими, под влиянием целенаправленных разнообразных тренировочных приемов, как правило, "сглажена" двигательная асимметрия между левой и правой руками.

Боксер, действующий на контратаках - спортсмен, с высоким уровнем скоростных качеств, использующий ошибки противника во время проведения атаки на основе широкого применения обманных, ответных и встречных действий. У боксера

действующего на контратаках, как правило, развито чувство предугадывания на атаки соперника, он имеет хорошие показатели времени реакции. Бой, построенный на контратаках, ведется на дальних и средних дистанциях. Когда боксер действует на контратаках специалисты говорят: «работает вторым номером».

Гандикап - выравнивание шансов участников соревнований. В боксе Г. достигается разделением боксеров по весовым категориям. Впервые такое разделение произошло в 1746 году, тогда боксеров разделили на две категории: легкую и тяжелую. В 1786 г. произошло разделение на три весовых категории: легкую, среднюю и тяжелую. На III и IV Олимпийских играх, в 1904 и 1908 боксеры делились уже на 5 весовых категорий. В дальнейшем, в целях сохранения здоровья боксеров и предотвращения получения в бою тяжелых травм, границы весовых категорий неоднократно сужались, а количество их увеличивалось.

Грогги - одномоментное ухудшения состояния, находящегося на ногах боксера, после получения им точного удара в подборок. Происходит вследствие сотрясения ушного лабиринга /см. Нокаут/. Состояние грогги проходит быстро, но боксер на короткое время теряет боеспособность. В этом случае рефери останавливает бой /команда "стоп!"/ и ведет счет до восьми. Если боксер после счета 8 не принял боевой стойки и не восстановил своей боеспособности, рефери продолжает считать до 10 и боксеру засчитывается поражение нокаутом.

Джеб - короткий резкий удар прямой рукой в голову.

Клинч - взаимный захват боксеров в ходе боя. Запрещенный прием, к которому прибегают для короткой передышки, для сковывания атакующих действий противника.

Кросс - встречный удар через руку соперника.

Нокдаун - положение боксера после пропущенного удара, когда он не может продолжать бой в течение 8-9 секунд.

Нокаут - положение боксера после пропущенного удара, когда он не в состоянии продолжить бой в течение 10 секунд и больше.

Перекрестный удар - встречный удар правой рукой в голову, нанесенный при защите уклоном влево от от атаки соперника левой в голову.

Правосторонняя стойка - боевая стойка боксера, при которой его правая рука, плечо, бедро и нога находятся впереди по отношению к аналогичным частям левой половины тела.

Свинг - боковой удар с замахом.

Слиппинг - уклон.

Стрэт - прямой удар.

Стэпинг-брэк - шаг назад.

Секундант - тренер, имеющий право находится на ринге до боя, после боя и в перерывах между раундами, оказывая помощь боксеру. Каждый боксер может иметь двух секундантов.

Технический нокаут - победа присуждается одному из боксеров ввиду явного преимущества, отказа соперника от продолжения боя, повреждения, полученного соперником, дисквалификация соперника за нарушение правил.

Уклон вправо - защитные действия от прямого удара левой.

Уклон влево - защитные действия от прямого удара правой.

Хук - короткий боковой удар.

*Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение дополнительного
образования спортивная школа олимпийского резерва «Комета»*

ПРИНЯТА

Решением заседания

Педагогического совета

СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»

Протокол от 28.12.2024 № 4

УТВЕРЖДЕНА

Приказом СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»

от 28.12.2024 № 211-СО

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по боксу

на 20__ - 20__ учебный год

для обучающихся базового уровня
групп первого, второго и третьего года обучения

**Составитель: тренер-преподаватель
Белодед Владислав Александрович,
заведующий отделением
Мухачева Ольга Федоровна**

г. Санкт-Петербург

20__ г.

СОДЕРЖАНИЕ

| | | |
|------|--|--|
| 1. | Пояснительная записка..... | |
| 2. | Годовой учебно-тренировочный план..... | |
| 3. | Учебно-тематический план..... | |
| 4. | Содержание тем программного материала..... | |
| 4.1. | Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка..... | |
| 4.2. | Общая физическая подготовка (ОФП)..... | |
| 4.3. | Специальная физическая подготовка (СФП) и двигательная подготовка..... | |
| 4.4. | Техническая подготовка..... | |
| 4.5. | Участие в соревнованиях. Контрольные мероприятия..... | |
| 4.6. | Иные мероприятия..... | |
| 5. | Требования к уровню подготовки..... | |
| 6. | Контрольно-переводные испытания..... | |
| 7. | Медицинский контроль..... | |
| 8. | Литература..... | |

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В рабочей программе представлены основные разделы спортивной подготовки боксеров начальной подготовки первого, второго и третьего года обучения, изложенные на основе новейших данных в области теории физической культуры и спорта.

Рабочая программа составлена на основе программы.

Основополагающие принципы:

- *Комплексность* - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса.
- *Преемственность* - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения.
- *Вариативность* - предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена.

Цель программы (первого года обучения):

Создание единого педагогического пространства, обеспечивающего полноценные условия для умственного и физического воспитания личности обучающегося, получение начальных и углубленных знаний о физической культуре и спорте в области выбранного вида спорта «бокс», способствующее саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации личности всех участников учебно-тренировочного процесса (тренеров-преподавателей, обучающихся, родителей (законных представителей)), познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению роста спортивных успехов, выявлению спортивно одарённых детей и оказание помощи в профессиональном самоопределении.

Цель программы (второго и третьего года обучения):

Основной целью программы является разносторонняя физическая подготовка и овладение основами техники боса, выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки, выполнения разрядных норм.

Задачи программы (первого года обучения):

1. Набор детей для занятий боксом, не имеющих медицинских противопоказаний. Из них выделяются наиболее дисциплинированные, инициативные, работоспособные, целеустремлённые, с хорошими данными физического развития, быстрые, ловкие, с хорошей координацией движений, чувством ритма, мотивацией занятий – быть первым.
2. Укрепление, здоровья, и гармоническое развитие функций организма обучающихся.
3. Разносторонняя общая физическая подготовка и начальное развитие всех специальных физических качеств.
4. Специально-двигательная подготовка - развитие умений ощущать и дифференцировать разные параметры движений.
5. Начальная техническая подготовка - освоение подготовительных, подводящих и базовых элементов.
6. Привитие интереса к регулярным занятиям боксом, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.

Участие в показательных выступлениях и соревнованиях.

Задачи программы (второго и третьего года обучения):

образовательные:

- формировать специальные знания, умения, навыки, необходимые для успешной деятельности в боксе.

развивающие:

- развивать физические качества (ловкость, силу, быстроту, гибкость, прыгучесть, функции равновесия, выносливость).

- вырабатывать представление о работе на снарядах и соблюдение правил техники безопасности во время занятий.

воспитательные:

- прививать обучающимся интерес к занятиям спортом, любовь к боксу.
- воспитывать морально-волевые качества боксеров: целеустремленность, трудолюбие, дисциплинированность, терпеливое отношение к неудачам, уважительное отношение к тренеру и товарищам.

Частные задачи на учебно-тренировочный год:

1. Развивать гибкость;
2. Развивать координационные способности;
3. Развивать скоростно-силовые способности;

По окончании годичного цикла тренировки юные спортсмены должны выполнить нормативные требования разносторонне физической подготовленности.

Первый год обучения является первым звеном в системе многолетней подготовки юных боксеров. В группы принимаются практически все желающие, имеющие письменное разрешение врача-педиатра, так как этого требуют педагогическая этика и психологические законы спортивной ориентации. Подготовка детей в группах начальной подготовки первого года обучения является тем фундаментом, на котором в дальнейшем, на учебно-тренировочном этапе, строится подготовка боксеров высокой квалификации.

Рабочая программа рассчитана на 234 часа подготовки (*табл.1*). Систематический сбор информации об успешности образовательного процесса, контроль над состоянием физического развития, физической подготовленности обучающихся определяется контрольными испытаниями. Перечень и порядок проведения контрольных испытаний для обучающихся, а также нормативные требования по общей и специальной физической подготовке, овладение теоретическими знаниями, учитывают требования для данного биологического возраста детей и скорректированы с учётом возрастных особенностей обучающихся.

В ходе реализации этапа **начальной подготовки первого года обучения** дополнительной образовательной программы по боксу у ребенка формируются компетенции осуществлять универсальные действия:

- личностные (самоопределение, нравственно-этическая ориентация);
- регулятивные (планирование, прогнозирование, контроль, коррекция, оценка, саморегуляция);
- познавательные (логические действия, а также действия постановки и решения проблем);
- коммуникативные (планирование сотрудничества, постановка вопросов – инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации, разрешение конфликтов, управление поведением партнера – контроль, коррекция, оценка действий партнера, достаточно полное и точное выражение своих мыслей в соответствии с задачами и условиями коммуникации).

Ожидаемые результаты и формы их проверки:

Улучшение показателей физического развития обучающихся в конце года, по сравнению с показателями начала учебно-тренировочного года, определяются способом измерения физической подготовки и контрольными тестированиями.

В процессе занятий по данной программе обучающихся должны приобрести необходимые знания, умения и навыки по боксу.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

- анализ результатов сдачи контрольных тестов по общей физической и специальной физической подготовке,
- анализ результатов участия в соревнованиях,
- анализ динамики выполнения требований спортивных разрядов.

По окончании годичного цикла тренировки юные спортсмены должны выполнить нормативные требования разносторонне физической подготовленности.

Этап начальной подготовки второго и третьего года обучения является важным звеном в системе многолетней подготовки юных боксеров и перехода на учебно-тренировочный этап. Подготовка детей в группах начальной подготовки второго года обучения является тем фундаментом, на котором в дальнейшем, на учебно-тренировочном этапе, строится подготовка боксеров высокой квалификации.

Рабочая программа рассчитана на 234 - первый год обучения, 312 часов – второй и третий год обучения подготовки (*табл.2*). Систематический сбор информации об успешности учебно-тренировочного процесса, контроль над состоянием физического развития, физической подготовленности обучающихся определяется контрольными испытаниями.

Перечень и порядок проведения контрольных испытаний для обучающихся, а также нормативные требования по общей и специальной физической подготовке, овладение теоретическими знаниями, учитывают требования для данного биологического возраста детей и скорректированы с учётом возрастных особенностей обучающихся.

ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Таблица 1

НА ПЕРВЫЙ ГОДА ОБУЧЕНИЯ

[illegible]

[illegible]

НА ВТОРОЙ И ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

[illegible]

[illegible]

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Таблица 3

ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

| Программный материал | Кол-во часов/ минут | Месяцы | | | | | | Месяцы | | | | | | Краткое содержание |
|---|---------------------|--------|----|----|----|----|---|--------|----|----|----|----|----|---|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | |
| I. ТЕМА – ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ, ТАКТИЧЕСКАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧ. (МИНУТЫ) | | | | | | | | | | | | | | |
| Занятие 1. Физическая культура и спорт в России. | 220 | 30 | 10 | 30 | 30 | 30 | | | 20 | 20 | 20 | 20 | 10 | Понятие о физической культуре. Физическая культура и спорт - часть общей культуры общества. Их значение и роль в гуманистическом воспитании личности, гармоничном развитии человека, оздоровлении нации, подготовке к труду и защите Родины. |
| Занятие 2. История развития бокса. | 220 | 30 | 10 | 30 | 30 | 30 | | | 20 | 20 | 20 | 20 | 10 | Зарождение бокса – кулачные бои в Древней Спарте (Древней Греции), в период образования Киевского государства («стенка на стенку», «один на один»). Первый перечень правил кул. боёв в Российской Империи при Екатерине I (1726 г.) Зарождение бокса, как вида спорта, появился в Англии в нач. 18 века, а в конце 18 в. Окончательно сформировался. Зарождение бокса в Российской Империи в конце 19 в. и нач. 20 веков. Бокс в советское время (до Вел. От. войны и после). Бок в новое время (РФ). Достижения российских (советских) боксёров на международных соревнованиях, олимпийских играх. |
| Занятие 3. Краткие сведения о строении и функциях организма. Личная и общественная гигиена. | 210 | 20 | 10 | 30 | 30 | 30 | | | 20 | 20 | 20 | 20 | 10 | Скелет человека. Форма костей. Суставы. Мышцы. Связочный аппарат. Деятельность мышц. Прикрепление мышц к костям. Мышцы синергисты и антагонисты. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питание спортсмена. Гигиена. Личная гигиена, уход за кожей головы, тела, ног. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна. Режим дня и гигиена юного спортсмена. Закаливание, роль закаливания для повышения работоспособности организма. Использование естественных сил природы (солнце, воздух и вода) для закаливания. Гигиена спортивных сооружений. Правила поведения в спортивном зале. Дисциплина во время учебно-тренировочных занятий. Требования к организации занятий и методике обучения основным упражнениям. Значение гигиенических знаний и навыков боксёра. Режим тренировок и отдыха. Питание (калорийность пищи), питьё во время |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--|-----|----|----|----|----|----|--|--|----|----|----|----|--|---|
| | | | | | | | | | | | | | соревнований и тренировок. Гигиена сна, водные процедуры. Отношение к боксёрской аммуниции: Не кидать бокс. перчатки на пол, просушивать бокс. бинты и перчатки после тренировки, тренироваться в свежей и чистой сп. форме, иметь короткую причёску и опрятный внешний вид. | |
| Занятие 4. Правила поведения в спортивном зале и пользование специализированным инвентарем и оборудованием для занятий боксом. | 210 | 20 | 10 | 30 | 30 | 30 | | | 20 | 20 | 20 | 20 | 10 | Правила поведения в спортивном зале. Дисциплина во время учебно-тренировочных занятий. Требования к организации занятий и методике обучения основным упражнениям. Краткие сведения о спортивных травмах. Обеспечение безопасности на занятиях. Организационные и методические причины травматизма. Меры предупреждения травм на занятиях, оказание первой помощи при несчастных случаях. Самоконтроль и профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям. |
| Занятие 5. Правила соревнований, их организация и проведение. | 200 | 20 | 10 | 30 | 30 | 30 | | | 10 | 10 | 20 | 20 | 20 | Значение и виды российских спортивных соревнований. Разбор и изучение основных положений городских, региональных и всероссийских соревнований по боксу, права и обязанности участников соревнований, представителей команд и тренеров. Требования, предъявляемые к местам проведения соревнований. Особо обратить внимание спортсмена на замечания и требования рефери во время поединка в ринге, а также, на соблюдения правил бокса, на культуру общения с судьями, соперником, его секундантами, публикой. Требования к обучающимся в спортивной зале. Организация обучающихся при входе, выходе из зала и во время занятий. Правила пользования спортивным инвентарем. Установка отдельных снарядов и меры предосторожности при пользовании сп. оборудованием и инвентарём. Практическое и теоретическое изучение и применение правил бокса в роли судей, изучение методики судейства; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи или помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований. |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--|-------------|------------|-----------|------------|------------|------------|--|--|------------|------------|------------|------------|------------|---|
| Занятие 6. Планирование и контроль учебно-тренировочного процесса. | 200 | 20 | 10 | 30 | 30 | 30 | | | 10 | 10 | 20 | 20 | 20 | Управление подготовкой боксеров. Роль и значение планирования учебно-тренировочного процесса. Перспективное, текущее и оперативное планирование учебно-тренировочного процесса. Цели, задачи, содержание и основные показатели. Индивидуальное и групповое планирование. Контроль и коррекция подготовки. Задачи, содержание и нормативы индивидуального плана тренировок. Планирование двухразовых занятий в день, количества повторений, дозировка упражнений. Понятие нагрузки. Соотношение нагрузки и отдыха. Объём и интенсивность нагрузки. Методы, способы и средства восстановления во время учебно-тренировочных сборов, до и после соревнований, в течение года. |
| Занятие 7. Психологическая подготовка | 210 | 20 | | 30 | 30 | 30 | | | 10 | 10 | 30 | 30 | 20 | Психологический настрой на тренировку; К выходу в ринг на бой. Индивидуальное определение и учёт тренером каждого ученика его мотивацией для занятия боксом, формирование его оптимального эмоционального (психофизиологического) состояния в тренировочной деятельности и подготовке к соревнованиям. Значение и комплекс выработки «психологической выносливости» в тренировочном процессе для подготовки к соревнованиям: спарринги, морально-волевая подготовка, строгое соблюдение весового и питьевого режима в сочетании с отдыхом (в особенности в конце предсоревновательного периода). Важность при выходе в ринг на соревнованиях – не «перегореть». Умение боксёра настроиться на бой, через его долгое ожидание для непосредственного его начала в оптимальном психофизиологическом состоянии. |
| Занятие 8. Тактическая подготовка. | 210 | 20 | | 30 | 30 | 30 | | | 10 | 10 | 30 | 30 | 20 | Тактическая подготовка направлена на овладение спортивной тактикой и достижение мастерства у спортсменов. Цели и задачи тактической подготовки. Приемы тактической направленности. Создание тактического плана подготовки с учетом индивидуальных особенностей спортсмена, его сильных и слабых технических особенностей, увеличение разнообразия тактических комбинаций. Тактика проведения боя. Анализ изучаемых тактических приемов. Просмотр видеозаписей боев. |
| Итого минут: | 1680 | 180 | 60 | 240 | 240 | 240 | | | 120 | 120 | 180 | 180 | 120 | |
| ИТОГО ЧАСОВ: | 28 | 3 | 1 | 4 | 4 | 4 | | | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | |
| II. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ | | | | | | | | | | | | | | |

| ТЕМА - РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ (ОФП) (ЧАСЫ) | | | | | | | | | | | | | | |
|--|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|--|
| Физические упражнения для развития мышц шеи, рук и плечевого пояса: Занятие 9. Упражнения для пальцев и кисти. Занятие 10. Упражнения для увеличения подвижности в суставах. Занятие 11. Упражнения для увеличения подвижности в плечевых суставах. Занятие 12. Силовые упражнения для сгибателей и разгибателей. Занятие 13. Упражнения для расслабления мышц рук. | 19 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | Сила рук — важный показатель физических возможностей, от которого зависит результативность силового тренинга и общий уровень физподготовки. Именно поэтому мышцам кистей нужно уделять не меньше внимания, чем любой другой мышечной группе. Увеличить силу рук можно, если регулярно выполнять упражнения, направленные на развитие мускулов кистей и предплечий, а также на повышение эластичности связок запястья. |
| Физические упражнения для развития силы мышц брюшного пресса и косых мышц живота: Занятие 14. Упражнения для мышц передней поверхности туловища. Занятие 15. Различные виды планок и скручиваний. Занятие 16. Поднимание ног. Занятие 17. Упражнение для комплексной проработки пресса. | 19 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | | 2 | Пресс - важная мышечная группа. Мышцы пресса поддерживают позвоночный столб, формируют правильную осанку и помогают внутренним органам. Мышцы пресса можно тренировать как при помощи динамических, так и при помощи статических упражнений. И те, и другие упражнения позволяют глубоко проработать все мышцы пресса: прямые, косые, поперечные и мышцы нижней части живота. |
| Физические упражнения для развития силы мышц спины: Занятие 18. Виды ходьбы. Занятие 19. Выпады. Занятие 20. Упражнения для увеличения подвижности позвоночника. Занятие 21. Упражнения для формирования правильной осанки. Занятие 22. Упражнения для всего тела. | 19 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | Укрепление спины включает несколько зон: позвоночную, лопаточную, подлопаточную, крестцовую и поясничную. Мышц спины, которые можно проработать и укрепить, больше десяти видов. Упражнения помогают исправить осанку, а это не только эстетика тела, и но слаженное функционирование внутренних органов и большинства процессов, включая дыхание и опорно-двигательную систему. Упражнения на спину могут быть достаточно энергозатратными. |
| Физические упражнения для развития силы мышц ног, стоп и тазового пояса: | 19 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | В ногах сосредоточены крупные мышечные группы, которые участвуют в каждом повседневном движении. Физические упражнения на развитие силы мышц ног и стоп |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--|-----------|----------|----------|----------|----------|----------|-----------|-----------|----------|-----------|----------|----------|----------|---|
| Занятие 23. Упражнения для стопы и голени. Занятие 24. Упражнения для увеличения подвижности в суставах. Занятие 25. Упражнения для мышц бедер. | | | | | | | | | | | | | | необходимы для улучшения силовых показателей и более эффективного выполнения упражнений с отягощениями. Выполнение комплекса упражнений на силу мышц ног увеличивает подвижность суставов, укрепляет мышцы и предотвращает возможные травмы |
| Общеразвивающие упражнения: Занятие 26. Ходьба. Занятие 27. Бег с утяжелителями. Занятие 28. Строевые упражнения. Занятие 29. Прыжки. Занятие 30. Упражнения на растягивание мышц. Занятие 31. Упражнения для развития ловкости. | 20 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 3 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | Эти упражнения выполняются на месте (стоя, сидя, лежа) в сочетании с ходьбой. Применяются для совершенствования двигательного аппарата, дыхательной, сердечно-сосудистой и других систем организма, а также для избирательного воздействия в целях развития быстроты, ловкости, силы и других качеств |
| ИТОГО ЧАСОВ: | 96 | 7 | 7 | 9 | 7 | 7 | 10 | 12 | 7 | 10 | 8 | 4 | 8 | |
| ТЕМА - РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ (СФП) (ЧАСЫ) | | | | | | | | | | | | | | |
| Занятие 32. Физические упражнения для развития быстроты и скоростной выносливости. | 6 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 1 | 0,5 | Упражнения этой направленности выполняют в быстром или максимально быстром темпе до утомления с гантелями, набивными мячами, спортивными тренажерами, без предметов и другие. Количество повторений – от 5 до 20 в одном подходе. Всего подходов 2-4. Если задание удастся осуществить без заметной усталости, следует усложнить его или выполнять упражнение в более быстром темпе. Для развития скоростной выносливости используются силовые упражнения. Быстрота в боксе понимается как способность обучающегося быстро производить мышечные сокращения. Для успешного овладения боксерской техникой необходимо уметь выполнять двигательные действия в минимальные промежутки времени. Освоенными можно считать те из них, удастся выполнить в быстром темпе. |
| Занятие 33. Физические упражнения для развития силы. Взрывной силы. | 6 | | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 1 | 1 | Сила – это способность человека преодолевать сопротивление (выполнять работу) за счет мышечных напряжений. Сила положительно влияет на развитие ловкости и выносливости. Однако чрезмерное увлечение силовыми упражнениями (закачивание мышц) может заметно снизить и ловкость, и выносливость. Сила- одно из наиболее важных двигательных качеств боксера. Сила – это способность за минимальное количество времени разогнать кулак так, чтобы к моменту удара он имел |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--|---|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|---|---|---|
| | | | | | | | | | | | | | | максимальную «живую силу снаряда». Поэтому в боксе превалирующее значение имеет скоростная сила. Силовые качества могут развиваться и совершенствоваться при условии максимальных мышечных проявлений (напряжения и расслабления). Любые двигательные действия или физические упражнения, связанные с преодолением сопротивления, поднятием предметов, спортивных движений развивают силу и увеличивают мускулатуру. Эффективность упражнений можно изменять путем увеличения количества повторений, замедления или ускорения темпа движений, введения, усложненных вариантов. |
| Занятие 34. Физические упражнения для развития силовой выносливости. | 6 | 0,5 | 0,5 | | 0,5 | | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 1 | 1 | Упражнения выполняют в среднем или медленном темпе, до отказа, в 2-6 подходах с небольшими перерывами для отдыха. Количество постепенно увеличивают до 10 раз. Выносливость – это способность противостоять утомлению или умение длительное время эффективно выполнять работу. Для жизнедеятельности человека выносливость - одно из необходимых физических качеств. Различают общую и специальную выносливость. Уровень общей выносливости зависит в основном от тренированности сердечно – сосудистой и дыхательной систем. Лучшим средством совершенствования общей выносливости являются продолжительный бег, плавание, езда на велосипеде, быстрая ходьба, гребля и другие циклические упражнения, выполняя которые необходимо постепенно увеличивать дистанцию, или скорость движения, или то и другое одновременно. Специальная выносливость основана на общей, но включает и упражнения, специфические для данного вида спорта. Под выносливостью боксера принято считать способность его в течение длительного времени эффективно противостоять силовому и психоэмоциональному напряжению, при этом интенсивность проводимого им поединка должна оставаться на первоначальном уровне как можно дольше. |
| Занятие 35. Физические упражнения для развития и совершенствования гибкости. | 5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | | 0,5 | | 0,5 | | 0,5 | | 1 | 1 | Упражнения на гибкость следует выполнять в начале занятия (во время разминки) или в заключительной части, дополнив упражнениями на расслабление. Рекомендуемая последовательность упражнений для развития гибкости: - упражнения для рук и плечевого пояса; - упражнения для туловища; - упражнения для ног. |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|-----------|----------|----------|------------|----------|----------|------------|----------|----------|------------|----------|----------|------------|---|
| Занятие 36. Физические упражнения для развития ловкости. | 5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | | 0,5 | 0,5 | | 0,5 | | 0,5 | 1 | Различают общую и специальную ловкость. Общая ловкость - основа специальной. Она вырабатывается за счет упражнений со сменой направления, с переключением одного вида деятельности на другой. |
| Специально-двигательная подготовка: Занятие 37. Физические упражнения, направленные на развитие координации движений. Сочетание движений различными частями тела. Занятие 38. Бой с тенью. Занятие 39. Физические упражнения, направленные на развитие ловкости. Занятие 40. Оценка движений по времени, пространству и по степени мышечных усилий. | 5 | | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | | 0,5 | | 0,5 | 0,5 | 1 | Одной из задач развития координационных способностей у боксеров является - развитие специфических координационных упражнений, которые подготавливают боксера к дальнейшей работе. Бой с тенью — элемент тренировочного процесса в боксе, направленный на изучение и усвоение технических элементов (ударов, защит) без реального партнёра. Ловкость – это способность осваивать движения, перестраивать их в соответствии с необходимостью выполнять их максимально быстро и с минимальными затратами сил. Степень развития ловкости во многом зависит от наличия силы, гибкости, быстроты, координации движений. Развивают ловкость упражнения (кувырки, равновесия, висы,). Упражнения на согласованность движений, координацию, прыжки с различными движениями, развитие ловкости подвижными играми. |
| ИТОГО ЧАСОВ: | 33 | 2 | 3 | 2,5 | 2 | 2 | 2,5 | 2 | 2 | 2,5 | 2 | 5 | 5,5 | |
| III. ТЕМА - РАЗВИТИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ (ЧАСЫ) | | | | | | | | | | | | | | |
| Физические упражнения, направленные на совершенствование серийных ударов отдельно и, одновременно в голову и в туловище, и защита от них. Работа в парах и на снарядах мешках. Занятие 41. Прямые удары (в т.ч. двойные) Занятие 42. Боковые удары Занятие 43. Физические упражнения, направленные на совершенствование серийных ударов снизу. | 24 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 3 | <ul style="list-style-type: none"> - боксёр А атакует двумя прямыми ударами в голову с места и с подходом; Боксёр Б подставляет открытой правую перчатку или в комбинации с подставкой левого плеча; - боксёр А атакует прямым ударом левой в туловище и правой в голову; боксёр Б подставляет согнутой левую руку и правую открытую перчатку; - боксёр А атакует прямым ударом правой в туловище и прямым ударом левой в голову; боксёр Б подставляет согнутую левую руку и правую открытую перчатку; - различные прямые серийные удары на снарядах мешках и на лапах с тренером; - применение прямых ударных комбинаций при проведении с партнёром условных вольных боёв. - боксёр А наносит боксёру Б правый боковой (крюк) в левый бок под ребро, затем левый боковой в гол и правый боковой в голову; боксёр Б на первый удар ставит локоть, на второй и на третий блоки; - боксёр А наносит боксёру Б левой боковой (крюк) по печени, правой боковой в голову, левой боковой в голову и правый боковой (крюк) в левый бок под ребро; боксёр Б ставит локоть на первый удар, бл |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | | | | | | <div>на второй и третий удары, и локоть на четвёртый удар; - ударные боковые комбинации в «бою с тенью»; - ударные боковые комбинации на лапах с тренером и снаряженных мешках; - серийные боковые удары в условных вольных боях; - боксёр А наносит боксёру Б два удара – левой и правой снизу в голову; боксёр Б на первый удар ставит накладку правой развёрнутой перчаткой, а второй удар делает отклон; - боксёр А наносит боксёру Б удар снизу в голову, затем, уклоняется от левого прямого удара боксёра Б с шагом вправо и, развернувшись туловищем с переносом веса тела на левую, наносит левый удар снизу в голову. Боксёр Б на первый удар боксёра А делает накладку правой руки, также, как и на его второй удар; - серийные удары снизу в «бою с тенью»; - серийные удары снизу на лапах с тренером и снаряженных мешках; - серийные удары снизу в условных вольных боях;</div> |
| <div>Занятие 44. Физические упражнения, направленные на совершенствование серийных ударов в комплексе (прямых боковых, снизу). Занятие 45. Физические упражнения, направленные на совершенствование различных серийных ударных комбинаций на дальней дистанции и защита от них. Занятие 46. Физические упражнения для совершенствования различных серийных ударных комбинаций на средней и ближней дистанции, и защита от них.</div> | 23 | 2 | 2 | 3 | 1 | 1 | 4 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | <div>- боксёр А атакует прямым ударом правой в голову левым боковым ударом в голову; боксёр Б подставляет открытой правую перчатку и правую руку, согнутую в локте (блок); - боксёр А атакует прямым ударом левой в голову и боковым ударом правой в голову; боксёр Б подставляет правую открытую перчатку и согнутую в локте левую руку (блок) или тыльную сторону открытой перчатки; - серийные комплексные ударные комбинации в «бою с тенью»; - серийные комплексные ударные комбинации на лапах с тренером и снаряженных мешках; - серийные комплексные ударные комбинации в условных вольных боях. - боксёр А атакует боксёра Б на дальней дистанции левым и правым прямыми ударами в голову; боксёр Б от первого удара делает отклон, а от второго уклон влево; - боксёр А атакуют боксёра Б на дальней дистанции прямым ударом левой в туловище и двумя прямыми ударами – правой и левой в голову; боксёр Б на первый удар делает отскок, на второй удар – отбив левой перчаткой, а на второй удар уклон вправо; - различные серийные ударные комбинации на дальней дистанции в «бою с тенью»; - различные серийные ударные комбинации на дальней дистанции на лапах с тренером и снаряженных мешках; - различные серийные ударные комбинации на дальней дистанции в условных вольных боях. - боксёр А атакует боксёра Б на ближней</div> |

[illegible]

| V. ИНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ | | | | | | | | | | | | | | |
|---|------------|-----------|-----------|-------------|-----------|-----------|-------------|-----------|-----------|-------------|-----------|-----------|-------------|--|
| Медицинские, медико-биологические мероприятия | 1 | | 1 | | | | | | | | | | | |
| Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 2 | | | | | | | | | | | 2 | | |
| Восстановительные мероприятия | 4 | | | | | | | | 2 | 2 | | | | |
| ИТОГО ЧАСОВ: | 7 | | 1 | | | | | | 2 | 2 | | 2 | | |
| ВСЕГО ЧАСОВ: | 234 | 18 | 18 | 22,5 | 18 | 18 | 22,5 | 18 | 18 | 22,5 | 18 | 18 | 22,5 | |

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в СПб ГБУ ДО СШОР «Комета», ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации.

ВТОРОЙ И ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

| Программный материал | Кол-во часов/ минут | Месяцы | | | | | | Месяцы | | | | | | Краткое содержание |
|--|---------------------|--------|----|----|----|----|----|--------|----|----|----|----|----|--|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | |
| I. ТЕМА – ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ, ТАКТИЧЕСКАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА У ОБУЧАЮЩИХСЯ 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ (МИНУТЫ) | | | | | | | | | | | | | | |
| Занятие 1. Физическая культура и спорт в России. | 240 | 60 | | 60 | 60 | | | | 60 | | | | | Понятие о физической культуре. Физическая культура и спорт - часть общей культуры общества. Их значение и роль в гуманистическом воспитании личности, гармоничном развитии человека, оздоровлении нации, подготовке к труду и защите Родины. |
| Занятие 2. История развития бокса. | 420 | 60 | 60 | | 60 | 60 | | 60 | | 60 | | 60 | | Зарождение бокса – кулачные бои в Древней Спарте (Древней Греции), в период образования Киевского государства («стенка на стенку», «один на один»). Первый перечень правил кул. боёв в Российской Империи при Екатерине I (1726 г.) Зарождение бокса, как вида спорта, появилось в Англии в нач. 18 века, а в конце 18 в. окончательно сформировался. Зарождение бокса в Российской Империи в конце 19 в. и нач. 20 веков. Бокс в советское время (до Вел. От. войны и после). Бок в новое время (РФ). Достижения российских (советских) боксёров на международных соревнованиях, олимпийских играх. |
| Занятие 3. Краткие сведения о строении и функциях организма. Личная и общественная гигиена. | 480 | 60 | 60 | 60 | | 60 | 60 | | 60 | | 60 | 60 | | Скелет человека. Форма костей. Суставы. Мышцы. Связочный аппарат. Деятельность мышц. Прикрепление мышц к костям. Мышцы синергисты и антагонисты. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питание спортсмена. Гигиена. Личная гигиена, уход за кожей головы, тела, ног. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна. Режим дня и гигиена юного спортсмена. Закаливание, роль закаливания для повышения работоспособности организма. Использование естественных сил природы (солнце, воздух и вода) для закаливания. Гигиена спортивных сооружений. Правила поведения в спортивном зале. Дисциплина во время учебно-тренировочных занятий. Требования к организации занятий и методике обучения основным упражнениям. Значение гигиенических знаний и навыков боксёра. Режим тренировок и отдыха. Питание (калорийность пищи), питьё во время соревнований и тренировок. Гигиена сна, водные процедуры. Отношение к боксёрской аммуниции: Не кидать бокс. перчатки на пол. |

| | | | | | | | | | | | | | |
|--|-----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|---|
| | | | | | | | | | | | | | просушивать бокс. бинты и перчатки после тренировки, тренироваться в свежей и чистой сп. форме, иметь короткую причёску и опрятный внешний вид. |
| Занятие 4. Правила поведения в спортивном зале и пользование специализированным инвентарем и оборудованием для занятий боксом. | 360 | 60 | | 60 | | 60 | | 60 | | 60 | | 60 | Правила поведения в спортивном зале. Дисциплина во время учебно-тренировочных занятий. Требования к организации занятий и методике обучения основным упражнениям. Краткие сведения о спортивных травмах. Обеспечение безопасности на занятиях. Организационные и методические причины травматизма. Меры предупреждения травм на занятиях, оказание первой помощи при несчастных случаях. Самоконтроль и профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям. |
| Занятие 5. Правила соревнований, их организация и проведение. | 360 | | 60 | 60 | | | 60 | 60 | | 60 | | 60 | Значение и виды российских спортивных соревнований. Разбор и изучение основных положений городских, региональных и всероссийских соревнований по боксу, права и обязанности участников соревнований, представителей команд и тренеров. Требования, предъявляемые к местам проведения соревнований. Особо обратить внимание спортсмена на замечания и требования рефери во время поединка в ринге, а также, на соблюдения правил бокса, на культуру общения с судьями, соперником, его секундантами, публикой. Требования к обучающимся в спортивной зале. Организация обучающихся при входе, выходе из зала и во время занятий. Правила пользования спортивным инвентарем. Установка отдельных снарядов и меры предосторожности при пользовании сп. оборудованием и инвентарём. Практическое и теоретическое изучение и применение правил бокса в роли судей, изучение методики судейства; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи или помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований. |
| Занятие 6. Планирование и контроль учебно-тренировочного процесса. | 300 | | 60 | | 60 | | 60 | | 60 | | 60 | | Управление подготовкой боксеров. Роль и значение планирования учебно-тренировочного процесса. Перспективное, текущее и оперативное планирование учебно-тренировочного процесса. Цели, задачи, содержание и основные показатели. Индивидуальное и групповое планирование. Контроль и коррекция подготовки. Задачи, |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|-------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|---|
| | | | | | | | | | | | | | содержание и нормативы индивидуального плана тренировок. Планирование двухразовых занятий в день, количества повторений, дозировка упражнений. Понятие нагрузки. Соотношение нагрузки и отдыха. Объём и интенсивность нагрузки. Методы, способы и средства восстановления во время учебно-тренировочных сборов, до и после соревнований, в течение года. |
| Занятие 7. Психологическая подготовка | 360 | | 60 | | 60 | 60 | | 60 | | | 60 | 60 | Психологический настрой на тренировку; К выходу в ринг на бой. Индивидуальное определение и учёт тренером каждого ученика его мотивацией для занятия боксом, формирование его оптимального эмоционального (психофизиологического) состояния в тренировочной деятельности и подготовке к соревнованиям. Значение и комплекс выработки «психологической выносливости» в тренировочном процессе для подготовки к соревнованиям: спарринги, морально-волевая подготовка, строгое соблюдение весового и питьевого режима в сочетании с отдыхом (в особенности в конце предсоревновательного периода). Важность при выходе в ринг на соревнованиях – не «перегореть». Умение боксёра настроиться на бой, через его долгое ожидание для непосредственного его начала в оптимальном психофизиологическом состоянии. |
| Занятие 8. Тактическая подготовка. | 300 | | 60 | 60 | | | 60 | 60 | | | | 60 | Тактическая подготовка направлена на овладение спортивной тактикой и достижение мастерства у спортсменов. Цели и задачи тактической подготовки. Приемы тактической направленности. Создание тактического плана подготовки с учетом индивидуальных особенностей спортсмена, его сильных и слабых технических особенностей, увеличение разнообразия тактических комбинаций. Тактика проведения боя. Анализ изучаемых тактических приемов. Просмотр видеозаписей боев. |
| Итого минут: | 2820 | 240 | 360 | 300 | 240 | 240 | 240 | 300 | 180 | 180 | 180 | 180 | 180 |
| ИТОГО ЧАСОВ: | 47 | 4 | 6 | 5 | 4 | 4 | 4 | 5 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| II. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ | | | | | | | | | | | | | |
| ТЕМА - РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ (ОФП) (ЧАСЫ) | | | | | | | | | | | | | |
| Физические упражнения для развития мышц шеи, рук и плечевого пояса: Занятие 9. Упражнения для пальцев и кисти. | 23 | 2 | 1 | 3 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | Сила рук — важный показатель физических возможностей, от которого зависит результативность силового тренинга и общий уровень физподготовки. Именно поэтому мышцам кистей нужно уделять не меньше внимания, чем любой другой мышечной |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|--|
| Занятие 10. Упражнения для увеличения подвижности в суставах. Занятие 11. Упражнения для увеличения подвижности в плечевых суставах. Занятие 12. Силовые упражнения для сгибателей и разгибателей. Занятие 13. Упражнения для расслабления мышц рук. | | | | | | | | | | | | | | группе. Увеличить силу рук можно, если регулярно выполнять упражнения, направленные на развитие мускулов кистей и предплечий, а также на повышение эластичности связок запястья. |
| Физические упражнения для развития силы мышц брюшного пресса и косых мышц живота: Занятие 14. Упражнения для мышц передней поверхности туловища. Занятие 15. Различные виды планок и скручиваний. Занятие 16. Поднимание ног. Занятие 17. Упражнение для комплексной проработки пресса. | 23 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | Пресс - важная мышечная группа. Мышцы пресса поддерживают позвоночный столб, формируют правильную осанку и помогают внутренним органам. Мышцы пресса можно тренировать как при помощи динамических, так и при помощи статических упражнений. И те, и другие упражнения позволяют глубоко проработать все мышцы пресса: прямые, косые, поперечные и мышцы нижней части живота. |
| Физические упражнения для развития силы мышц спины: Занятие 18. Виды ходьбы. Занятие 19. Выпады. Занятие 20. Упражнения для увеличения подвижности позвоночника. Занятие 21. Упражнения для формирования правильной осанки. Занятие 22. Упражнения для всего тела. | 23 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 3 | Укрепление спины включает несколько зон: позвоночную, лопаточную, подлопаточную, крестцовую и поясничную. Мышц спины, которые можно проработать и укрепить, больше десяти видов. Упражнения помогают исправить осанку, а это не только эстетика тела, и но слаженное функционирование внутренних органов и большинства процессов, включая дыхание и опорно-двигательную систему. Упражнения на спину могут быть достаточно энергос затратными. |
| Физические упражнения для развития силы мышц ног, стоп и тазового пояса: Занятие 23. Упражнения для стопы и голени. Занятие 24. Упражнения для увеличения подвижности в суставах. Занятие 25. Упражнения для мышц бедер. | 23 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | В ногах сосредоточены крупные мышечные группы, которые участвуют в каждом повседневном движении. Физические упражнения на развитие силы мышц ног и стоп необходимы для улучшения силовых показателей и более эффективного выполнения упражнений с отягощениями. Выполнение комплекса упражнений на силу мышц ног увеличивает подвижность суставов, укрепляет мышцы и предотвращает возможные травмы |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--|-----|---|---|----|----|---|----|---|---|---|---|---|----|--|
| Общеразвивающие упражнения: Занятие 26. Ходьба. Занятие 27. Бег с утяжелителями. Занятие 28. Строевые упражнения. Занятие 29. Прыжки. Занятие 30. Упражнения на растягивание мышц. Занятие 31. Упражнения для развития ловкости. | 23 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 3 | Эти упражнения выполняются на месте (стоя, сидя, лежа) в сочетании с ходьбой. Применяются для совершенствования двигательного аппарата, дыхательной, сердечно-сосудистой и других систем организма, а также для избирательного воздействия в целях развития быстроты, ловкости, силы и других качеств |
| ИТОГО ЧАСОВ: | 115 | 9 | 9 | 11 | 10 | 9 | 11 | 8 | 8 | 9 | 9 | 9 | 13 | |
| ТЕМА - РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ (СФП) (ЧАСЫ) | | | | | | | | | | | | | | |
| Занятие 32. Физические упражнения для развития быстроты и скоростной выносливости. | 8 | 1 | | | 1 | 1 | 1 | 1 | | 1 | | 1 | 1 | Упражнения этой направленности выполняют в быстром или максимально быстром темпе до утомления с гантелями, набивными мячами, спортивными тренажерами, без предметов и другие. Количество повторений – от 5 до 20 в одном подходе. Всего подходов 2-4. Если задание удастся осуществить без заметной усталости, следует усложнить его или выполнять упражнение в более быстром темпе. Для развития скоростной выносливости используются силовые упражнения. Быстрота в боксе понимается как способность обучающегося быстро производить мышечные сокращения. Для успешного овладения боксерской техникой необходимо уметь выполнять двигательные действия в минимальные промежутки времени.Освоенными можно считать те из них, удастся выполнить в быстром темпе. |
| Занятие 33. Физические упражнения для развития силы. Взрывной силы. | 8 | 1 | | 1 | 1 | | 1 | | 1 | 1 | 1 | | 1 | Сила – это способность человека преодолевать сопротивление (выполнять работу) за счет мышечных напряжений. Сила положительно влияет на развитие ловкости и выносливости. Однако чрезмерное увлечение силовыми упражнениями (закачивание мышц) может заметно снизить и ловкость, и выносливость. Сила- одно из наиболее важных двигательных качеств боксера. Сила – это способность за минимальное количество времени разогнать кулак так, чтобы к моменту удара он имел максимальную «живую силу снаряда». Поэтому в боксе превалирующее значение имеет скоростная сила. Силовые качества могут развиваться и совершенствоваться при условии максимальных мышечных проявлений (напряжения и расслабления). Любые двигательные действия или физические упражнения, связанные с преодолением сопротивления, поднятием предметов, |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | | | | | спортивных движений развивают силу и увеличивают мускулатуру. Эффективность упражнений можно изменять путем увеличения количества повторений, замедления или ускорения темпа движений, введения, усложненных вариантов. |
| Занятие 34. Физические упражнения для развития силовой выносливости. | 8 | 1 | 1 | | | 1 | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | Упражнения выполняют в среднем или медленном темпе, до отказа, в 2-6 подходах с небольшими перерывами для отдыха. Количество постепенно увеличивают до 10 раз. Выносливость – это способность противостоять утомлению или умение длительное время эффективно выполнять работу. Для жизнедеятельности человека выносливость - одно из необходимых физических качеств. Различают общую и специальную выносливость. Уровень общей выносливости зависит в основном от тренированности сердечно – сосудистой и дыхательной систем. Лучшим средством совершенствования общей выносливости являются продолжительный бег, плавание, езда на велосипеде, быстрая ходьба, гребля и другие циклические упражнения, выполняя которые необходимо постепенно увеличивать дистанцию, или скорость движения, или то и другое одновременно. Специальная выносливость основана на общей, но включает и упражнения, специфические для данного вида спорта. Под выносливостью боксера принято считать способность его в течение длительного времени эффективно противостоять силовому и психоэмоциональному напряжению, при этом интенсивность проводимого им поединка должна оставаться на первоначальном уровне как можно дольше. |
| Занятие 35. Физические упражнения для развития и совершенствования гибкости. | 7 | 1 | 1 | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | 1 | Упражнения на гибкость следует выполнять в начале занятия (во время разминки) или в заключительной части, дополнив упражнениями на расслабление. Рекомендуемая последовательность упражнений для развития гибкости: - упражнения для рук и плечевого пояса; - упражнения для туловища; - упражнения для ног. |
| Занятие 36. Физические упражнения для развития ловкости. | 8 | | | 1 | 1 | 1 | 1 | | 1 | 1 | 1 | 1 | Различают общую и специальную ловкость. Общая ловкость - основа специальной. Она вырабатывается за счет упражнений со сменой направления, с переключением одного вида деятельности на другой. |
| Специально-двигательная подготовка: Занятие 37. Физические упражнения, направленные на | 8 | | | 1 | 1 | | 1 | 1 | 1 | 1 | | 1 | Одной из задач развития координационных способностей у боксеров является - развитие специфических координационных упражнений, которые готовят боксера к дальнейшей работе. |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--|-----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|--|
| развитие координации движений. Сочетание движений различными частями тела. Занятие 38. Бой с тенью. Занятие 39. Физические упражнения, направленные на развитие ловкости. Занятие 40. Оценка движений по времени, пространстве и по степени мышечных усилий. | | | | | | | | | | | | | | Бой с тенью — элемент тренировочного процесса в боксе, направленный на изучение и усвоение технических элементов (ударов, защит) без реального партнёра. Ловкость – это способность осваивать движения, перестраивать их в соответствии с необходимостью выполнять их максимально быстро и с минимальными затратами сил. Степень развития ловкости во многом зависит от наличия силы, гибкости, быстроты, координации движений. Развивают ловкость упражнения (кувырки, равновесия, висы,). Упражнения на согласованность движений, координацию, прыжки с различными движениями, развитие ловкости подвижными играми. |
| ИТОГО ЧАСОВ: | 47 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 4 | 3 | 5 | |
| III. ТЕМА - РАЗВИТИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ (ЧАСЫ) | | | | | | | | | | | | | | |
| Физические упражнения, направленные на совершенствование серийных ударов отдельно и, одновременно в голову и в туловище, и защита от них. Работа в парах и на снаряженных мешках. Занятие 41. Прямые удары (в т.ч. двойные) Занятие 42. Боковые удары Занятие 43. Физические упражнения, направленные на совершенствование серийных ударов снизу. | 32 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | <ul style="list-style-type: none"> - боксёр А атакует двумя прямыми ударами в голову с места и с подходом; Боксёр Б подставляет открытой правую перчатку или в комбинации с подставкой левого плеча; - боксёр А атакует прямым ударом левой в туловище и правой в голову; боксёр Б подставляет согнутой левую руку и правую открытую перчатку; - боксёр А атакует прямым ударом правой в туловище и прямым ударом левой в голову; боксёр Б подставляет согнутую левую руку и правую открытую перчатку; - различные прямые серийные удары на снаряженных мешках и на лапах с тренером; - применение прямых ударных комбинаций при проведении с партнёром условных вольных боёв. - боксёр А наносит боксёру Б правый боковой (крюк) в левый бок под ребро, затем левый боковой в голову и правый боковой в голову; боксёр Б на первый удар ставит локоть, на второй и на третий блоки; - боксёр А наносит боксёру Б левой боковой (крюк) по печени, правой боковой в голову, левой боковой в голову и правый боковой (крюк) в левый бок под ребро; боксёр Б ставит локоть на первый удар, блок на второй и третий удары, и локоть на четвёртый удар; - ударные боковые комбинации в «бою с тенью»; - ударные боковые комбинации на лапах с тренером на снаряженных мешках; - серийные боковые удары в условных вольных боёв - боксёр А наносит боксёру Б два удара – левой и правой снизу в голову; боксёр Б на первый удар ставит накладку правой развёрнутой перчаткой, а на второй удар делает отклон; |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|--|
| | | | | | | | | | | | | | | <ul style="list-style-type: none"> - боксёр А наносит боксёру Б удар снизу в голову затем, уклоняется от левого прямого удара боксёр с шагом вправо и, развернувшись туловищем с переносом веса тела на левую, наносит левый удар снизу в голову. Боксёр Б на первый удар боксёра делает накладку правой руки, также, как и на его второй удар; - серийные удары снизу в «бою с тенью»; - серийные удары снизу на лапах с тренером и снаряжных мешках; - серийные удары снизу в условных вольных боях |
| <p>Занятие 44. Физические упражнения, направленные на совершенствование серийных ударов в комплексе (прямых боковых, снизу).</p> <p>Занятие 45. Физические упражнения, направленные на совершенствование различных серийных ударных комбинаций на дальней дистанции и защита от них.</p> <p>Занятие 46. Физические упражнения для совершенствования различных серийных ударных комбинаций на средней и ближней дистанции, и защита от них.</p> | 31 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 4 | 2 | 3 | 2 | <ul style="list-style-type: none"> - боксёр А атакует прямым ударом правой в голову левым боковым ударом в голову; боксёр Б подставляет открытой правую перчатку и правую руку, согнутую в локте (блок); - боксёр А атакует прямым ударом левой в голову и боковым ударом правой в голову; боксёр Б подставляет правую открытую перчатку и согнутую в локте левую руку (блок) или тыльную сторону открытой перчатки; - серийные комплексные ударные комбинации в «бою с тенью»; - серийные комплексные ударные комбинации на лапах с тренером и снаряжных мешках; - серийные комплексные ударные комбинации в условных вольных боях. - боксёр А атакует боксёра Б на дальней дистанции левым и правым прямыми ударами в голову; боксёр Б от первого удара делает отклон, а от второго уклон влево; - боксёр А атакуют боксёра Б на дальней дистанции прямым ударом левой в туловище и двумя прямыми ударами – правой и левой в голову; боксёр Б на первый удар делает отскок, на второй удар – отбив левой перчаткой, а на второй удар уклон вправо; - различные серийные ударные комбинации на дальней дистанции в «бою с тенью»; - различные серийные ударные комбинации на дальней дистанции на лапах с тренером и снаряжных мешках; - различные серийные ударные комбинации на дальней дистанции в условных вольных боях. - боксёр А атакует боксёра Б на ближней дистанции короткими ударами - левым снизу (крюком) по печени и правым снизу (крюком) в левый бок под ребро, затем, левым боковым в голову и правым боковым в голову; боксёр Б ставит на первые два удара локти, а на вторые два – блоки; - боксёр А атакует боксёра Б на средней дистанции правым боковым (крюком) в левый бок под ребро боксёра А, затем левым боковым в голову, правым боковым в голову и левым снизу (крюком) по печени; боксёр Б |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--|-----------|----------|----------|----------|----------|----------|-----------|----------|----------|-----------|----------|----------|----------|--|
| | | | | | | | | | | | | | | защищается, ставив локоть на первый удар с правой, блоки правой и левой рук соответственно на второй и третий удары, и локоть (закрывая печень) на четвёртый удар; - различные серийные ударные комбинации на средней и ближней дистанциях в «бою с тенью»; - различные серийные ударные комбинации на средней и ближней дистанциях на лапах с тренером и снарядных мешках; - различные серийные ударные комбинации на средней и ближней дистанции в условных вольных боях. |
| Занятие 47. Подводящие упражнения для разучивания различных ударов с шагом в сторону (сайдстэп). | 31 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | - боксёр А двигается с вытянутой левой прямой руки по направлению в голову на боксёра Б; боксёр Б делает шаг вправо с одновременной скруткой туловища, пернося вес на левую ногу; - боксёр А двигается с вытянутой правой прямой руки по направлению в голову на боксёра Б; боксёр Б делает шаг влево с одновременной скруткой туловища, пернося вес на правую ногу; - боксёр А показывает, что бьёт правой прямой в голову и продолжает движение с шагом вперёд, держа левую перчатку на подставку; боксёр от показа правой руки боксёра А делает небольшой отскок, а на второе движение боксёра А делает быстрый скачок влево одновременно с ударом левой боковой в подставку левой руки боксёра А; - сайдстэпы в «бою с тенью»; - сайдстэпы на лапах с тренером и на снарядных мешках; - сайдсэпы в условных вольных боях с партнёром. |
| ИТОГО ЧАСОВ: | 94 | 7 | 7 | 8 | 6 | 7 | 10 | 6 | 9 | 11 | 8 | 8 | 7 | |
| IV. УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ. КОНТРОЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ | | | | | | | | | | | | | | |
| Участие в спортивных соревнованиях | | | | | | | | | | | | | | |
| ИТОГО ЧАСОВ: | | | | | | | | | | | | | | |
| V. ИНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ | | | | | | | | | | | | | | |
| Медицинские, медико-биологические мероприятия | 2 | | | 2 | | | | | | | | | | |
| Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 3 | | | | | | | | | | | 1 | 2 | |
| Восстановительные мероприятия | 4 | | | | | | | 2 | | 2 | | | | |
| ИТОГО ЧАСОВ: | 9 | | | 2 | | | | 2 | | 2 | | 1 | 2 | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|--|
| ВСЕГО ЧАСОВ: | 312 | 24 | 24 | 30 | 24 | 24 | 30 | 24 | 24 | 30 | 24 | 24 | 30 | |
|---------------------|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|--|

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в СПб ГБУ ДО СШОР «Комета», ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов.

СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

І. ТЕМА - ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ, ТАКТИЧЕСКАЯ, ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

У ОБУЧАЮЩИХСЯ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ – 4,5 часов

У ОБУЧАЮЩИХСЯ ВТОРОГО И ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ – 6 часов

Занятие 1. (для первого года обучения) Физическая культура и спорт в России.

Содержание: понятие «Физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. Роль физической культуры в воспитании молодежи.

Обучающиеся должны знать:

- Значение и важность занятий физической культурой;
- Понятие «здорового образа жизни».

Уметь:

- Обосновать важность занятий физической культурой;
- Рассказать о физическом развитии в системе занятий спортивной гимнастикой.

Занятие 1. (для второго года обучения) Физическая культура и спорт в России.

Содержание: Физическая культура и спорт – составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего физического развития граждан. Значение физической культуры для трудовой деятельности людей и защиты Российского государства. Всестороннее развитие физических и умственных способностей – одно из необходимых условий развития государства. Значение единой всероссийской спортивной классификации в развитии спорта в России и в повышении мастерства Российских спортсменов. Разрядные нормативы и требования спортивной классификации по боксу.

Обучающиеся должны знать:

- Значение и важность занятий физической культурой;
- Понятие «здорового образа жизни».

Уметь:

- Обосновать важность занятий физической культурой;
- Рассказать о физическом развитии в системе занятий спортивной гимнастикой.

Занятие 2. (для первого года обучения) История бокса.

Содержание: Зарождение бокса. Бокс в новое время.

Обучающиеся должны знать:

- Становление и развитие избранного вида спорта.

Уметь:

- Рассказать поэтапно становление бокса.

Занятие 2. (для второго года обучения) История бокса.

Содержание: Зарождение бокса – кулачные бои в Древней Спарте (Древней Греции), в период образования Киевского государства («стенка на стенку», «один на один»). Первый перечень правил кул. боёв в Российской Империи при Екатерине І (1726 г.) Зарождение бокса, как вида спорта, появилось в Англии в нач. 18 века, а в конце 18 в. Окончательно сформировался. Зарождение бокса в Российской Империи

в конце 19 в. и нач. 20 веков. Бокс в советское время (до Вел. От. войны и после). Бокс в новое время (РФ). Достижения российских (советских) боксёров на международных соревнованиях, олимпийских играх.

Обучающиеся должны знать:

- становление и развитие избранного вида спорта;
- сильнейших российских боксёров;
- влияние российской школы на развитие бокса в мире;
- историю олимпийского движения в России и мире;
- достижения российских спортсменов на мировой арене

Обучающиеся должны уметь:

- рассказать поэтапно становление бокса;
- рассказать о видах и дисциплинах в боксе;
- рассказать о сильнейших российских боксёрах;
- рассказать о влиянии российской школы на развитие бокса в мире.

Занятие 3. Краткие сведения о строении и функциях организма. Личная и общественная гигиена.

Содержание: Скелет человека. Форма костей. Суставы. Мышцы. Связочный аппарат. Деятельность мышц. Прикрепление мышц к костям. Мышцы синергисты и антагонисты. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питание спортсмена. Гигиена. Личная гигиена, уход за кожей головы, тела, ног. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна. Режим дня и гигиена юного спортсмена. Закаливание, роль закаливания для повышения работоспособности организма. Использование естественных сил природы (солнце, воздух и вода) для закаливания. Гигиена спортивных сооружений. Правила поведения в спортивном зале. Дисциплина во время учебно-тренировочных занятий. Требования к организации занятий и методике обучения основным упражнениям. Значение гигиенических знаний и навыков боксёра. Режим тренировок и отдыха. Питание (калорийность пищи), питьё во время соревнований и тренировок. Гигиена сна, водные процедуры. Отношение к боксёрской амуниции: Не кидать бокс. перчатки на пол, просушивать бокс. бинты и перчатки после тренировки, тренироваться в свежей и чистой сп. форме, иметь короткую причёску и опрятный внешний вид.

Обучающиеся должны знать:

- гигиенические требования к обучающимся;
- гигиена мест занятий;
- предупреждение травм;
- причина травм;
- режим дня;
- уход за телом, полостью рта и зубами.

Обучающиеся должны уметь:

- навыки самообслуживания.

Занятие 4. Правила поведения в спортивном зале и пользование специализированным инвентарем и оборудованием для занятий боксом.

Содержание: Правила поведения в спортивном зале. Дисциплина во время учебно-тренировочных занятий. Требования к организации занятий и методике обучения основным упражнениям. Краткие сведения о спортивных травмах. Обеспечение безопасности на занятиях. Организационные и методические причины травматизма. Меры предупреждения травм на занятиях, оказание первой помощи при несчастных случаях. Самоконтроль и профилактика спортивного травматизма.

Временные ограничения и противопоказания к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям.

Обучающиеся должны знать:

- **правила поведения в спортивном зале;**
- причины травматизма;
- страховку и самостраховку при выполнении упражнений;
- правила пользования спортивным инвентарем.

Обучающиеся должны уметь:

- пользоваться спортивным инвентарем.
- предупреждать травматизм;
- соблюдать дисциплину;
- соблюдать правила при выполнении упражнений.

Занятие 5. Правила соревнований, их организация и проведение.

Содержание: Значение и виды российских спортивных соревнований. Разбор и изучение основных положений городских, региональных и всероссийских соревнований по боксу, права и обязанности участников соревнований, представителей команд и тренеров. Требования, предъявляемые к местам проведения соревнований. Особо обратить внимание спортсмена на замечания и требования рефери во время поединка в ринге, а также, на соблюдения правил бокса, на культуру общения с судьями, соперником, его секундантами, публикой.

Требования к обучающимся в спортивной зале. Организация обучающихся при входе, выходе из зала и во время занятий. Правила пользования спортивным инвентарем. Установка отдельных снарядов и меры предосторожности при пользовании сп. оборудованием и инвентарём. Практическое и теоретическое изучение и применение правил бокса в роли судей, изучение методики судейства;

- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи или помощника секретаря спортивных соревнований;
- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований.

Обучающиеся должны знать:

- виды и правила соревнований;
- права и обязанности участников соревнований, тренеров и представителей команд;
- права и обязанности судей.

Обучающиеся должны уметь:

- рассказать о видах и основных правилах соревнований;
- рассказывать права и обязанности участников соревнований, тренеров;
- составить положение соревнований для проведения первенства школы по боксу;
- вести протоколы игр и соревнований;
- выполнять требования на присвоение судейского звания судьи первой категории.

Занятие 6. Планирование и контроль учебно-тренировочного процесса.

Содержание: Управление подготовкой боксеров. Роль и значение планирования учебно-тренировочного процесса. Перспективное, текущее и оперативное планирование учебно-тренировочного процесса. Цели, задачи, содержание и основные показатели. Индивидуальное и групповое планирование. Контроль и коррекция подготовки. Задачи, содержание и нормативы индивидуального плана тренировок. Планирование двухразовых занятий в день, количества повторений, дозировка упражнений. Понятие нагрузки. Соотношение нагрузки и отдыха. Объём

и интенсивность нагрузки. Методы, способы и средства восстановления во время учебно-тренировочных сборов, до и после соревнований, в течение года.

Обучающиеся должны знать:

- планирование учебно-тренировочного процесса, цели и задачи;
- нагрузка, ее объём и интенсивность в разные периоды подготовки спортсмена, соотношение нагрузки и отдыха;
- методы, способы и средства восстановления.

Обучающиеся должны уметь:

- составлять индивидуальный план тренировки, учебно-тренировочного цикла;
- контролировать нагрузку во избежание перетренированности.

Занятие 7. Психологическая подготовка

Содержание: Психологический настрой на тренировку; К выходу в ринг на бой. Индивидуальное определение и учёт тренером каждого ученика его мотивацией для занятия боксом, формирование его оптимального эмоционального (психофизиологического) состояния в тренировочной деятельности и подготовке к соревнованиям. Значение и комплекс выработки «психологической выносливости» в тренировочном процессе для подготовки к соревнованиям: спарринги, морально-волевая подготовка, строгое соблюдение весового и питьевого режима в сочетании с отдыхом (в особенности в конце предсоревновательного периода).

Важность при выходе в ринг на соревнованиях – не «перегореть». Умение боксёра настроиться на бой, через его долгое ожидание для непосредственного его начала в оптимальном психофизиологическом состоянии.

Обучающиеся должны знать:

- как противостоять различным раздражителям и помехам;
- как самостоятельно руководить своими действиями, чувствами и поведением.

Обучающиеся должны уметь:

- управлять своим психическим состоянием и регулировать эмоциональное возбуждение в соревновательных условиях;
- быть уверенным в собственных силах;
- быть готовым выполнять спортивное упражнение;
- вести борьбу до конца.

Занятие 8. Тактическая подготовка.

Содержание: Тактическая подготовка направлена на овладение спортивной тактикой и достижение мастерства у спортсменов. Цели и задачи тактической подготовки. Приемы тактической направленности. Создание тактического плана подготовки с учетом индивидуальных особенностей спортсмена, его сильных и слабых технических особенностей, увеличение разнообразия тактических комбинаций. Тактика проведения боя. Анализ изучаемых тактических приемов. Просмотр видеозаписей боев.

Обучающиеся должны знать:

- тактика ведения боя на дальней дистанции;
- тактика ведения боя на средней дистанции;
- тактика ведения боя на ближней дистанции;
- изучение наступательной позиции ближнего боя;
- тактика ведения боя в атакующей манере, на отходе и в контратаке;
- вольные бои.

Обучающиеся должны уметь:

- оценивать свое выступление и выступление соперника;
- разбираться в выполнении тактических комбинаций соперником;
- выполнять тактические комбинации.

II. ТЕМА - РАЗВИТИЕ ОБЩИХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ (ОФП)

У ОБУЧАЮЩИХСЯ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ – 96 часа

У ОБУЧАЮЩИХСЯ ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ – 115 часа

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий успешной специализации.

Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие обучающихся.

Особенно благоприятен ранний возраст обучающихся для развития качеств и способностей, не связанных с проявлением их абсолютных показателей.

Целесообразно развивать такие качества, как гибкость, ловкость, двигательные координационные способности. Для этого применяются широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения:

1. Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса.
2. Упражнения для развития силы мышц рук.
3. Упражнения для развития мышц брюшного пресса.
4. Упражнения для развития мышц спины.
5. Упражнения для развития мышц ног, для увеличения подвижности тазобедренного сустава.
6. Упражнения для развития выносливости.
7. Упражнения на гибкость и подвижности в суставах.
8. Упражнения для развития координации.
9. Упражнения для укрепления вестибулярного аппарата.
10. Упражнения для развития ловкости.

Методика обучения тем или иным физическим упражнениям включает в себя:

- на первом этапе (ознакомление) - первоначального разучивания движения ставятся следующие задачи: познакомить обучающихся с новым физическим упражнением, создать представление о технике выполнения упражнения, научить выполнять его по частям, соблюдая правильную последовательность элементов.

- на втором этапе (разучивание) - углубленного разучивания движений - решаются задачи уточнения правильности выполнения деталей техники разучиваемого действия, постепенного исправления ошибок и выполнение упражнения сначала по частям, а затем слитно.

- на третьем этапе (совершенствование) - совершенствования техники движения - решаются задачи закрепления и совершенствования приобретенного навыка владения двигательным действием, создание условий для применения его в учебно-тренировочном процессе и повседневной деятельности, стимулирование самостоятельности и творчества детей. На данном этапе обучающийся сознательно воспринимает задание, внимание его сосредоточено на качестве движений, где целью является доведение упражнения до автоматизма.

В каждой группе можно выделить ряд упражнений более локального характера. Например, в группе «упражнения для рук и плечевого пояса» существуют упражнения для пальцев, кистей, предплечий, плеча.

В группе «упражнения для ног и тазового пояса» — упражнения для стопы, голени, бедер. В группе «упражнения для туловища» выделяются упражнения для мышц передней или боковой поверхности туловища и т. п.

Классификация упражнений по анатомическому признаку дополняется указаниями на характер их физиологического воздействия. Имеется в виду преимущественное влияние

упражнений на развитие двигательных качеств: силы, быстроты, гибкости, выносливости, ловкости.

Форму ОРУ определяют основные движения в суставах: сгибания, разгибания, приведения, отведения, круговые движения, повороты. Характер упражнений во многом зависит от степени напряжения и расслабления мышц, быстроты движений. В связи с этим в приведенных ниже примерах упражнения для различных частей тела группируются также по признаку преимущественного воздействия на развитие тех или иных качеств.

Физические упражнения для развития мышц шеи, рук и плечевого пояса

Упражнения для рук и плечевого пояса.

Занятие 9. Упражнения для пальцев и кисти:

- сжимание теннисного мяча на каждый счет;
- упор на кончиках пальцев о стену, стоя наклонно к стене;
- работа в паре (бросать и ловить теннисный мяч);
- упор лежа на кончиках пальцев (поднимание, опускание);
- сгибание в запястьях;
- сгибание в запястьях в стороны;
- отжимания от пола, с разными положениями рук (широкий хват, узкий, руки сведены, кисти образуют треугольник).

Пальчиковая гимнастика:

- сгибание и разгибание раздельно каждого пальца и фаланги;
- поднятие пальцев (раздельное для каждого);
- поднятие одновременно всех пальцев;
- разведение и сближение пальцев;
- описание кругов каждым пальцем в отдельности.

Занятие 10. Упражнения для увеличения подвижности в суставах:

- разминка шеи: медленные и плавные движения головой вперед-назад, а затем вправо-влево. Плечи должны оставаться на месте, спина прямая, а дыхание ровное;
- круговые движения головой в обе стороны;
- подъем головы лёжа на спине;
- подъем головы лёжа на животе;
- руки на затылке, наклоны головы вперед и назад, преодолевая сопротивление рук;
- лежа на полу на боку руки прямые вдоль туловища поднимаем голову вверх и держим 20 сек и опускаем голову. Выполняем по 8-10 подходов, потом переворачиваемся на другой бок.
- из положения лежа с согнутыми руками (ладони у головы) и ногами борцовский мост (на мягкой опоре);
- руки вверх, упор ладонью в ладонь пальцами кверху, опускание рук вдоль тела, не меняя положения кистей;
- «хлопки в ладоши» в положении локти в стороны, пальцы вперед, вверх;
- движения в горизонтальной плоскости ладонями вниз, согнутыми в локтях руками;
- разминка спины и поясничного пояса: для выполнения упражнения нужно опуститься на локти и колени, прогнуть спину сначала вниз, а потом вверх. Затем надо поставить руки на поясницу и медленно вращать туловище по кругу;
- разминка таза и коленей: сначала нужно поднять колено вперед на уровне таза и отвести его в сторону, выполняя пружинящие движения. После этого выполняются медленные приседания, поставив ноги на ширину плеч.

Занятие 11. Упражнения для увеличения подвижности в плечевых суставах:

- одна рука вверх, другая внизу, смена положений рук рывком в конце движения;
- сведение прямых рук за спиной рывками;
- круговые движения руками вперед-назад;
- вращения согнутыми в локтях руками;
- поднимание плеч;
- подъем рук в стороны;
- подъем по спине;
- маятниковые движения руками стоя в наклоне;
- круги руками в боковой плоскости;
- руки назад в замок, при наклоне туловища вперед, руками тянуться вперед к полу.
- бросковые движения с эластичной лентой стоя.

Занятие 12. Силовые упражнения для сгибателей и разгибателей:

- набивной мяч (гантели) внизу, сгибание рук к плечам;
- тоже с резиновым амортизатором, стоя на нем, с захватом концов руками;
- подтягивание в висе лежа;
- подтягивание на перекладине.
- разгибания рук (отжимания) в упоре лежа;
- разгибание рук в упоре лежа сзади с опорой руками о скамейку, сиденья стульев;
- передвижения в планке;
- лазанье по канату;
- упражнения с резиновым бинтом.
- упражнение «лодочка»;
- динамическая планка на фитболе.

Занятие 13. Упражнения для расслабления мышц рук:

- стоя, руки вверх, «уронить» кисти, затем предплечья, расслабленно опустить руки вниз и с полу наклоном вперед выполнить пассивное раскачивание ими вправо и влево;
- сжимание и разжимание кистей в кулаки;
- встать прямо, вытянуть руки перед собой параллельно полу, ладони смотрят в пол. Одновременно поднять кисти максимально вверх, чтобы пальцы устремились в потолок, затем опустить их вниз.
- вращение кистями по кругу;
- плотно соедините ладони и пальцы. По очереди отводите в стороны парные пальцы, начиная с мизинцев. Повторите по 5 раз для каждой пары пальцев.

Физические упражнения для развития силы мышц брюшного пресса и косых мышц живота

Занятие 14. Упражнения для мышц передней поверхности туловища:

- из положения лежа поднимание туловища в положения сидя;
- из положения лежа поднимание прямых ног в положение лежа на лопатках согнувшись, с отягощением и без;
- из виса углом на гимнастической стенке – поднимание ног в высокий угол;
- лежа на мате – быстрое поднимание прямых ног и туловища до вертикали (складка);
- на гимнастической стенке поднятие прямых ног и удержание на время.

Занятие 15. Различные виды планок и скручиваний:

- прямая классическая планка;
- боковая планка. Лежа на боку, затем приподняться на руке и опереться на локоть. Тело при этом вытянуто, образуя прямую линию от макушки до пяток. Следить за тазом — он не должен опускаться слишком низко. Для начала стоять в боковой планке можно по 20-

30 секунд, затем постепенно увеличивая время. Выполните по 2-3 подхода на каждую сторону.

- боковая планка с вытянутыми руками;
- планка с поднятой ногой;
- лежа на спине, одну ногу оставить прямой на полу, вторую согнуть в колене. Тянуться противоположным согнутой ногой локтем к колену, поднимая корпус. Второе плечо должно оставаться прижатым к полу. Выполните по 10-15 повторений на каждую сторону, всего по 2-3 подхода;
- боковое скручивание с отрывом корпуса и ног от пола;
- косые скручивания ладонь-стопа на правую и левую стороны; лёжа на полу, ноги прямые, руки разведены в стороны, поднять левую руку и правую ногу одновременно, соприкасаясь в верхней точке, смена руки и ноги;
- повороты корпуса в планке на локтях; из позы планки на локтях скрутить корпус, касаясь пола бедрами и ягодицами, повторить упражнение в левую сторону;
- боковое скручивание из положения боковой планки, другая рука за головой, делая скручивание опускаем таз к полу;
- боковое скручивание лежа боком на фитболе.

Занятие 16. Поднимание ног:

- подъем прямых ног в висе на шведской стенке;
- поочередное поднимание прямых ног в висе на шведской стенке с удержанием на время;
- лежа на спине поднимание ног с мячом- утяжелителем;
- лежа на гимнастической скамейке удерживать прямые ноги на время, поднимая их на 45 градусов, руки фиксируются за край скамейки;
- лежа на спине поднимание ног до касания носками пола за головой.

Занятие 17. Упражнение для комплексной проработки пресс:

- лечь на спину, поднять и согнуть ноги. Поочередно сближать разноименные руки и ноги: левый локоть и правое колено, правый локоть и левое колено. Ногую, которая в данный момент не притягивается к локтю, вытягивать над полом;
- касания поднятых вверх прямых ног лежа на спине, руки на затылке, скручивание вправо коснуться левой рукой правого голеностопа и наоборот;
- складка с подтягиванием ног, сидя на полу, отклонив корпус немного назад. Одновременно притянуть ноги к корпусу и обхватить голени руками;
- перекаты на полу;
- в седе ноги врозь (носками зацепиться за рейку гимнастической стенки или с удержанием ног партнером) наклон назад на 45° и повороты туловища направо и налево, руки за голову;
- из седа ноги врозь, опираясь на одну руку, с поворотом упор лежа боком, другую руку вверх;
- скручивания с поднятыми коленями лежа на спине, руки под головой, локти разведены, в коленях прямой угол, оторвать голову и верхний плечевой пояс от пола, не сгибая шею;
- перекаты на полу лежа на спине, ноги стоят на пятках, подтянуть бедра к груди, приподняв поясницу и таз.

Физические упражнения для развития силы мышц спины

Занятие 18. Виды ходьбы:

- ходьба на носках;
- ходьба с высоким подниманием бедра;
- ходьба скрестным и приставным шагом, на пятках;

- ходьба на внутренней и наружной стороне стопы;
- ходьба в полу- и полном приседе, выпадами, боком и спиной вперед.

Занятие 19. Выпады. Упражнения для укрепления спины обязательно включают выпады. Они помогают стабилизировать мышцы и выработать координацию, что защищает позвоночник во время ходьбы, бега и любых физических нагрузок.

- выпады на месте; Руки фиксируются на бёдрах. Мышцы живота напрягаются. Делается большой шаг вперёд правой ногой, и она сгибается под прямым углом. Бедро находится параллельно полу. Упражнение можно делать с использованием гантель для более сильного укрепления спины, чередуя прямые и диагональные выпады.

- выпады на месте в сторону;
- скрестные выпады;
- выпады в ходьбе с гантелями или мячом-утяжелителем;
- выпады назад с гантелями; ноги на ширине плеч, спина прямая, руки с гантелями прижаты к телу, делаем шаг назад, ставя заднюю ногу на носок, едва касаясь пола коленом, возвращаемся в исходную позицию, то же самое другой ногой;
- выпады назад с подъёмом колена;
- прыжки двумя ногами - упор присев упор лежа;
- прыжки из упора лежа в упор присев поочередно, одновременно меняя ногу.

Занятие 20. Упражнения для увеличения подвижности позвоночника:

- стать у стены, касаясь ее затылком, лопатками, ягодицами, пятками. Отойти от стены, сохраняя это положение. Определить отличие привычной позы от позы правильной осанки у стены;

- приседания, прижавшись спиной к стене;
- наклоны вперед из положения сидя;
- подъем рук и ног, лежа на животе;
- мост из положения лежа;
- наклоны вперед с руками за спиной;
- ноги расставлены на ширине плеч, в руках мяч-утяжелитель, плечи расправлены, бедра зафиксированы, поясница не прогибается. Наклон вправо и влево, по 10-15 повторений;
- из положения наклон в стороны с натянутой резиной в одной руке, другая рука на поясе – выпрямление в позицию ноги на ширине плеч, плечи выпрямлены;
- руки за головой, наклон в сторону с поднятием одноименного колена через сторону и касание им локтевого сустава, то же в другую сторону;
- наклон вперед с мячом-утяжелителем, ноги на ширине плеч, плечи расправлены, голова вытянута, медленно выполняем наклон и медленно возвращаемся в исходную позицию;
- наклон в стороны с поднятыми вверх руками с мячом-утяжелителем или гантелями по 3-4 кг, ноги на ширине плеч, наклон выполняем медленно, не сгибая руки.

Занятие 21. Упражнения для формирования правильной осанки:

- стать у стены, касаясь ее затылком, лопатками, ягодицами, пятками. Отойти от стены, сохраняя это положение. Определить отличие привычной позы от позы правильной осанки у стены;

- приседания, прижавшись спиной к стене;
- наклоны вперед из положения сидя;
- подъем рук и ног, лежа на животе;
- мост из положения лежа;
- наклоны вперед с руками за спиной.

Занятие 22. Упражнения для всего тела:

- отжимания о пола, стоя на коленках;
- подогнуть ноги, лечь вперед вытянув руки и опустив голову, расслабиться;
- упражнение «берби»: присядьте на корточки и положите руки на пол ладонями вниз перед собой. Сделайте прыжок ногами назад, чтобы оказаться в позиции планка. Верните ноги в исходное положение. Прыгните вверх, подняв выпрямленные руки над головой;
- упражнение «берби» со сгибанием рук в упоре лежа;
- из стойки ноги скрестно сесть, лечь, сесть, встать;
- лазание по гимнастической стенке, канату;
- сидя с упором руками сзади. Поочередно слегка сгибать и разгибать ноги; при разгибании расслабленно «шлепнуть» задней поверхностью ноги о пол;
- сидя на полу, свести пятки, колени развести, руки прямые на полу, ягодицами тянемся к пяткам вытягивая руки вперед;
- ходьба на руках с помощью партнера, поддерживающего за ноги;
- в положении наклона вперед поднимания рук в стороны с гантелями;
- лежа на спине, руки вниз ладонями вперед, носки наружу. Закрывать глаза, полностью расслабиться. Длительная пауза.

Физические упражнения для развития силы мышц ног, стоп и тазового пояса

Занятие 23. Упражнения для стопы и голени:

- поднимание на носки, с мячом-утяжелителем или штангой;
- ходьба на носках, на внутренней и внешней стороне стопы;
- перекаты с пятки на носок с утяжелителями и без;
- подскоки на двух и одной ноге на месте и с продвижением;
- упражнения на мягкой сфере- согнуть ногу в колене и поднять, делаем плавные подъёмы вверх, удерживая равновесие.

Занятие 24. Упражнения для увеличения подвижности в суставах:

- ноги вместе и в полуприседе, ладони на коленях, круговые движения коленями в одну и другую сторону
- приседания на двух и одной ноге, с гантелями или мячом-утяжелителем;
- пружинящие движения в положении широкого выпада вперед, в положении выпада в сторону;
- приставные шаги с приседаниями: ноги на ширине плеч, широкий шаг вправо с одновременным приседанием, приставляя левую ногу выпрямляемся;
- сгибание\разгибание в коленном суставе: стоя спиной к гимнастической стенке с резиной, резинка зафиксирована на стопе, нога поднята назад вверх;
- круговые движения тазом в разные стороны, ноги на ширине плеч, руки на боках;
- наклоны вперед, ноги вместе, прямые, стараемся коснуться пола пальцами рук или ладонью;
- стоя на одной, махи вперед с максимальной амплитудой, назад и в сторону прямой ногой;
- стоя на одной, другая опирается о рейку гимнастической стенки. Наклоны в разных направлениях, не сгибая ног;
- лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах, голень правой ноги лежит на бедре левой, руками, обхватив бедро, подтянуть левую ногу к груди. То же с другой ноги;
- «бабочка» с наклоном вперед и фиксацией положения.

Занятие 25. Упражнения для мышц бедер:

- ходьба в полуприседе и прыжки в полуприседе;
- ходьба с резинкой, закрепленной на бедрах, голени;
- ходьба правым и левым боком в полуприседе с резиной бедрах, на голени;

- выпрыгивания из приседа;
- прыжки из полуприседа с разведением рук и ног;
- «стул» у стены: прислониться спиной к опоре, опуститься вниз в позу приседа, фиксировать позу 30-60 сек.

Общеразвивающие упражнения

Занятие 26. Ходьба:

- ходьба на носках;
- с высоким подниманием бедра;
- скрестным и приставным шагом;
- на пятках;
- на внутренней и наружной стороне стопы;
- в полу- и полном приседе;
- выпадами;
- боком и спиной вперед;
- скандинавская ходьба (на дальние расстояния);
- подъем по лестнице пешком (на количество ступеней).

Занятие 27. Бег с утяжелителями:

- бег широким шагом;
- бег с высоким подниманием бедра;
- боком приставным шагом;
- спиной вперед;
- с выпрыгиванием вверх;
- со сменой направлений по сигналу;
- бег широким шагом;
- с ускорениями из разных исходных положений на 10-20м (лежа на животе, лежа на спине, стоя спиной или боком к направлению движения) – по прямой, вокруг предметов;
- бег змейкой вокруг предметов, препятствий – с изменением направления;
- бег у стены, семенящий бег, бег вверх по лестнице;
- бег с захлестыванием голени назад – на месте, с продвижением вперед, правым, левым боком;
- бег с выносом прямых ног вперед – по прямой, правым, левым боком к направлению движения;
- со сменой направлений по сигналу;
- по разметкам;
- бег на короткие отрезки 10-15 м;
- стартовый рывок;
- челночный бег – 3х10м; 4х9м; 5х10м – с высокого старта;
- бег на короткие отрезки (дистанции) – 10-20м; 30-60м;
- бег на средние, дальние дистанции 200-400-800-1000м;
- бег на беговой дорожке под различным углом;
- бег 500м трусцой.

Занятие 28. Строевые упражнения. Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах.

- выполнение команд: «равняйся», «смирно», «вольно», «отставить»;
- повороты направо, налево, кругом, повороты в движении;
- построения и перестроения: в одну шеренгу (по линии), в круг; в колонну по одному, по два, три, четыре;
- размыкание и смыкание приставными шагами;

- передвижение обычным шагом, в обход, по диагонали;
- повороты на месте, размыкание уступами;
- перемена направления движения строя;
- обозначение шага на месте;
- переход с шага на бег и с бега на шаг;
- изменение скорости движения.

Занятие 29. Прыжки:

- прыжки с места в длину — вперед, назад, влево, вправо;
- тройной прыжок;
- прыжки в высоту и длину с разбега;
- прыжки с доставанием подвесных предметов.

Занятие 30. Упражнения на растягивание мышц необходимы для развития гибкости, подвижности суставов и укрепления связочного аппарата:

- наклоны вперед в позе бабочки, сидя на полу подогнуть колени через стороны, соединив стопы, наклоняться вперед, спину держать максимально прямо, укладывая локти на колени;
- плавные наклоны корпуса к прямым ногам в положения сидя на полу, ладонями стараться дотронуться до пальцев ног;
- пружинящие наклоны вперед согнувшись стоя и сидя;
- пружинящие наклоны туловища в стороны в стойке ноги врозь, руки на поясе;
- соединить руки над головой в замок, сделать небольшой шаг в сторону и той же ногой выпад, потянуть одной рукой другую и сделать несколько пружинящих покачиваний на выпаде с наклоном туловища.
- покачивания и пружинящие движения на выпаде; то же движение, но впереди стоящую ногу поставить на пятку и выполнять в обе стороны.
- круговые движения туловищем с незначительным приседанием.

Занятие 31. Упражнения для развития ловкости:

- упражнения на согласованность движений;
- упражнения на координацию;
- эстафты с предметом и без предметов;
- игры.

При выполнении физических упражнений следует устанавливать их правильное сочетание и разумное чередование, целесообразную дозировку в сочетании с активным отдыхом.

Обучающиеся должны знать:

- технику безопасности при выполнении упражнений (ОФП);
- технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность;
- выполнение физических упражнений в различных режимах физических нагрузок (различные сочетания объема и интенсивности, интервальный и повторный методы, работа в аэробном и анаэробном режимах);
- освоение объемов учебно-тренировочных нагрузок;
- на какие группы мышц направлены те или иные упражнения.

Обучающиеся должны уметь:

- выполнять строевые упражнения на месте и в движении;
- выполнять комплекс разминки самостоятельно;
- переносить приобретенные навыки из других видов спорта на свою специализацию;

- умение использовать физические упражнения из других видов спорта для улучшения двигательных качеств необходимых в боксе;
- освоение объемов учебно-тренировочных нагрузок.

III. ТЕМА - РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ (СФП) И ДВИГАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

У ОБУЧАЮЩИХСЯ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ – 33 часов

У ОБУЧАЮЩИХСЯ ВТОРОГО И ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ – 47 часа

Основными принципами СФП обучающихся боксом являются:

- соразмерность – оптимальное, соразмерное и сбалансированное развитие физических качеств;
- сопряженность – применение средств, наиболее близких по структуре основным базовым техническим элементам бокса;
- опережение – опережающее развитие физических качеств по отношению к технической подготовке.

Основными средствами СФП являются: общеразвивающие и специальные упражнения :

- на ловкость – задания, игры, эстафеты, включающие сложно-координированные действия и упражнения с предметами;
- на гибкость – упражнения на развитие подвижности в голеностопных и тазобедренных суставах, суставах позвоночника и плеч – пружинное растягивание, махи, фиксация поз, расслабление;
- на силу – упражнения на силу рук, ног и туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы и т.д.;
- на быстроту – упражнения на развитие скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений;
- на выносливость – выполнение различных заданий на фоне утомления;
- развитие быстроты передвижений.

Основными методами СФП являются: повторный, переменный, круговой, игровой и соревновательный.

Организация СФП боксеров осуществляется в следующих формах:

- комплекс специальных упражнений;
- в виде круговой тренировки;
- в форме соревнований.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических способностей, отвечающих, в данном случае, специфике бокса. Это упражнения в координации движений при ударах и защитах, в передвижении, игровые упражнения, бой с тенью, упражнения на специальных боксерских снарядах (мешке, грушах, мяче на резинах, на лапах и др.) и специальные упражнения с партнером.

С учетом вышесказанного рекомендуется следующая последовательность заданий на развитие и оценку физических качеств:

1. Упражнения на силу и быстроту.
2. Наклоны и повороты.
3. Упражнения на силовую выносливость.
4. Специальные упражнения для развития гибкости.
5. Специальные упражнения для развития ловкости.

Занятие 32. Физические упражнения для развития быстроты и скоростной выносливости. Упражнения этой направленности выполняют в быстром или максимально быстром темпе до утомления с гантелями, набивными мячами, спортивными тренажерами, без предметов и другие. Количество повторений – от 5 до 20 в одном подходе. Всего подходов 2-4. Если задание удастся осуществить без заметной усталости, следует усложнить его или выполнять упражнение в более быстром темпе. Для развития

скоростной выносливости используются силовые упражнения. Быстрота в боксе понимается как способность обучающегося быстро производить мышечные сокращения.

Для успешного овладения боксерской техникой необходимо уметь выполнять двигательные действия в минимальные промежутки времени. Освоенными можно считать те из них, удастся выполнить в быстром темпе.

- поднимание туловища в упоре лежа (медленно и быстро);
- тоже с гантелями (вес до 1 кг.);
- разнообразные приседания на одной и на обеих ногах. Выполнять приседания из различных исходных положений:
 - на носках;
 - на полной стопе – носки вместе и врозь;
 - ноги на ширине плеч, плавно;
 - с изменением темпа;
 - с пружинящими движениями;
 - с акцентом на вставание;
 - с движениями руками и без них;
 - одна рука вверх, другая внизу, смена положений рук рывком в конце движения, выполняется с гантелями или с резинкой;
 - круговые движения прямыми руками вперед и назад одновременно с гантелями по 4 повторения;
 - круговые движения прямыми руками вперед и назад с гантелями одновременно в разные стороны по 4 повторения, то есть правая рука выполняет круговые движения вперед, а левая назад, и наоборот;
 - сгибание и разгибание рук с упором сидя сзади;
 - сгибание и разгибание рук в упоре сзади с опорой рук и ног на возвышенности;
 - приседания с набивным мячом 3-5кг – 20 раз по 3 подхода;
 - челночный бег лицом вперед-спиной назад 15 м;
 - челночный бег лицом боком на 3м, 5м, 10 м и 15 м;
 - ускорение после выполнения упражнений на старте: например, 10 приседаний или 10 прыжков «кенгуру»;
 - прыжки с высоким подниманием бедер одновременно – «кенгуру»;
 - бег на 100 м – 14-14,6 сек.;
 - прыжок в высоту с разбега – 1 м 30 см-1 м 25 см.;
 - прыжок в длину с разбега – 5 м-4 м 50 см.;
 - ноги на ширине плеч, руки на бедрах, перенос центра тяжести на левую и правую ногу с поворотом туловища влево и вправо – 8-9 раз;
 - бег 800 м 3 раза с минутными перерывами;
 - рваный бег 2-3 км с ускорениями по 20-50 м.;
 - упражнения с отягощениями рывкового, толчкового и ударного характера (бой с тенью с гантелями и без гантелей);
 - «Боксёрская борьба»;
 - «Пуш-пуш»;
 - работа на боксёрском мешке – прямые удары по мешку с удерживанием его под углом от себя в одном положении (8 сек, 3 мин).

Занятие 33. Физические упражнения для развития силы. Взрывной силы. Сила – это способность человека преодолевать сопротивление (выполнять работу) за счет мышечных напряжений. Сила положительно влияет на развитие ловкости и выносливости. Однако чрезмерное увлечение силовыми упражнениями (закачивание мышц) может заметно снизить и ловкость, и выносливость. Сила- одно из наиболее важных двигательных качеств боксера .

Сила – это способность за минимальное количество времени разогнать кулак так, чтобы к моменту удара он имел максимальную «живую силу снаряда». Поэтому в боксе превалирующее значение имеет скоростная сила. Силовые качества могут развиваться и совершенствоваться при условии максимальных мышечных проявлений (напряжения и расслабления).

Любые двигательные действия или физические упражнения, связанные с преодолением сопротивления, поднятием предметов, спортивных движений развивают силу и увеличивают мускулатуру. Эффективность упражнений можно изменять путем увеличения количества повторений, замедления или ускорения темпа движений, введения, усложненных вариантов.

- круговые движения кистями рук в разные стороны с гантелями весом максимум 1 кг;
- упражнения с гантелями весом максимум 1 кг – поочередное поднятие и опускание гантели вверх \вниз кистью по 4-8 повторений;
- прыжки на скакалке;
- резкие выпрыгивания вверх с минимальной задержкой на приземлении;
- серия резких прыжков вперед с минимальной задержкой на приземлении;
- метания толкания различных снарядов с ног;
- малоамплитудные приседания (подседы) с отягощением весом 20-30% от собственного;
- упражнения с преодолением момента инерции вращения отягощения;
- малоамплитудные возвратные наклоны и сгибания туловища с отягощением весом до 10-15% от собственного;
- упражнение с резинкой – резинка зафиксирована на шведской стенке, спортсмен держит в руке резинку с небольшим натяжением: приведение и отведение кисти внутрь \наружу по 4-8 повторений;
- сгибание и выпрямление рук в висе: в висе лежа, сгибание и выпрямление рук 6-8 раз в быстром темпе;
- подтягивание в висе 3-4 раза (медленно, с остановками по 5-6 сек. каждая.);
- планка с перешагиванием – в динамическом режиме;
- планка скалолаз;
- планка с подъемом ноги;
- переход из планки на руках в планку на локтях;
- боковая планка с подъемом ноги;
- боковая планка колено к локтю;
- разгибание \сгибание рук с гантелями, утяжелителями, камнями или мячом-утяжелителем из-за головы стоя или сидя;
- сгибание рук к груди с мячом-утяжелителем или штангой стоя, руки опущены вниз и выпрямлены;
- разгибание рук в локтевых суставах с гантелями 1-2 кг, утяжелителями, камнями или мячом-утяжелителем в положении лежа;
- сгибание и разгибание в локтевом суставе вверх \вниз с гантелями весом 1-2 кг стоя, утяжелителями, камнями или мячом-утяжелителем;
- сгибание и разгибание в локтевом суставе вверх \вниз с резинкой, зафиксированной на шведской стенке, стоя спиной к шведской стенке, руки опущены вниз вдоль туловища;
- поднятие (выпрямление рук вверх) с гантелями, утяжелителями, камнями или мячом-утяжелителем от груди стоя;
- бег на 30, 100 и 3000 м (парковая зона, стадион);
- прыжки в длину с места;
- из положения виса на перекладине подъём прямых ног до касания перекладины;

- толчок ядра руками из положения боевой стойки сильнейшей и слабейшей рукой, толчок выполняется с места;
- жим штанги от груди из положения лёжа на скамейке до выпрямления рук (выжимания).

Занятие 34. Физические упражнения для развития силовой выносливости.

Упражнения выполняют в среднем или медленном темпе, до отказа, в 2-6 подходах с небольшими перерывами для отдыха. Количество постепенно увеличивают до 10 раз. Выносливость – это способность противостоять утомлению или умение длительное время эффективно выполнять работу. Для жизнедеятельности человека выносливость - одно из необходимых физических качеств. Различают общую и специальную выносливость. Уровень общей выносливости зависит в основном от тренированности сердечно – сосудистой и дыхательной систем. Лучшим средством совершенствования общей выносливости являются продолжительный бег, плавание, езда на велосипеде, быстрая ходьба, гребля и другие циклические упражнения, выполняя которые необходимо постепенно увеличивать дистанцию, или скорость движения, или то и другое одновременно. Специальная выносливость основана на общей, но включает и упражнения, специфические для данного вида спорта. Под выносливостью боксера принято считать способность его в течение длительного времени эффективно противостоять силовому и психоэмоциональному напряжению, при этом интенсивность проводимого им поединка должна оставаться на первоначальном уровне как можно дольше.

- сгибание и выпрямление рук в упоре: в упоре лежа (руки на гимнастической скамейке) быстро и медленно по 5 раз (повторить 3-4 раза, после каждой серии отдых-30-40 сек.);
- сгибание и выпрямление рук в висе: в висе лежа 6-8 раз в быстром темпе;
- подтягивание в висе 3-4 раза (медленно, с остановками по 5-6 сек. каждая.);
- общеразвивающие упражнения: сгибание и выпрямление туловища из положения лежа ноги согнуты в коленях, ноги закреплены, руки за головой по 10-15 раз подряд медленно и быстро);
- упражнение на статику;
- сгибание и выпрямление туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой по 10-12 раз подряд медленно и быстро;
- бег с утяжелителями;
- кросс (4 км, 6 км, 8 км, 10 км);
- вис на турнике: на двух руках, на одной руке на время;
- отведение\приведение в стороны в локтевом суставе с резинкой, зафиксированной на шведской стенке;
- круговые движения с гантелями весом 1-2 кг в локтевых суставах внутрь и наружу поочередно по 4 повторения одновременно двумя руками;
- удержание мяча-утяжелителя на вытянутых руках вперед на время;
- удержание гантелей на вытянутых руках в стороны на время;
- упражнения на развитие силовой и статической выносливости мышц ног;
- упражнения на развитие силовой и статической выносливости мышц плеч, груди, спины, живота;
- упражнения на развитие силовой и статической выносливости мышц спины;
- отработка прямых ударов с гантелями;
- отработка боковых ударов с гантелями;
- отработка ударов снизу с гантелями;
- отработка двух-трех ударных комбинаций с гантелями;
- работа с набивными мячами;
- работа на дорожке (отработка ударов и защит).

Занятие 35. Физические упражнения для развития и совершенствования гибкости.

- различные гимнастические упражнения на турнике;
- растяжки с использованием шведской стенки и гимнастического мата на суставы ног и рук, мышцы спины, живота и шеи («мостик, перекаты»).

Занятие 36. Физические упражнения для развития ловкости.

Различают общую и специальную ловкость. Общая ловкость - основа специальной. Она вырабатывается за счет упражнений со сменой направления, с переключением одного вида деятельности на другой.

Упражнения на ловкость подразделяются на:

- упражнения в упрощенных условиях; упражнения в усложненных условиях (изменение заданий, упражнений, движений);
- эстафеты с разными предметами.
- эстафеты с преодолением препятствий:
- игры на (свежем) воздухе.
- спортивные игры.

Для всестороннего физического развития детей применяют спортивные игры:

1. бадминтон;
2. пионербол;
3. футбол;
4. баскетбол;
5. гандбол.

Упражнения на ловкость применяются в основной, подготовительной и заключительной частях занятия.

СПЕЦИАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

Занятие 37. Физические упражнения, направленные на развитие координации движений. Сочетание движений различными частями тела. Одной из задач развития координационных способностей у боксеров является - развитие специфических координационных упражнений, которые подготавливают боксера к дальнейшей работе.

- движения одной рукой (правой и левой) вперед и назад с последующим подключением в той же плоскости движений одноименной ногой;
- движения одной (правой и левой) рукой в сторону с последующим подключение аналогичных движений ногой;
- разнонаправленные движения руками (правая вперед, левая назад) в сочетании с движениями разноименной ногой (правая рука - левая нога).
- сочетание движения руками в одном направлении, а ногами в другом (в фронтальной плоскости);
- сочетание прыжков с движениями руками: на каждый прыжок на месте последовательные движения руками- на пояс, к плечам, вверх, и в таком же порядке вниз;
- быстрое переключение с движений одной координации на движения другой координации. Из и.п. прыжок ноги врозь, руки в стороны, прыжок в и.п. (4-6 прыжков подряд) и быстро переключиться: прыжок ноги врозь, руки вниз, прыжок ноги вместе, руки в стороны и т.д.;
- нырки;
- уклоны;
- пятнашки руками;
- пятнашки ногами;
- «ведущий-ведомый».

Занятие 38. Бой с тенью. Бой с тенью — элемент тренировочного процесса в боксе, направленный на изучение и усвоение технических элементов (ударов, защит) без реального партнёра.

- бой с тенью вперёдистоящей рукой;
- бой с тенью передней рукой и сильнейшей только по корпусу;
- имитация вольного боя с партнером в парах (перед друг другом).

Занятие 39. Физические упражнения, направленные на развитие ловкости. Ловкость — это способность осваивать движения, перестраивать их в соответствии с необходимостью выполнять их максимально быстро и с минимальными затратами сил. Степень развития ловкости во многом зависит от наличия силы, гибкости, быстроты, координации движений. Развивают ловкость упражнения (кувырки, равновесия, висы). Упражнения на согласованность движений, координацию, прыжки с различными движениями, развитие ловкости подвижными играми.

- новизна заданий - прыжок в длину, стоя спиной к направлению прыжка;
- сталкивание партнёра корпусом, передвигаясь (прыгая) на одной ноге;
- разнообразие двигательных действий и сочетаний — разнообразие используемых снарядов (применение различных снарядов, тренажёров в тренировке);
- разнообразие заданий при работе в парах и на снарядах;
- частая смена заданий, партнёров, снарядов;
- частые изменения в темпе выполнения заданий, в динамических и кинематических характеристиках движений.

Занятие 40. Оценка движений по времени, пространству и по степени мышечных усилий.

- формирование умения оценки движений по времени: выполнение ОРУ медленно и быстро (на 1-4 счета, на 1-2 счета, на 1 счет);
- формирование умения оценки пространственных величин: выполнение упражнений с малой и большой амплитудой, на заданную величину по ориентиру;
- формирование навыка дифференцировки мышечных усилий: выполнение простых упражнений с минимальным и максимальным усилием;
- повышение функциональной устойчивости вестибулярного анализатора.

Обучающиеся должны знать:

- технику безопасности при выполнении упражнений (СФП);
- технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность.

Обучающиеся должны уметь:

- выполнять упражнения самостоятельно и при помощи партнёра, с изменением скорости, амплитуды, с отягощениями и без них;
- развивать специальные способности (гибкость, быстроту, ловкость, координацию, выносливость).

IV. ТЕМА – РАЗВИТИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

У ОБУЧАЮЩИХСЯ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ – 70 часов

У ОБУЧАЮЩИХСЯ ВТОРОГО И ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ – 94 часов

Занятие 41. Физические упражнения, направленные на совершенствование серийных прямых ударов (в т.ч. сдвоенных) отдельно и одновременно в голову и в туловище, и защита от них (в парах и на снарядных мешках).

- боксёр А атакует двумя прямыми ударами в голову с места и с подходом; Боксёр Б подставляет открытой правую перчатку или в комбинации с подставкой левого плеча;

- боксёр А атакует прямым ударом левой в туловище и правой в голову; боксёр Б подставляет согнутой левую руку и правую открытую перчатку;
- боксёр А атакует прямым ударом правой в туловище и прямым ударом левой в голову; боксёр Б подставляет согнутую левую руку и правую открытую перчатку;
- различные прямые серийные удары на снаряжных мешках и на лапах с тренером;
- применение прямых ударных комбинаций при проведении с партнёром условных вольных боёв.

Занятие 42. Физические упражнения, направленные на совершенствование серийных боковых ударов отдельно и, одновременно в голову и в туловище, и защита от них. Работа в парах и на снаряжных мешках.

- боксёр А наносит боксёру Б правый боковой (крюк) в левый бок под ребро, затем левый боковой в голову и правый боковой в голову; боксёр Б на первый удар ставит локоть, на второй и на третий блоки;
- боксёр А наносит боксёру Б левой боковой (крюк) по печени, правой боковой в голову, левой боковой в голову и правый боковой (крюк) в левый бок под ребро; боксёр Б ставит локоть на первый удар, блоки на второй и третий удары, и локоть на четвёртый удар;
- ударные боковые комбинации в «бою с тенью»;
- ударные боковые комбинации на лапах с тренером и снаряжных мешках;
- серийные боковые удары в условных вольных боях.

Занятие 43. Физические упражнения, направленные на совершенствование серийных ударов снизу.

- боксёр А наносит боксёру Б два удара – левой и правой снизу в голову; боксёр Б на первый удар ставит накладку правой развёрнутой перчаткой, а на второй удар делает отклон;
- боксёр А наносит боксёру Б удар снизу в голову, затем, уклоняется от левого прямого удара боксёра Б с шагом вправо и, развернувшись туловищем с переносом веса тела на левую, наносит левый удар снизу в голову. Боксёр Б на первый удар боксёра А делает накладку правой руки, также, как и на его второй удар;
- серийные удары снизу в «бою с тенью»;
- серийные удары снизу на лапах с тренером и снаряжных мешках;
- серийные удары снизу в условных вольных боях.

Занятие 44. Физические упражнения, направленные на совершенствование серийных ударов в комплексе (прямых боковых, снизу).

- боксёр А атакует прямым ударом правой в голову левым боковым ударом в голову; боксёр Б подставляет открытой правую перчатку и правую руку, согнутую в локте (блок);
- боксёр А атакует прямым ударом левой в голову и боковым ударом правой в голову; боксёр Б подставляет правую открытую перчатку и согнутую в локте левую руку (блок) или тыльную сторону открытой перчатки;
- серийные комплексные ударные комбинации в «бою с тенью»;
- серийные комплексные ударные комбинации на лапах с тренером и снаряжных мешках;
- серийные комплексные ударные комбинации в условных вольных боях.

Занятие 45. Физические упражнения, направленные на совершенствование различных серийных ударных комбинаций на дальней дистанции и защита от них.

- боксёр А атакует боксёра Б на дальней дистанции левым и правым прямыми ударами в голову; боксёр Б от первого удара делает отклон, а от второго уклон влево;

- боксёр А атакует боксёра Б на дальней дистанции прямым ударом левой в туловище и двумя прямыми ударами – правой и левой в голову; боксёр Б на первый удар делает отскок, на второй удар – отбив левой перчаткой, а на второй удар уклон вправо;
- различные серийные ударные комбинации на дальней дистанции в «бою с тенью»;
- различные серийные ударные комбинации на дальней дистанции на лапах с тренером и снарядных мешках;
- различные серийные ударные комбинации на дальней дистанции в условных вольных боях.

Занятие 46. Физические упражнения для совершенствования различных серийных ударных комбинаций на средней и ближней дистанции, и защита от них.

- боксёр А атакует боксёра Б на ближней дистанции короткими ударами - левым снизу (крюком) по печени и правым снизу (крюком) в левый бок под ребро, затем, левым боковым в голову и правым боковым в голову; боксёр Б ставит на первые два удара локти, а на вторые два – блоки;
- боксёр А атакует боксёра Б на средней дистанции правым боковым (крюком) в левый бок под ребро боксёра А, затем левым боковым в голову, правым боковым в голову и левым снизу (крюком по печени; боксёр Б защищается, ставив локоть на первый удар с правой, блоки правой и левой рук соответственно на второй и третий удары, и локоть (закрывая печень) на четвёртый удар;
- различные серийные ударные комбинации на средней и ближней дистанциях в «бою с тенью»;
- различные серийные ударные комбинации на средней и ближней дистанциях на лапах с тренером и снарядных мешках;
- различные серийные ударные комбинации на средней и ближней дистанции в условных вольных боях.

Занятие 47. Подводящие упражнения для разучивания различных ударов с шагом в сторону (сайдстэп).

- боксёр А двигается с вытянутой левой прямой руки по направлению в голову на боксёра Б; боксёр Б делает шаг вправо с одновременной скруткой туловища, перенося вес на левую ногу;
- боксёр А двигается с вытянутой правой прямой руки по направлению в голову на боксёра Б; боксёр Б делает шаг влево с одновременной скруткой туловища, перенося вес на правую ногу;
- боксёр А показывает, что бьёт правой прямой в голову и продолжает движение с шагом вперёд, держа левую перчатку на подставку; боксёр от показа правой руки боксёра А делает небольшой отскок, а на второе движение боксёра А делает быстрый скачок влево одновременно с ударом левой боковой в подставку левой руки боксёра А;
- сайдстэпы в «бою с тенью»;
- сайдстэпы на лапах с тренером и на снарядных мешках;
- сайдстэпы в условных вольных боях с партнёром.

Рекомендации:

Объем программы первого этапа выполняется во второй части разминки и как подводящие упражнения.

Обучение соединению элементов техники освоенных на первом этапе. В процессе тренировки необходимо раскрывать обучающимся ключевые понятия биомеханических основ техники бокса.

Повторение материала предыдущего этапа подготовки. Повышение скорости выполнения всех ударов.

Индивидуализация тренировки в зависимости от индивидуальных особенностей спортсменов.

По мере освоения программы возможно проведение соревнований по ОФП, играм, базовой технике и комбинаций в боксе.

Требования и порядок сдачи экзаменов остаются те же, что и на первом этапе.

Рекомендации, к первому этапу программы остаются прежними и для второго и последующего этапов.

Обучающие должны знать:

- технику безопасности при выполнении технических элементов;
- технику ударов в боксе;
- технику атакующих комбинаций;
- технику работы в ответе после защитного действия (контратака);
- технику встречной контратаки;
- технику защиты в боксе.

Обучающие должны уметь:

- выполнять удары в боксе: одиночные прямые удары, комбинации и серии прямых ударов в голову и туловище, боковые удары, удары снизу, двойка, одиночные и двух ударные комбинации разнотипных ударов, повторные удары одной рукой, удары в ответе (после уклона), отработка защитных действий в средней дистанции;

- выполнять атакующие комбинации: атака одиночными ударами, атака двух ударной комбинацией, атака серией ударов;

- выполнять работу в ответе после защитного действия (контратака): контратака с отскоком (оттяжкой), контратака 3- 4 удара после уклона, контратака 3- 4 удара после оттяжки, отработка удара по печени, отработка удара по печени и развитие на голову;

- выполнять встречную контратаку: встречные удары и развитие атаки, удар через руку, встречная атака через живот и развитие на голову, встречная атака через голову и развитие на живот;

- выполнять защиты в боксе: контрудар, подставка, отбив, блок, уклон, нырок, отход, комбинированная защита, любое защитное действие из представленных выше и ответ одиночным или серией ударов;

- развивать физические качества: скорость, ловкость, гибкость, аэробная выносливость;

- развивать специальные физические качества; в основном - быстроты ответных действий;

- выполнять основные элементы в боксе;

- воспитывать сознательность, организованность, аккуратность, дисциплинированность;

- владеть теоретическими знаниями: техника выполнения технических приемов; основные правила бокса; история и терминология бокса.

V. ТЕМА – УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ. КОНТРОЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Смотреть раздел 2.4 дополнительной образовательной программы.

IV. ТЕМА – ИНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль. Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения,

осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ ИСПЫТАНИЯ

Таблица 5

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ (базовый уровень) на 20__ год на отделении бокса в соответствии с базовыми требованиями по виду спорта «бокс»

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | |
|--|---|----------------------|---------------------------|---------|
| | | | мальчики | девочки |
| Для спортивной дисциплины «бокс» | | | | |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9 лет | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более | |
| | | | 7,1 | 7,3 |
| 1.2. | Смешанное передвижение на 1000 м | мин, с | не более | |
| | | | 7.21 | 7.45 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 8 | 4 |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +1 | +3 |
| 1.5. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | |
| | | | 10,5 | 10,8 |
| 1.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 122 | 117 |
| 2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 10-11 лет | | | | |
| 2.1. | Бег на 30 м | с | не более | |
| | | | 6,3 | 6,5 |
| 2.2. | Бег на 1000 м | с, мин | не более | |
| | | | 6.20 | 6.40 |
| 2.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 10 | 5 |
| 2.4. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | |
| | | | 2 | - |
| 2.5. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | количество раз | не менее | |
| | | | - | 7 |
| 2.6. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +2 | +4 |
| 2.7. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | |
| | | | 9,7 | 10,1 |
| 2.8. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 142 | 130 |
| 2.9. | Метание мяча весом 150 г | м | не менее | |
| | | | 18 | 12 |
| 3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12 лет | | | | |
| 3.1. | Бег на 60 м | с | не более | |
| | | | 11,1 | 11,5 |
| 3.2. | Бег на 1500 м | с, мин | не более | |

| | | | | |
|---|---|----------------|----------|------|
| | | | 8.30 | 9.10 |
| 3.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 12 | 6 |
| 3.4. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | |
| | | | 3 | - |
| 3.5. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | количество раз | не менее | |
| | | | - | 8 |
| 3.6. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +3 | +5 |
| 3.7. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | |
| | | | 9,2 | 9,6 |
| 3.8. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 147 | 132 |
| 3.9. | Метание мяча весом 150 г | м | не менее | |
| | | | 23 | 15 |
| 4. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 4.1. | Исходное положение - стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 2 кг снизу-вперед двумя руками | м | не менее | |
| | | | 7 | 6 |
| 4.Тесты индивидуального отбора утверждаются СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» на текущий учебно-тренировочный год | | | | |

Сокращение, используемое в таблице: «И.П.» - исходное положение.

МЕДИЦИНСКИЙ КОНТРОЛЬ

Контроль над состоянием здоровья спортсменов осуществляет медицинский персонал СПб ГБУ ДО СШОР «Комета». Медицинское обследование спортсмены первого года обучения проходят один раз в год при приеме в СШОР «Комета».

Медицинское обследование включает:

- справка от педиатра с указанием группы здоровья;
- эхокардиография сердца.

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

К занятиям допускаются дети и подростки, отнесенные к основной медицинской группе.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бокс: Прошлое, настоящее, будущее: Сб.науч.тр., посвящ.100-летию Санкт-Петербургского бокса / СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, Каф.теории и методики бокса; Редкол.:В.А. Таймазов и др. - СПб., 1997. – с. 130: ил.
2. Бокс: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. И.П. Дегтярева. - М.: ФиС, 2011. - 287 с.
3. Кузнецов, А.Х. Взгляд на подготовку боксеров высокого класса [Текст] / А. Х. Кузнецов ; Петровская акад. наук и искусств ; Ачинская школа бокса В. Копасова. - Санкт-Петербург : [б. и.], 2011. - 52 с. : ил. - Библиогр: с. 37.

4. Организационные основы научно-методического обеспечения подготовки спортивного резерва в Российской Федерации (информационно-аналитические материалы), Москва, 2020, 24 с.
5. Остьянов, В.Н. Обучение и тренировка боксеров [Текст] : [учебное пособие] / В. Н. Остьянов. - Киев : Олимпийская литература, 2011. - 271 с. : ил. - Библиогр.: с. 265-269. - ISBN 978-966-8708-35-0 : 1000 р.
6. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения [Текст] / В.Н.Платонов. – М.: Советский спорт, 2005.
7. Правила вида спорта «бокс». Утверждены приказом Минспорта России от «04» апреля 2014 г. № 206.
8. Теория и методика физической культуры: учебник для ВУЗов/ под ред. Ю.Ф. Курамшина.- М.: Советский спорт, 2010.
7. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «бокс» от 13.02.2024 № 134.

*Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение дополнительного
образования спортивная школа олимпийского резерва «Комета»*

ПРИНЯТА

Решением заседания

Педагогического совета

СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»

Протокол от 28.12.2024 № 4

УТВЕРЖДЕНА

Приказом СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»

от 28.12.2024 № 211-СО

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по боксу

на 20__ - 20__ учебный год

**для обучающихся продвинутого уровня
первого, второго, третьего, четвертого, пятого, шестого года обучения**

**Составитель: старший
тренер-преподаватель Беляев
Олег Евгеньевич,
заведующий отделением
Мухачева Ольга Федоровна,**

г. Санкт-Петербург

20__ г.

СОДЕРЖАНИЕ

| | | |
|------|--|--|
| 1. | Пояснительная записка..... | |
| 2. | Годовой учебно-тренировочный план..... | |
| 3. | Учебно-тематический план..... | |
| 4. | Содержание тем программного материала..... | |
| 4.1. | Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка..... | |
| 4.2. | Общая физическая подготовка (ОФП)..... | |
| 4.3. | Специальная физическая подготовка (СФП) и двигательная подготовка..... | |
| 4.4. | Техническая подготовка..... | |
| 4.5. | Участие в соревнованиях. Контрольные мероприятия. Инструкторская практика..... | |
| 4.6. | Иные мероприятия..... | |
| 5. | Требования к уровню подготовки..... | |
| 6. | Контрольно-переводные испытания..... | |
| 7. | Медицинский контроль..... | |
| 8. | Литература..... | |

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В рабочей программе представлены основные разделы подготовки боксеров первого, второго, третьего, четвертого, пятого и шестого года обучения, изложенные на основе новейших данных в области теории физической культуры и спорта.

Основополагающие принципы:

- *Комплексность* - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса.
- *Преемственность* - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения.
- *Вариативность* - предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена.

Цель программы (для первого, второго, третьего года обучения):

Предусмотреть последовательность и непрерывность процесса становления мастерства боксеров, преемственность в решении задач укрепления здоровья юных спортсменов, воспитания стойкого интереса к занятиям спортом, создания предпосылок для достижения высоких спортивных результатов. Базовая техническая подготовка – освоение базовых элементов, выполнение контрольных нормативов для зачисления в последующую группу, выполнения разрядных норм, участие в соревнованиях.

Задачи программы (для первого, второго, третьего года обучения):

1. Укрепление здоровья, физического развития, разносторонняя физическая подготовленность.
2. Содействие физическому развитию, разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья обучающихся.
3. Воспитание волевых, смелых, инициативных, высоко-дисциплинированных молодых спортсменов.
4. Подготовка спортсменов высокой квалификации.
5. Подготовка грамотных инструкторов и судей по боксу.
6. Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся.
7. Формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации.
8. Формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании.
9. Выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в боксе.

По окончании годичного цикла тренировки юные спортсмены должны выполнить нормативные требования разносторонне физической подготовленности.

Учебно-тренировочный этап до трех лет обучения является продолжением в системе многолетней подготовки юных боксеров и перехода на учебно-тренировочный этап четвертого и последующих годов обучения. Подготовка детей в учебно-тренировочных группах до трех лет обучения является тем фундаментом, на котором в дальнейшем, строится подготовка боксеров высокой квалификации.

Рабочая программа рассчитана на 520 часов подготовки (*табл.1*). Систематический сбор информации об успешности образовательного процесса, контроль над состоянием физического развития, физической подготовленности обучающихся определяется контрольными испытаниями.

Перечень и порядок проведения контрольных испытаний для обучающихся, а также нормативные требования по общей и специальной физической подготовке, овладение теоретическими знаниями, учитывают требования для данного биологического возраста детей и скорректированы с учётом возрастных особенностей обучающихся.

Цель программы (для четвертого, пятого, шестого года обучения):

Повышение уровня общей и специальной физической подготовленности спортсменов, выполнение контрольных нормативов для зачисления в учебно-тренировочные группы свыше трех лет обучения, выполнения разрядных норм, участие в соревнованиях.

Задачи программы (для четвертого, пятого, шестого года обучения):

1. Продолжение отбора детей, перспективных для дальнейшей углублённой специализации в боксе.
2. Дальнейшее укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие с использованием средств и методов предыдущего года занятий.
3. Повышение уровня развития физических качеств и координационных способностей: скоростной выносливости, быстроты передвижений и ударов, силовой выносливости с помощью традиционных педагогических методов, приспособлений и тренажёров, имитационных упражнений.
4. Углублённое совершенствование технико-тактических приёмов – атакующих и контратакующих действий; передвижения; применение изученного в соревнованиях.
5. Изучение теории, правил соревнований, методики проведения занятий и судейства; судейство соревнований в роли ведущего и старшего судьи; проведение занятий в роли помощника тренера.
6. Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, технико-тактической подготовке. Выполнение разрядных нормативов, достижение на соревнованиях результатов, запланированных тренером.

По окончании годичного цикла тренировки юные спортсмены должны выполнить нормативные требования разносторонне физической подготовленности.

Учебно-тренировочный свыше трех лет обучения является ключевым для динамики роста уровня технической подготовленности обучающихся, также для уровня освоения объёмов учебно-тренировочных нагрузок.

Рабочая программа рассчитана на 832 часа подготовки (*табл.1*). Необходимо, чтобы теоретические знания боксеров были связаны со спортивной практикой и применялись в учебно-тренировочном процессе. На данном этапе ОФП является главной, специальная подготовка проводится на ее основе.

Перечень и порядок проведения контрольных испытаний для обучающихся, а также нормативные требования по общей и специальной физической подготовке, овладение теоретическими знаниями, учитывают требования для данного биологического возраста детей и скорректированы с учётом возрастных особенностей обучающихся.

**ПЕРВЫЙ, ВТОРОЙ, ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ
(ПРОДВИНУТЫЙ УРОВЕНЬ)**

Таблица 1

[illegible]

ЧЕТВЕРТЫЙ, ПЯТЫЙ, ШЕСТОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ (ПРОДВИНУТЫЙ УРОВЕНЬ)

[illegible]

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Таблица 3

ПЕРВЫЙ, ВТОРОЙ, ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ (ПРОДВИНУТЫЙ УРОВЕНЬ)

| Программный материал | Кол-во часов/ минут | Месяцы | | | | | | Месяцы | | | | | | Краткое содержание |
|--|---------------------|--------|----|----|----|----|----|--------|----|----|----|----|----|--|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | |
| I. ТЕМА – ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ, ТАКТИЧЕСКАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА У ОБУЧАЮЩИХСЯ 1, 2, 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ (МИНУТЫ) | | | | | | | | | | | | | | |
| Занятие 1. Физическая культура и спорт в России. | 360 | 60 | 60 | | | 60 | 60 | | | 60 | 60 | | | Понятие о физической культуре. Физическая культура и спорт - часть общей культуры общества. Их значение и роль в гуманистическом воспитании личности, гармоничном развитии человека, оздоровлении нации, подготовке к труду и защите Родины. |
| Занятие 2. История развития бокса. | 480 | 60 | 60 | 60 | 60 | | 60 | 60 | | | 60 | | 60 | Зарождение бокса – кулачные бои в Древней Спарте (Древней Греции), в период образования Киевского государства («стенка на стенку», «один на один»). Первый перечень правил кул. боёв в Российской Империи при Екатерине I (1726 г.) Зарождение бокса, как вида спорта, появилось в Англии в нач. 18 века, а в конце 18 в. Окончательно сформировался. Зарождение бокса в Российской Империи в конце 19 в. и нач. 20 веков. Бокс в советское время (до Вел. От. войны и после). Бок в новое время (РФ). Достижения российских (советских) боксёров на международных соревнованиях, олимпийских играх. |
| Занятие 3. Краткие сведения о строении и функциях организма. Личная и общественная гигиена. | 540 | | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 | | 60 | | Скелет человека. Форма костей. Суставы. Мышцы. Связочный аппарат. Деятельность мышц. Прикрепление мышц к костям. Мышцы синергисты и антагонисты. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питание спортсмена. Гигиена. Личная гигиена, уход за кожей головы, тела, ног. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна. Режим дня и гигиена юного спортсмена. Закаливание, роль закаливания для повышения работоспособности организма. Использование естественных сил природы (солнце, воздух и вода) для закаливания. Гигиена спортивных сооружений. Правила поведения в спортивном зале. Дисциплина во время учебно-тренировочных занятий. Требования к организации занятий и методике обучения основным упражнениям. Значение гигиенических знаний и навыков боксёра. Режим тренировок и отдыха. Питание (калорийность пищи), питьё во время соревнований и |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--|-----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|---|
| | | | | | | | | | | | | | | тренировк. Гигиена сна, водные процедуры. Отношение к боксёрской аммуниции: Не кидать бокс. перчатки на пол, просушивать бокс. бинты и перчатки после тренировки, тренироваться в свежей и чистой сп. форме, иметь короткую причёску и опрятный внешний вид. |
| Занятие 4. Правила поведения в спортивном зале и пользование специализированным инвентарем и оборудованием для занятий боксом. | 540 | 60 | 60 | 60 | | 60 | 60 | | | 60 | 60 | 60 | 60 | Правила поведения в спортивном зале. Дисциплина во время учебно-тренировочных занятий. Требования к организации занятий и методике обучения основным упражнениям. Краткие сведения о спортивных травмах. Обеспечение безопасности на занятиях. Организационные и методические причины травматизма. Меры предупреждения травм на занятиях, оказание первой помощи при несчастных случаях. Самоконтроль и профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям. |
| Занятие 5. Правила соревнований, их организация и проведение. | 300 | 60 | | | 60 | | 60 | 60 | | | | | 60 | Значение и виды российских спортивных соревнований. Разбор и изучение основных положений городских, региональных и всероссийских соревнований по боксу, права и обязанности участников соревнований, представителей команд и тренеров. Требования, предъявляемые к местам проведения соревнований. Особо обратить внимание спортсмена на замечания и требования рефери во время поединка в ринге, а также, на соблюдения правил бокса, на культуру общения с судьями, соперником, его секундантами, публикой. Требования к обучающимся в спортивной зале. Организация обучающихся при входе, выходе из зала и во время занятий. Правила пользования спортивным инвентарем. Установка отдельных снарядов и меры предосторожности при пользовании сп. оборудованием и инвентарём. Практическое и теоретическое изучение и применение правил бокса в роли судей, изучение методики судейства; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи или помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований. |
| Занятие 6. Планирование и контроль учебно-тренировочного процесса. | 540 | 60 | | 60 | 60 | | 60 | | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 | Управление подготовкой боксеров. Роль и значение планирования учебно-тренировочного процесса. Перспективное, текущее и оперативное планирование учебно-тренировочного процесса. Цели, задачи, содержание и основные показатели. Индивидуальное и групповое планирование. Контроль и коррекция подготовки. Задачи, |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|---|
| | | | | | | | | | | | | | | содержание и нормативы индивидуального плана тренировок. Планирование двухразовых занятий в день, количества повторений, дозировка упражнений. Понятие нагрузки. Соотношение нагрузки и отдыха. Объем и интенсивность нагрузки. Методы, способы и средства восстановления во время учебно-тренировочных сборов, до и после соревнований, в течение года. |
| Занятие 7. Психологическая подготовка | 540 | | 60 | 60 | 60 | | 60 | | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 | Психологический настрой на тренировку; К выходу в ринг на бой. Индивидуальное определение и учёт тренером каждого ученика его мотивацией для занятия боксом, формирование его оптимального эмоционального (психофизиологического) состояния в тренировочной деятельности и подготовке к соревнованиям. Значение и комплекс выработки «психологической выносливости» в тренировочном процессе для подготовки к соревнованиям: спарринги, морально-волевая подготовка, строгое соблюдение весового и птнвого режима в сочетании с отдыхом (в особенности в конце предсоревновательного периода). Важность при выходе в ринг на соревнованиях – не «перегореть». Умение боксёра настроиться на бой, через его долгое ожидание для непосредственного его начала в оптимальном психофизиологическом состоянии. |
| Занятие 8. Тактическая подготовка. | 480 | | | 60 | | 60 | | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 | Тактическая подготовка направлена на овладение спортивной тактикой и достижение мастерства у спортсменов. Цели и задачи тактической подготовки. Приемы тактической направленности. Создание тактического плана подготовки с учетом индивидуальных особенностей спортсмена, его сильных и слабых технических особенностей, увеличение разнообразия тактических комбинаций. Тактика проведения боя. Анализ изучаемых тактических приемов. Просмотр видеозаписей боев. |
| Итого минут: | 3720 | 300 | 300 | 360 | 300 | 240 | 420 | 240 | 240 | 360 | 360 | 300 | 300 | |
| ИТОГО ЧАСОВ: | 62 | 5 | 5 | 6 | 5 | 4 | 7 | 4 | 4 | 6 | 6 | 5 | 5 | |
| II. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ | | | | | | | | | | | | | | |
| ТЕМА - РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ОБУЧАЮЩИХСЯ 1, 2, 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ (ОФП) (ЧАСЫ) | | | | | | | | | | | | | | |
| Физические упражнения для развития мышц шеи, рук и плечевого пояса: Занятие 9. Упражнения для пальцев и кисти. Занятие 10. Упражнения | 21 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | Сила рук — важный показатель физических возможностей, от которого зависит результативность силового тренинга и общий уровень физподготовки. Именно поэтому мышцам кистей нужно уделять не меньше внимания, чем любой другой мышечной группе. Увеличить силу рук можно, если регулярно |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|--|
| для увеличения подвижности в суставах. Занятие 11. Упражнения для увеличения подвижности в плечевых суставах. Занятие 12. Силовые упражнения для сгибателей и разгибателей. Занятие 13. Упражнения для расслабления мышц рук. | | | | | | | | | | | | | | выполнять упражнения, направленные на развитие мускулов кистей и предплечий, а также на повышение эластичности связок запястья. |
| Физические упражнения для развития силы мышц брюшного пресса и косых мышц живота: Занятие 14. Упражнения для мышц передней поверхности туловища. Занятие 15. Различные виды планок и скручиваний. Занятие 16. Поднимание ног. Занятие 17. Упражнение для комплексной проработки пресса. | 21 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | Пресс - важная мышечная группа. Мышцы пресса поддерживают позвоночный столб, формируют правильную осанку и помогают внутренним органам. Мышцы пресса можно тренировать как при помощи динамических, так и при помощи статических упражнений. И те, и другие упражнения позволяют глубоко проработать все мышцы пресса: прямые, косые, поперечные и мышцы нижней части живота. |
| Физические упражнения для развития силы мышц спины: Занятие 18. Виды ходьбы. Занятие 19. Выпады. Занятие 20. Упражнения для увеличения подвижности позвоночника. Занятие 21. Упражнения для формирования правильной осанки. Занятие 22. Упражнения для всего тела. | 21 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | Укрепление спины включает несколько зон: позвоночную, лопаточную, подлопаточную, крестцовую и поясничную. Мышц спины, которые можно проработать и укрепить, больше десяти видов. Упражнения помогают исправить осанку, а это не только эстетика тела, и но слаженное функционирование внутренних органов и большинства процессов, включая дыхание и опорно-двигательную систему. Упражнения на спину могут быть достаточно энергозатратными. |
| Физические упражнения для развития силы мышц ног, стоп и тазового пояса: Занятие 23. Упражнения для стопы и голени. Занятие 24. Упражнения для увеличения подвижности в суставах. Занятие 25. Упражнения для мышц бедер. | 21 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | В ногах сосредоточены крупные мышечные группы, которые участвуют в каждом повседневном движении. Физические упражнения на развитие силы мышц ног и стоп необходимы для улучшения силовых показателей и более эффективного выполнения упражнений с отягощениями. Выполнение комплекса упражнений на силу мышц ног увеличивает подвижность суставов, укрепляет мышцы и предотвращает возможные травмы |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|------------|----------|----------|-----------|----------|----------|-----------|----------|----------|-----------|----------|----------|-----------|---|---|
| Общеразвивающие упражнения: Занятие 26. Ходьба. Занятие 27. Бег с утяжелителями. Занятие 28. Строевые упражнения. Занятие 29. Прыжки. Занятие 30. Упражнения на растягивание мышц. Занятие 31. Упражнения для развития ловкости. | 20 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | Эти упражнения выполняются на месте (стоя, сидя, лежа) в сочетании с ходьбой. Применяются для совершенствования двигательного аппарата, дыхательной, сердечно-сосудистой и других систем организма, а также для избирательного воздействия в целях развития быстроты, ловкости, силы и других качеств |
| ИТОГО ЧАСОВ: | 104 | 8 | 8 | 10 | 8 | 8 | 10 | 8 | 8 | 10 | 8 | 8 | 10 | | |
| ТЕМА - РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ОБУЧАЮЩИХСЯ 1, 2, 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ (СФП) (ЧАСЫ) | | | | | | | | | | | | | | | |
| Занятие 32. Физические упражнения для развития быстроты и скоростной выносливости. | 18 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | Упражнения этой направленности выполняют в быстром или максимально быстром темпе до утомления с гантелями, набивными мячами, спортивными тренажерами, без предметов и другие. Количество повторений – от 5 до 20 в одном подходе. Всего подходов 2-4. Если задание удастся осуществить без заметной усталости, следует усложнить его или выполнять упражнение в более быстром темпе. Для развития скоростной выносливости используются силовые упражнения. Быстрота в боксе понимается как способность обучающегося быстро производить мышечные сокращения. Для успешного овладения боксерской техникой необходимо уметь выполнять двигательные действия в минимальные промежутки времени. Освоенными можно считать те из них, удастся выполнить в быстром темпе. |
| Занятие 33. Физические упражнения для развития силы. | 18 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | Сила – это способность человека преодолевать сопротивление (выполнять работу) за счет мышечных напряжений. Сила положительно влияет на развитие ловкости и выносливости. Однако чрезмерное увлечение силовыми упражнениями (закачивание мышц) может заметно снизить и ловкость, и выносливость. Сила- одно из наиболее важных двигательных качеств боксера. Сила – это способность за минимальное количество времени разогнать кулак так, чтобы к моменту удара он имел максимальную «живую силу снаряда». Поэтому в боксе преобладающее значение имеет скоростная сила. Силовые качества могут развиваться и совершенствоваться при условии максимальных мышечных проявлений (напряжения и расслабления). Любые двигательные действия или физические упражнения, связанные с преодолением сопротивления, поднятием предметов, спортивных движений развивают силу и |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | | | | | | увеличивают мускулатуру. Эффективность упражнений можно изменять путем увеличения количества повторений, замедления или ускорения темпа движений, введения, усложненных вариантов. |
| Занятие 34. Физические упражнения для развития силовой выносливости. | 19 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | Упражнения выполняют в среднем или медленном темпе, до отказа, в 2-6 подходах с небольшими перерывами для отдыха. Количество постепенно увеличивают до 10 раз. Выносливость – это способность противостоять утомлению или умение длительное время эффективно выполнять работу. Для жизнедеятельности человека выносливость - одно из необходимых физических качеств. Различают общую и специальную выносливость. Уровень общей выносливости зависит в основном от тренированности сердечно – сосудистой и дыхательной систем. Лучшим средством совершенствования общей выносливости являются продолжительный бег, плавание, езда на велосипеде, быстрая ходьба, гребля и другие циклические упражнения, выполняя которые необходимо постепенно увеличивать дистанцию, или скорость движения, или то и другое одновременно. Специальная выносливость основана на общей, но включает и упражнения, специфические для данного вида спорта. Под выносливостью боксера принято считать способность его в течение длительного времени эффективно противостоять силовому и психоэмоциональному напряжению, при этом интенсивность проводимого им поединка должна оставаться на первоначальном уровне как можно дольше. |
| Занятие 35. Физические упражнения для развития и совершенствования гибкости. | 18 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | Упражнения на гибкость следует выполнять в начале занятия (во время разминки) или в заключительной части, дополнив упражнениями на расслабление. Рекомендуемая последовательность упражнений для развития гибкости: - упражнения для рук и плечевого пояса; - упражнения для туловища; - упражнения для ног. |
| Занятие 36. Физические упражнения для развития ловкости. | 18 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | Различают общую и специальную ловкость. Общая ловкость - основа специальной. Она вырабатывается за счет упражнений со сменой направления, с переключением одного вида деятельности на другой. |
| Специально-двигательная подготовка: Занятие 37. Физические упражнения, направленные на развитие координации движений. | 18 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | Одной из задач развития координационных способностей у боксеров является - развитие специфических координационных упражнений, которые подготавливают боксера к дальнейшей работе. Бой с тенью — элемент тренировочного процесса в боксе, направленный на изучение и |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--|------------|----------|----------|-----------|----------|----------|-----------|----------|----------|-----------|----------|----------|-----------|---|
| Сочетание движений различными частями тела. Занятие 38. Бой с тенью. Занятие 39. Физические упражнения, направленные на развитие ловкости. Занятие 40. Оценка движений по времени, пространству и по степени мышечных усилий. | | | | | | | | | | | | | | усвоение технических элементов (ударов, защит) без реального партнёра. Ловкость – это способность осваивать движения, перестраивать их в соответствии с необходимостью выполнять их максимально быстро и с минимальными затратами сил. Степень развития ловкости во многом зависит от наличия силы, гибкости, быстроты, координации движений. Развивают ловкость упражнения (кувырки, равновесия, висы,). Упражнения на согласованность движений, координацию, прыжки с различными движениями, развитие ловкости подвижными играми. |
| ИТОГО ЧАСОВ: | 109 | 9 | 9 | 11 | 9 | 9 | 10 | 8 | 8 | 10 | 8 | 8 | 10 | |
| III. ТЕМА - РАЗВИТИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ 1, 2, 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ (ЧАСЫ) | | | | | | | | | | | | | | |
| Физические упражнения, направленные на совершенствование серийных ударов отдельно и, одновременно в голову и в туловище, и защита от них. Работа в парах и на снаряженных мешках. Занятие 41. Прямые удары (в т.ч. сдвоенные) Занятие 42. Боковые удары Занятие 43. Физические упражнения, направленные на совершенствование серийных ударов снизу. | 63 | 4 | 4 | 5 | 4 | 5 | 6 | 6 | 7 | 6 | 5 | 4 | 7 | <ul style="list-style-type: none"> - боксёр А атакует двумя прямыми ударами в голову с места и с подходом; Боксёр Б подставляет открытой правую перчатку или в комбинации с подставкой левого плеча; - боксёр А атакует прямым ударом левой в туловище и правой в голову; боксёр Б подставляет согнутую левую руку и правую открытую перчатку; - боксёр А атакует прямым ударом правой в туловище и прямым ударом левой в голову; боксёр Б подставляет согнутую левую руку и правую открытую перчатку; - различные прямые серийные удары на снаряженных мешках и на лапах с тренером; - применение прямых ударных комбинаций при проведении с партнёром условных вольных боёв. - боксёр А наносит боксёру Б правый боковой (крюк) левый бок под ребро, затем левый боковой в голову; правый боковой в голову; боксёр Б на первый удар ставит локоть, на второй и на третий блоки; - боксёр А наносит боксёру Б левой боковой (крюк) печени, правой боковой в голову, левой боковой в голову и правый боковой (крюк) в левый бок под ребро; боксёр Б ставит локоть на первый удар, блок на второй и третий удары, и локоть на четвёртый удар; - ударные боковые комбинации в «бою с тенью»; - ударные боковые комбинации на лапах с тренером, снаряженных мешках; - серийные боковые удары в условных вольных боях; - боксёр А наносит боксёру Б два удара – левой и правой снизу в голову; боксёр Б на первый удар ставит накладку правой развернутой перчаткой, а на второй удар делает отклон; - боксёр А наносит боксёру Б удар снизу в голову, затем, уклоняется от левого прямого удара боксёра шагом вправо и, развернувшись туловищем с переносом веса тела на левую, наносит левый удар |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|--|
| | | | | | | | | | | | | | | <p>снизу в голову. Боксёр Б на первый удар боксёра А делает накладку правой руки, также, как и на его второй удар;</p> <ul style="list-style-type: none"> - серийные удары снизу в «бою с тенью»; - серийные удары снизу на лапах с тренером и снаряженных мешках; - серийные удары снизу в условных вольных боях. |
| <p>Занятие 44. Физические упражнения, направленные на совершенствование серийных ударов в комплексе (прямых боковых, снизу).</p> <p>Занятие 45. Физические упражнения, направленные на совершенствование различных серийных ударных комбинаций на дальней дистанции и защита от них.</p> <p>Занятие 46. Физические упражнения для совершенствования различных серийных ударных комбинаций на средней и ближней дистанции, и защита от них.</p> | 62 | 4 | 4 | 6 | 5 | 4 | 6 | 6 | 7 | 6 | 4 | 4 | 6 | <ul style="list-style-type: none"> - боксёр А атакует прямым ударом правой в голову левым боковым ударом в голову; боксёр Б подставляет открытой правую перчатку и правую руку, согнутую в локте (блок); - боксёр А атакует прямым ударом левой в голову и боковым ударом правой в голову; боксёр Б подставляет правую открытую перчатку и согнутую в локте левую руку (блок) или тыльную сторону открытой перчатки; - серийные комплексные ударные комбинации в «бою с тенью»; - серийные комплексные ударные комбинации на лапах с тренером и снаряженных мешках; - серийные комплексные ударные комбинации в условных вольных боях. - боксёр А атакует боксёра Б на дальней дистанции левым и правым прямыми ударами в голову; боксёр Б от первого удара делает отклон, а от второго уклон влево; - боксёр А атакуют боксёра Б на дальней дистанции прямым ударом левой в туловище и двумя прямыми ударами – правой и левой в голову; боксёр Б на первый удар делает отскок, на второй удар – отбив левой перчаткой, а на второй удар уклон вправо; - различные серийные ударные комбинации на дальней дистанции в «бою с тенью»; - различные серийные ударные комбинации на дальней дистанции на лапах с тренером и снаряженных мешках; - различные серийные ударные комбинации на дальней дистанции в условных вольных боях. - боксёр А атакует боксёра Б на ближней дистанции короткими ударами - левым снизу (крюком) по печени и правым снизу (крюком) в левый бок под ребро, затем, левым боковым в голову и правым боковым в голову; боксёр Б ставит на первые два удара локти, а на вторые два – блоки; - боксёр А атакует боксёра Б на средней дистанции правым боковым (крюком) в левый бок под ребро боксёра А, затем левым боковым в голову, правым боковым в голову и левым снизу (крюком по печени; боксёр Б защищается, ставив локоть на первый удар с правой, блоки правой и левой рук соответственно на второй и третий удары, и локоть (закрывая печень) на четвёртый удар; |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|--|
| | | | | | | | | | | | | | | <ul style="list-style-type: none"> - различные серийные ударные комбинации на средней и ближней дистанциях в «бою с тенью»; - различные серийные ударные комбинации на средней и ближней дистанциях на лапах с тренером и снарядных мешках; - различные серийные ударные комбинации на средней и ближней дистанции в условных вольных боях. |
| Занятие 47. Подводящие упражнения для разучивания различных ударов с шагом в сторону (сайдстэп). | 62 | 3 | 5 | 5 | 5 | 4 | 7 | 5 | 6 | 6 | 5 | 4 | 7 | <ul style="list-style-type: none"> - боксёр А двигается с вытянутой левой прямой руки по направлению в голову на боксёра Б; боксёр Б делает шаг вправо с одновременной скруткой туловища, пернося вес на левую ногу; - боксёр А двигается с вытянутой правой прямой руки по направлению в голову на боксёра Б; боксёр Б делает шаг влево с одновременной скруткой туловища, пернося вес на правую ногу; - боксёр А показывает, что бьёт правой прямой в голову и продолжает движение с шагом вперёд, держа левую перчатку на подставку; боксёр от показа правой руки боксёра А делает небольшой отскок, а на второе движение боксёра А делает быстрый скачок влево одновременно с ударом левой боковой в подставку левой руки боксёра А; - сайдстэпы в «бою с тенью»; - сайдстэпы на лапах с тренером и на снарядных мешках; - сайдсэпы в условных вольных боях с партнёром. |
| ИТОГО ЧАСОВ: | 187 | 11 | 13 | 16 | 14 | 13 | 19 | 17 | 20 | 18 | 14 | 12 | 20 | |
| IV. УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ. КОНТРОЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ | | | | | | | | | | | | | | |
| Участие в спортивных соревнованиях | 21 | 2 | 3 | 3 | 1 | 2 | 2 | | | 2 | 2 | 2 | 2 | |
| Инструкторская и судейская практика | 16 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | | | | 2 | 2 | 2 | | |
| ИТОГО ЧАСОВ: | 37 | 4 | 5 | 5 | 3 | 4 | 2 | | | 4 | 4 | 4 | 2 | |
| V. ИНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ | | | | | | | | | | | | | | |
| Медицинские, медико-биологические мероприятия | 3 | | | 2 | 1 | | | | | | | | | |
| Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 5 | | | | | 2 | | | | | | 3 | | |
| Восстановительные мероприятия | 13 | 3 | | | | | 2 | 3 | | 2 | | | 3 | |
| ИТОГО ЧАСОВ: | 21 | 3 | | 2 | 1 | 2 | 2 | 3 | | 2 | | 3 | 3 | |
| ВСЕГО ЧАСОВ: | 520 | 40 | 40 | 50 | 40 | 40 | 50 | 40 | 40 | 50 | 40 | 40 | 50 | |

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в СПб ГБУ ДО СШОР «Комета», ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

**ЧЕТВЕРТЫЙ, ПЯТЫЙ, ШЕСТОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ
(ПРОДВИНУТЫЙ УРОВЕНЬ)**

| Программный материал | Кол-во часов/ минут | Месяцы | | | | | | Месяцы | | | | | | Краткое содержание |
|--|---------------------|--------|-----|-----|----|----|-----|--------|----|-----|----|----|-----|---|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | |
| I. ТЕМА – ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ, ТАКТИЧЕСКАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА У ОБУЧАЮЩИХСЯ 4, 5, 6 ГОДА ОБУЧЕНИЯ (МИНУТЫ) | | | | | | | | | | | | | | |
| Занятие 1. Физическая культура и спорт в России. | 1080 | 180 | 120 | 60 | 60 | 60 | 120 | 60 | 60 | 120 | 60 | 60 | 120 | Понятие о физической культуре. Физическая культура и спорт - часть общей культуры общества. Их значение и роль в гуманистическом воспитании личности, гармоничном развитии человека, оздоровлении нации, подготовке к труду и защите Родины. |
| Занятие 2. История развития бокса. | 1140 | 180 | 120 | 120 | 60 | 60 | 120 | 60 | 60 | 120 | 60 | 60 | 120 | Зарождение бокса – кулачные бои в Древней Спарте (Древней Греции), в период образования Киевского государства («стенка на стенку», «один на один»). Первый перечень правил кул. боёв в Российской Империи при Екатерине I (1726 г.) Зарождение бокса, как вида спорта, появилось в Англии в нач. 18 века, а в конце 18 в. Окончательно сформировался. Зарождение бокса в Российской Империи в конце 19 в. и нач. 20 веков. Бокс в советское время (до Вел. От. войны и после). Бок в новое время (РФ). Достижения российских (советских) боксёров на международных соревнованиях, олимпийских играх. |
| Занятие 3. Краткие сведения о строении и функциях организма. Личная и общественная гигиена. | 1080 | 120 | 120 | 120 | 60 | 60 | 120 | 60 | 60 | 120 | 60 | 60 | 120 | Скелет человека. Форма костей. Суставы. Мышцы. Связочный аппарат. Деятельность мышц. Прикрепление мышц к костям. Мышцы синергисты и антагонисты. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питание спортсмена. Гигиена. Личная гигиена, уход за кожей головы, тела, ног. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна. Режим дня и гигиена юного спортсмена. Закаливание, роль закаливания для повышения работоспособности организма. Использование естественных сил природы (солнце, воздух и вода) для закаливания. Гигиена спортивных сооружений. Правила поведения в спортивном зале. Дисциплина во время учебно-тренировочных занятий. Требования к организации занятий и методике обучения основным упражнениям. Значение гигиенических знаний и навыков боксёра. Режим тренировок и отдыха. Питание (калорийность пищи), питьё во время соревнований и тренировок. Гигиена сна, водные процедуры. Отношение к боксёрской амуниции: Не кидать бокс. перчатки на пол, просушивать бокс. бинты |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--|------|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|----|-----|-----|---|
| | | | | | | | | | | | | | | и перчатки после тренировки, тренироваться в свежей и чистой сп. форме, иметь короткую причёску и опрятный внешний вид. |
| Занятие 4. Правила поведения в спортивном зале и пользование специализированным инвентарем и оборудованием для занятий боксом. | 1200 | 60 | 120 | 120 | 120 | 60 | 120 | 180 | 60 | 120 | 60 | 60 | 120 | Правила поведения в спортивном зале. Дисциплина во время учебно-тренировочных занятий. Требования к организации занятий и методике обучения основным упражнениям. Краткие сведения о спортивных травмах. Обеспечение безопасности на занятиях. Организационные и методические причины травматизма. Меры предупреждения травм на занятиях, оказание первой помощи при несчастных случаях. Самоконтроль и профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям. |
| Занятие 5. Правила соревнований, их организация и проведение. | 1080 | 60 | 120 | 120 | 120 | 60 | 120 | 60 | 60 | 120 | 60 | 60 | 120 | Значение и виды российских спортивных соревнований. Разбор и изучение основных положений городских, региональных и всероссийских соревнований по боксу, права и обязанности участников соревнований, представителей команд и тренеров. Требования, предъявляемые к местам проведения соревнований. Особо обратить внимание спортсмена на замечания и требования рефери во время поединка в ринге, а также, на соблюдения правил бокса, на культуру общения с судьями, соперником, его секундантами, публикой. Требования к обучающимся в спортивной зале. Организация обучающихся при входе, выходе из зала и во время занятий. Правила пользования спортивным инвентарем. Установка отдельных снарядов и меры предосторожности при пользовании сп. оборудованием и инвентарём. Практическое и теоретическое изучение и применение правил бокса в роли судей, изучение методики судейства; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи или помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований. |
| Занятие 6. Планирование и контроль учебно-тренировочного процесса. | 1380 | 60 | 60 | 120 | 120 | 180 | 120 | 120 | 180 | 120 | 60 | 120 | 120 | Управление подготовкой боксеров. Роль и значение планирования учебно-тренировочного процесса. Перспективное, текущее и оперативное планирование учебно-тренировочного процесса. Цели, задачи, содержание и основные показатели. Индивидуальное и групповое планирование. Контроль и коррекция подготовки. Задачи, содержание и нормативы индивидуального плана тренировок. Планирование двухразовых |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--|------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|---|
| | | | | | | | | | | | | | | занятий в день, количества повторений, дозировка упражнений. Понятие нагрузки. Соотношение нагрузки и отдыха. Объем и интенсивность нагрузки. Методы, способы и средства восстановления во время учебно-тренировочных сборов, до и после соревнований, в течение года. |
| Занятие 7. Психологическая подготовка | 1380 | 60 | 60 | 120 | 180 | 120 | 120 | 120 | 60 | 120 | 120 | 180 | 120 | Психологический настрой на тренировку; К выходу в ринг на бой. Индивидуальное определение и учёт тренером каждого ученика его мотивацией для занятия боксом, формирование его оптимального эмоционального (психофизиологического) состояния в тренировочной деятельности и подготовке к соревнованиям. Значение и комплекс выработки «психологической выносливости» в тренировочном процессе для подготовки к соревнованиям: спарринги, морально-волевая подготовка, строгое соблюдение весового и птнвого режима в сочетании с отдыхом (в особенности в конце предсоревновательного периода). Важность при выходе в ринг на соревнованиях – не «перегореть». Умение боксёра настроиться на бой, через его долгое ожидание для непосредственного его начала в оптимальном психофизиологическом состоянии. |
| Занятие 8. Тактическая подготовка. | 1620 | 60 | 60 | 120 | 180 | 120 | 120 | 180 | 180 | 120 | 180 | 180 | 120 | Тактическая подготовка направлена на овладение спортивной тактикой и достижение мастерства у спортсменов. Цели и задачи тактической подготовки. Приемы тактической направленности. Создание тактического плана подготовки с учетом индивидуальных особенностей спортсмена, его сильных и слабых технических особенностей, увеличение разнообразия тактических комбинаций. Тактика проведения боя. Анализ изучаемых тактических приемов. Просмотр видеозаписей боев. |
| Итого минут: | 9960 | 780 | 780 | 900 | 900 | 720 | 960 | 840 | 720 | 960 | 660 | 780 | 960 | |
| ИТОГО ЧАСОВ: | 166 | 13 | 13 | 15 | 15 | 12 | 16 | 14 | 12 | 16 | 11 | 13 | 16 | |
| II. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ | | | | | | | | | | | | | | |
| ТЕМА - РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ОБУЧАЮЩИХСЯ 4, 5, 6 ГОДА ОБУЧЕНИЯ (ОФП) (ЧАСЫ) | | | | | | | | | | | | | | |
| Физические упражнения для развития мышц шеи, рук и плечевого пояса: Занятие 9. Упражнения для пальцев и кисти. Занятие 10. Упражнения для увеличения подвижности | 25 | 2 | 2 | 3 | 1 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | Сила рук — важный показатель физических возможностей, от которого зависит результативность силового тренинга и общий уровень физподготовки. Именно поэтому мышцам кистей нужно уделять не меньше внимания, чем любой другой мышечной группе. Увеличить силу рук можно, если регулярно выполнять упражнения, направленные на развитие мускулов кистей и предплечий, а также |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|--|
| в суставах. Занятие 11. Упражнения для увеличения подвижности в плечевых суставах. Занятие 12. Силовые упражнения для сгибателей и разгибателей. Занятие 13. Упражнения для расслабления мышц рук. | | | | | | | | | | | | | | на повышение эластичности связок запястья. |
| Физические упражнения для развития силы мышц брюшного пресса и косых мышц живота: Занятие 14. Упражнения для мышц передней поверхности туловища. Занятие 15. Различные виды планок и скручиваний. Занятие 16. Поднимание ног. Занятие 17. Упражнение для комплексной проработки пресса. | 25 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 1 | 2 | 2 | Пресс - важная мышечная группа. Мышцы пресса поддерживают позвоночный столб, формируют правильную осанку и помогают внутренним органам. Мышцы пресса можно тренировать как при помощи динамических, так и при помощи статических упражнений. И те, и другие упражнения позволяют глубоко проработать все мышцы пресса: прямые, косые, поперечные и мышцы нижней части живота. |
| Физические упражнения для развития силы мышц спины: Занятие 18. Виды ходьбы. Занятие 19. Выпады. Занятие 20. Упражнения для увеличения подвижности позвоночника. Занятие 21. Упражнения для формирования правильной осанки. Занятие 22. Упражнения для всего тела. | 25 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 1 | 2 | Укрепление спины включает несколько зон: позвоночную, лопаточную, подлопаточную, крестцовую и поясничную. Мышц спины, которые можно проработать и укрепить, больше десяти видов. Упражнения помогают исправить осанку, а это не только эстетика тела, и но слаженное функционирование внутренних органов и большинства процессов, включая дыхание и опорно-двигательную систему. Упражнения на спину могут быть достаточно энергозатратными. |
| Физические упражнения для развития силы мышц ног, стоп и тазового пояса: Занятие 23. Упражнения для стопы и голени. Занятие 24. Упражнения для увеличения подвижности в суставах. Занятие 25. Упражнения для мышц бедер. | 25 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 1 | 2 | В ногах сосредоточены крупные мышечные группы, которые участвуют в каждом повседневном движении. Физические упражнения на развитие силы мышц ног и стоп необходимы для улучшения силовых показателей и более эффективного выполнения упражнений с отягощениями. Выполнение комплекса упражнений на силу мышц ног увеличивает подвижность суставов, укрепляет мышцы и предотвращает возможные травмы |
| Общеразвивающие упражнения: Занятие 26. Ходьба. Занятие 27. Бег с утяжелителями. | 25 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | Эти упражнения выполняются на месте (стоя, сидя, лежа) в сочетании с ходьбой. Применяются для совершенствования двигательного аппарата, |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--|------------|-----------|-----------|-----------|----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|----------|----------|-----------|---|
| Занятие 28. Строевые упражнения. Занятие 29. Прыжки. Занятие 30. Упражнения на растягивание мышц. Занятие 31. Упражнения для развития ловкости. | | | | | | | | | | | | | | дыхательной, сердечно-сосудистой и других систем организма, а также для избирательного воздействия в целях развития быстроты, ловкости, силы и других качеств |
| ИТОГО ЧАСОВ: | 125 | 10 | 10 | 12 | 9 | 10 | 12 | 10 | 12 | 12 | 9 | 9 | 10 | |
| ТЕМА - РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ОБУЧАЮЩИХСЯ 4, 5, 6 ГОДА ОБУЧЕНИЯ (СФП) (ЧАСЫ) | | | | | | | | | | | | | | |
| Занятие 32. Физические упражнения для развития быстроты и скоростной выносливости. | 27 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | Упражнения этой направленности выполняют в быстром или максимально быстром темпе до утомления с гантелями, набивными мячами, спортивными тренажерами, без предметов и другие. Количество повторений – от 5 до 20 в одном подходе. Всего подходов 2-4. Если задание удастся осуществить без заметной усталости, следует усложнить его или выполнять упражнение в более быстром темпе. Для развития скоростной выносливости используются силовые упражнения. Быстрота в боксе понимается как способность обучающегося быстро производить мышечные сокращения. Для успешного овладения боксерской техникой необходимо уметь выполнять двигательные действия в минимальные промежутки времени. Освоенными можно считать те из них, удастся выполнить в быстром темпе. |
| Занятие 33. Физические упражнения для развития силы. | 23 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | Сила – это способность человека преодолевать сопротивление (выполнять работу) за счет мышечных напряжений. Сила положительно влияет на развитие ловкости и выносливости. Однако чрезмерное увлечение силовыми упражнениями (закачивание мышц) может заметно снизить и ловкость, и выносливость. Сила- одно из наиболее важных двигательных качеств боксера. Сила – это способность за минимальное количество времени разогнать кулак так, чтобы к моменту удара он имел максимальную «живую силу снаряда». Поэтому в боксе преобладающее значение имеет скоростная сила. Силовые качества могут развиваться и совершенствоваться при условии максимальных мышечных проявлений (напряжения и расслабления). Любые двигательные действия или физические упражнения, связанные с преодолением сопротивления, поднятием предметов, спортивных движений развивают силу и увеличивают мускулатуру. Эффективность упражнений можно изменять путем увеличения количества повторений, замедления или ускорения темпа движений, введения, |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | | | | | | усложненных вариантов. |
| Занятие 34. Физические упражнения для развития силовой выносливости. | 28 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | Упражнения выполняют в среднем или медленном темпе, до отказа, в 2-6 подходах с небольшими перерывами для отдыха. Количество постепенно увеличивают до 10 раз. Выносливость – это способность противостоять утомлению или умение длительное время эффективно выполнять работу. Для жизнедеятельности человека выносливость - одно из необходимых физических качеств. Различают общую и специальную выносливость. Уровень общей выносливости зависит в основном от тренированности сердечно – сосудистой и дыхательной систем. Лучшим средством совершенствования общей выносливости являются продолжительный бег, плавание, езда на велосипеде, быстрая ходьба, гребля и другие циклические упражнения, выполняя которые необходимо постепенно увеличивать дистанцию, или скорость движения, или то и другое одновременно. Специальная выносливость основана на общей, но включает и упражнения, специфические для данного вида спорта. Под выносливостью боксера принято считать способность его в течение длительного времени эффективно противостоять силовому и психоэмоциональному напряжению, при этом интенсивность проводимого им поединка должна оставаться на первоначальном уровне как можно дольше. |
| Занятие 35. Физические упражнения для развития и совершенствования гибкости. | 26 | 2 | 2 | 3 | 2 | 1 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | Упражнения на гибкость следует выполнять в начале занятия (во время разминки) или в заключительной части, дополнив упражнениями на расслабление. Рекомендуемая последовательность упражнений для развития гибкости: - упражнения для рук и плечевого пояса; - упражнения для туловища; - упражнения для ног. |
| Занятие 36. Физические упражнения для развития ловкости. | 25 | 2 | 2 | 3 | 2 | 1 | 3 | 3 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | Различают общую и специальную ловкость. Общая ловкость - основа специальной. Она вырабатывается за счет упражнений со сменой направления, с переключением одного вида деятельности на другой. |
| Специально-двигательная подготовка: Занятие 37. Физические упражнения, направленные на развитие координации движений. Сочетание движений различными частями тела. | 26 | 2 | 2 | 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | Одной из задач развития координационных способностей у боксеров является - развитие специфических координационных упражнений, которые подготавливают боксера к дальнейшей работе. Бой с тенью — элемент тренировочного процесса в боксе, направленный на изучение и усвоение технических элементов (ударов, защит) без реального партнёра. |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|---|
| Занятие 38. Бой с тенью. Занятие 39. Физические упражнения, направленные на развитие ловкости. Занятие 40. Оценка движений по времени, пространстве и по степени мышечных усилий. | | | | | | | | | | | | | | Ловкость – это способность осваивать движения, перестраивать их в соответствии с необходимостью выполнять их максимально быстро и с минимальными затратами сил. Степень развития ловкости во многом зависит от наличия силы, гибкости, быстроты, координации движений. Развивают ловкость упражнения (кувырки, равновесия, висы,). Упражнения на согласованность движений, координацию, прыжки с различными движениями, развитие ловкости подвижными играми. |
| ИТОГО ЧАСОВ: | 158 | 13 | 12 | 16 | 11 | 10 | 17 | 16 | 14 | 12 | 11 | 11 | 15 | |
| III. ТЕМА - РАЗВИТИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ 4, 5, 6 ГОДА ОБУЧЕНИЯ (ЧАСЫ) | | | | | | | | | | | | | | |
| Физические упражнения, направленные на совершенствование серийных ударов отдельно и, одновременно в голову и в туловище, и защита от них. Работа в парах и на снаряженных мешках. Занятие 41. Прямые удары (в т.ч. сдвоенные) Занятие 42. Боковые удары Занятие 43. Физические упражнения, направленные на совершенствование серийных ударов снизу. | 92 | 7 | 7 | 8 | 7 | 8 | 9 | 8 | 7 | 9 | 7 | 7 | 8 | <ul style="list-style-type: none"> - боксёр А атакует двумя прямыми ударами в голову с места и с подходом; Боксёр Б подставляет открытой правой перчатку или в комбинации с подставкой левого плеча; - боксёр А атакует прямым ударом левой в туловище и правой в голову; боксёр Б подставляет согнутой левую руку и правую открытую перчатку; - боксёр А атакует прямым ударом правой в туловище и прямым ударом левой в голову; боксёр Б подставляет согнутую левую руку и правую открытую перчатку; - различные прямые серийные удары на снаряженных мешках и на лапах с тренером; - применение прямых ударных комбинаций при проведении с партнёром условных вольных боёв. - боксёр А наносит боксёру Б правый боковой (крюк) в голову; боксёр Б на первый удар ставит локоть, на второй и на третий блоки; - боксёр А наносит боксёру Б левой боковой (крюк) в голову, правой боковой в голову, левой боковой в голову и правый боковой (крюк) в левый бок под ребро; боксёр Б ставит локоть на первый удар, блок на второй и третий удары, и локоть на четвёртый удар; - ударные боковые комбинации в «бою с тенью»; - ударные боковые комбинации на лапах с тренером на снаряженных мешках; - серийные боковые удары в условных вольных боях; - боксёр А наносит боксёру Б два удара – левой и правой снизу в голову; боксёр Б на первый удар ставит локоть, на второй и третий делает накладку правой развёрнутой перчаткой, а на четвёртый удар делает отклон; - боксёр А наносит боксёру Б удар снизу в голову, затем, уклоняется от левого прямого удара боксёра шагом вправо и, развернувшись туловищем с переносом веса тела на левую, наносит левый удар снизу в голову. Боксёр Б на первый удар боксёра А делает накладку правой руки, также, как и на его |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|--|
| | | | | | | | | | | | | | | второй удар; - серийные удары снизу в «бою с тенью»; - серийные удары снизу на лапах с тренером и снаряженных мешках; - серийные удары снизу в условных вольных боях. |
| Занятие 44. Физические упражнения, направленные на совершенствование серийных ударов в комплексе (прямых боковых, снизу). Занятие 45. Физические упражнения, направленные на совершенствование различных серийных ударных комбинаций на дальней дистанции и защита от них. Занятие 46. Физические упражнения для совершенствования различных серийных ударных комбинаций на средней и ближней дистанции, и защита от них. | 92 | 7 | 7 | 9 | 7 | 8 | 9 | 8 | 8 | 8 | 7 | 7 | 7 | - боксёр А атакует прямым ударом правой в голову левым боковым ударом в голову; боксёр Б подставляет открытой правую перчатку и правую руку, согнутую в локте (блок); - боксёр А атакует прямым ударом левой в голову и боковым ударом правой в голову; боксёр Б подставляет правую открытую перчатку и согнутую в локте левую руку (блок) или тыльную сторону открытой перчатки; - серийные комплексные ударные комбинации в «бою с тенью»; - серийные комплексные ударные комбинации на лапах с тренером и снаряженных мешках; - серийные комплексные ударные комбинации в условных вольных боях. - боксёр А атакует боксёра Б на дальней дистанции левым и правым прямыми ударами в голову; боксёр Б от первого удара делает отклон, а от второго уклон влево; - боксёр А атакует боксёра Б на дальней дистанции прямым ударом левой в туловище и двумя прямыми ударами – правой и левой в голову; боксёр Б на первый удар делает отскок, на второй удар – отбив левой перчаткой, а на второй удар уклон вправо; - различные серийные ударные комбинации на дальней дистанции в «бою с тенью»; - различные серийные ударные комбинации на дальней дистанции на лапах с тренером и снаряженных мешках; - различные серийные ударные комбинации на дальней дистанции в условных вольных боях. - боксёр А атакует боксёра Б на ближней дистанции короткими ударами - левым снизу (крюком) по печени и правым снизу (крюком) в левый бок под ребро, затем, левым боковым в голову и правым боковым в голову; боксёр Б ставит на первые два удара локти, а на вторые два – блоки; - боксёр А атакует боксёра Б на средней дистанции правым боковым (крюком) в левый бок под ребро боксёра А, затем левым боковым в голову, правым боковым в голову и левым снизу (крюком по печени; боксёр Б защищается, ставив локоть на первый удар с правой, блоки правой и левой рук соответственно на второй и третий удары, и локоть (закрывая печень) на четвёртый удар; - различные серийные ударные комбинации на средней и ближней дистанциях в «бою с тенью»; |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|--|
| | | | | | | | | | | | | | | <ul style="list-style-type: none"> - различные серийные ударные комбинации на средней и ближней дистанциях на лапах с тренером и снарядных мешках; - различные серийные ударные комбинации на средней и ближней дистанции в условных вольных боях. |
| Занятие 47. Подводящие упражнения для разучивания различных ударов с шагом в сторону (сайдстэп). | 91 | 7 | 8 | 9 | 6 | 7 | 8 | 8 | 8 | 9 | 7 | 7 | 7 | <ul style="list-style-type: none"> - боксёр А движется с вытянутой левой прямой руки по направлению в голову на боксёра Б; боксёр Б делает шаг вправо с одновременной скруткой туловища, пернося вес на левую ногу; - боксёр А движется с вытянутой правой прямой руки по направлению в голову на боксёра Б; боксёр Б делает шаг влево с одновременной скруткой туловища, пернося вес на правую ногу; - боксёр А показывает, что бьёт правой прямой в голову и продолжает движение с шагом вперёд, держа левую перчатку на подставку; боксёр от показа правой руки боксёра А делает небольшой отскок, а на второе движение боксёра А делает быстрый скачок влево одновременно с ударом левой боковой в подставку левой руки боксёра А; - сайдстэпы в «бою с тенью»; - сайдстэпы на лапах с тренером и на снарядных мешках; - сайдсэпы в условных вольных боях с партнёром. |
| ИТОГО ЧАСОВ: | 275 | 21 | 22 | 26 | 20 | 23 | 26 | 24 | 23 | 26 | 21 | 21 | 22 | |
| IV. УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ. КОНТРОЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ | | | | | | | | | | | | | | |
| Участие в спортивных соревнованиях | 42 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 6 | | | 6 | 5 | 3 | 9 | |
| Инструкторская и судейская практика | 33 | 2 | 2 | 5 | 3 | 3 | | | | 5 | 4 | 4 | 5 | |
| ИТОГО ЧАСОВ: | 75 | 4 | 4 | 8 | 6 | 6 | 6 | | | 11 | 9 | 7 | 14 | |
| V. ИНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ | | | | | | | | | | | | | | |
| Медицинские, медико-биологические мероприятия | 9 | | | 3 | 3 | | | | | | | | 3 | |
| Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 6 | | | | | 3 | | | | | | 3 | | |
| Восстановительные мероприятия | 18 | 3 | 3 | | | | 3 | | 3 | 3 | 3 | | | |
| ИТОГО ЧАСОВ: | 33 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | |
| ВСЕГО ЧАСОВ: | 832 | 64 | 64 | 80 | 64 | 64 | 80 | 64 | 64 | 80 | 64 | 64 | 80 | |

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в СПб ГБУ ДО СШОР «Комета», ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации.

СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

I. ТЕМА - ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ, ТАКТИЧЕСКАЯ, ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

У ОБУЧАЮЩИХСЯ - 1, 2, 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ – 62 часа

У ОБУЧАЮЩИХСЯ - 4, 5, 6 ГОДА ОБУЧЕНИЯ – 166 часов

Занятие 1. Физическая культура и спорт в России.

Содержание: Понятие о физической культуре. Физическая культура и спорт - часть общей культуры общества. Их значение и роль в гуманистическом воспитании личности, гармоничном развитии человека, оздоровлении нации, подготовке к труду и защите Родины.

Обучающиеся должны знать:

- значение и важность занятий физической культурой;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта;
- концепцию развития бокса в России.

Обучающиеся должны уметь:

- обосновать важность занятий физической культурой;
- рассказать о физическом развитии в системе занятий боксом.

Занятие 2. История развития бокса.

Содержание: Зарождение бокса – кулачные бои в Древней Спарте (Древней Греции), в период образования Киевского государства («стенка на стенку», «один на один»). Первый перечень правил кул. боёв в Российской Империи при Екатерине I (1726 г.) Зарождение бокса, как вида спорта, появилось в Англии в нач. 18 века, а в конце 18 в. Окончательно сформировался. Зарождение бокса в Российской Империи в конце 19 в. и нач. 20 веков. Бокс в советское время (до Вел. От. войны и после). Бокс в новое время (РФ). Достижения российских (советских) боксёров на международных соревнованиях, олимпийских играх.

Обучающиеся должны знать:

- становление и развитие избранного вида спорта;
- сильнейших российских боксёров;
- влияние Российской школы на развитие бокса в мире;
- историю олимпийского движения в России и мире;
- достижения российских спортсменов на мировой арене

Обучающиеся должны уметь:

- рассказать поэтапно становление бокса;
- рассказать о видах и дисциплинах в боксе;
- рассказать о сильнейших российских боксёрах;
- рассказать о влиянии Российской школы на развитие бокса в мире.

Занятие 3. Краткие сведения о строении и функциях организма. Личная и общественная гигиена.

Содержание: Скелет человека. Форма костей. Суставы. Мышцы. Связочный аппарат. Деятельность мышц. Прикрепление мышц к костям. Мышцы синергисты и антагонисты. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питание спортсмена. Гигиена. Личная гигиена, уход за кожей головы, тела, ног. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна. Режим дня и гигиена юного спортсмена. Закаливание, роль закаливания для

повышения работоспособности организма. Использование естественных сил природы (солнце, воздух и вода) для закаливания. Гигиена спортивных сооружений. Правила поведения в спортивном зале. Дисциплина во время учебно-тренировочных занятий. Требования к организации занятий и методике обучения основным упражнениям. Значение гигиенических знаний и навыков боксёра. Режим тренировок и отдыха. Питание (калорийность пищи), питьё во время соревнований и тренировок. Гигиена сна, водные процедуры. Отношение к боксёрской аммуниции: Не кидать бокс. перчатки на пол, просушивать бокс. бинты и перчатки после тренировки, тренироваться в свежей и чистой сп. форме, иметь короткую причёску и опрятный внешний вид.

Обучающиеся должны знать:

- гигиенические требования к обучающимся;
- гигиена мест занятий;
- предупреждение травм;
- причина травм;
- режим дня;
- уход за телом, полостью рта и зубами.

Обучающиеся должны уметь:

- навыки самообслуживания.

Занятие 4. Правила поведения в спортивном зале и пользование специализированным инвентарем и оборудованием для занятий боксом.

Содержание: Правила поведения в спортивном зале. Дисциплина во время учебно-тренировочных занятий. Требования к организации занятий и методике обучения основным упражнениям. Краткие сведения о спортивных травмах. Обеспечение безопасности на занятиях. Организационные и методические причины травматизма. Меры предупреждения травм на занятиях, оказание первой помощи при несчастных случаях. Самоконтроль и профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям.

Обучающиеся должны знать:

- правила поведения в спортивном зале;
- причины травматизма;
- страховку и самостраховку при выполнении упражнений;
- правила пользования спортивным инвентарем.

Обучающиеся должны уметь:

- пользоваться спортивным инвентарем.
- предупреждать травматизм;
- соблюдать дисциплину;
- соблюдать правила при выполнении упражнений..

Занятие 5. Правила соревнований, их организация и проведение.

Содержание: Значение и виды российских спортивных соревнований. Разбор и изучение основных положений городских, региональных и всероссийских соревнований по боксу, права и обязанности участников соревнований, представителей команд и тренеров. Требования, предъявляемые к местам проведения соревнований. Особо обратить внимание спортсмена на замечания и требования рефери во время поединка в ринге, а также, на соблюдения правил бокса, на культуру общения с судьями, соперником, его секундантами, публикой.

Требования к обучающимся в спортивной зале. Организация обучающихся при входе, выходе из зала и во время занятий. Правила пользования спортивным инвентарем. Установка отдельных снарядов и меры предосторожности при пользовании сп. оборудованием и инвентарём. Практическое и теоретическое изучение и применение правил бокса в роли судей, изучение методики судейства;

- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи или помощника секретаря спортивных соревнований;
- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований.

Обучающиеся должны знать:

- виды и правила соревнований;
- права и обязанности участников соревнований, тренеров и представителей команд;
- права и обязанности судей.

Обучающиеся должны уметь:

- рассказать о видах и основных правилах соревнований;
- рассказывать права и обязанности участников соревнований, тренеров;
- составить положение соревнований для проведения первенства школы по боксу;
- вести протоколы игр и соревнований;
- выполнять требования на присвоение судейского звания судьи первой категории.

Занятие 6. Планирование и контроль учебно-тренировочного процесса.

Содержание: Управление подготовкой боксеров. Роль и значение планирования учебно-тренировочного процесса. Перспективное, текущее и оперативное планирование учебно-тренировочного процесса. Цели, задачи, содержание и основные показатели. Индивидуальное и групповое планирование. Контроль и коррекция подготовки. Задачи, содержание и нормативы индивидуального плана тренировок. Планирование двухразовых занятий в день, количества повторений, дозировка упражнений. Понятие нагрузки. Соотношение нагрузки и отдыха. Объём и интенсивность нагрузки. Методы, способы и средства восстановления во время учебно-тренировочных сборов, до и после соревнований, в течение года.

Обучающиеся должны знать:

- планирование учебно-тренировочного процесса, цели и задачи;
- нагрузка, ее объём и интенсивность в разные периоды подготовки спортсмена, соотношение нагрузки и отдыха;
- методы, способы и средства восстановления.

Обучающиеся должны уметь:

- составлять индивидуальный план тренировки, учебно-тренировочного цикла;
- контролировать нагрузку во избежание перетренированности.

Занятие 7. Психологическая подготовка

Содержание: Психологический настрой на тренировку. К выходу в ринг на бой. Индивидуальное определение и учёт тренером каждого ученика его мотивацией для занятия боксом, формирование его оптимального эмоционального (психофизиологического) состояния в тренировочной деятельности и подготовке к соревнованиям. Значение и комплекс выработки «психологической выносливости» в тренировочном процессе для подготовки к соревнованиям: спарринги, морально-волевая подготовка, строгое соблюдение весового и питьевого режима в сочетании с отдыхом (в особенности в конце предсоревновательного периода).

Важность при выходе в ринг на соревнованиях – не «перегореть». Умение боксёра настроиться на бой, через его долгое ожидание для непосредственного его начала в оптимальном психофизиологическом состоянии.

Обучающиеся должны знать:

- как противостоять различным раздражителям и помехам;
- как самостоятельно руководить своими действиями, чувствами и поведением.

Обучающиеся должны уметь:

- управлять своим психическим состоянием и регулировать эмоциональное возбуждение в соревновательных условиях;

- быть уверенным в собственных силах;
- быть готовым выполнять спортивное упражнение;
- вести борьбу до конца.

Занятие 8. Тактическая подготовка.

Содержание: Тактическая подготовка направлена на овладение спортивной тактикой и достижение мастерства у спортсменов. Цели и задачи тактической подготовки. Приемы тактической направленности. Создание тактического плана подготовки с учетом индивидуальных особенностей спортсмена, его сильных и слабых технических особенностей, увеличение разнообразия тактических комбинаций. Тактика проведения боя. Анализ изучаемых тактических приемов. Просмотр видеозаписей боев.

Обучающиеся должны знать:

- тактика ведения боя на дальней дистанции;
- тактика ведения боя на средней дистанции;
- тактика ведения боя на ближней дистанции;
- изучение наступательной позиции ближнего боя;
- тактика ведения боя в атакующей манере, на отходе и в контратаке;
- вольные бои.

Обучающиеся должны уметь:

- оценивать свое выступление и выступление соперника;
- разбираться в выполнении тактических комбинаций соперником;
- выполнять тактические комбинации.

II. ТЕМА - РАЗВИТИЕ ОБЩИХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ (ОФП)

У ОБУЧАЮЩИХСЯ - 1, 2, 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ – 104 часа

У ОБУЧАЮЩИХСЯ– 4, 5, 6 ГОДА ОБУЧЕНИЯ – 125 часов

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий успешной специализации.

Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие обучающихся.

Особенно благоприятен ранний возраст обучающихся для развития качеств и способностей, не связанных с проявлением их абсолютных показателей.

Целесообразно развивать такие качества, как гибкость, ловкость, двигательно-координационные способности. Для этого применяются широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения:

1. Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса.
2. Упражнения для развития силы мышц рук.
3. Упражнения для развития мышц брюшного пресса.
4. Упражнения для развития мышц спины.
5. Упражнения для развития мышц ног, для увеличения подвижности тазобедренного сустава.
6. Упражнения для развития выносливости.
7. Упражнения на гибкость и подвижности в суставах.
8. Упражнения для развития координации.
9. Упражнения для укрепления вестибулярного аппарата.
10. Упражнения для развития ловкости.

Методика обучения тем или иным физическим упражнениям включает в себя:

- на первом этапе (ознакомление) - первоначального разучивания движения ставятся следующие задачи: познакомить обучающихся с новым физическим упражнением, создать

представление о технике выполнения упражнения, научить выполнять его по частям, соблюдая правильную последовательность элементов.

- на втором этапе (разучивание) - углубленного разучивания движений - решаются задачи уточнения правильности выполнения деталей техники разучиваемого действия, постепенного исправления ошибок и выполнение упражнения сначала по частям, а затем слитно.

- на третьем этапе (совершенствование) - совершенствования техники движения - решаются задачи закрепления и совершенствования приобретенного навыка владения двигательным действием, создание условий для применения его в учебно-тренировочном процессе и повседневной деятельности, стимулирование самостоятельности и творчества детей. На данном этапе обучающийся сознательно воспринимает задание, внимание его сосредоточено на качестве движений, где целью является доведение упражнения до автоматизма.

В каждой группе можно выделить ряд упражнений более локального характера. Например, в группе «упражнения для рук и плечевого пояса» существуют упражнения для пальцев, кистей, предплечий, плеча.

В группе «упражнения для ног и тазового пояса» — упражнения для стопы, голени, бедер. В группе «упражнения для туловища» выделяются упражнения для мышц передней или боковой поверхности туловища и т. п.

Классификация упражнений по анатомическому признаку дополняется указаниями на характер их физиологического воздействия. Имеется в виду преимущественное влияние упражнений на развитие двигательных качеств: силы, быстроты, гибкости, выносливости, ловкости.

Форму ОРУ определяют основные движения в суставах: сгибания, разгибания, приведения, отведения, круговые движения, повороты. Характер упражнений во многом зависит от степени напряжения и расслабления мышц, быстроты движений. В связи с этим в приведенных ниже примерах упражнения для различных частей тела группируются также по признаку преимущественного воздействия на развитие тех или иных качеств.

Физические упражнения на развитие мышц шеи, рук и плечевого пояса.

Упражнения для рук и плечевого пояса.

Занятие 9. Упражнения для пальцев и кисти:

- сжимание теннисного мяча на каждый счет;
- упор на кончиках пальцев о стену, стоя наклонно к стене;
- работа в паре (бросать и ловить теннисный мяч);
- упор лежа на кончиках пальцев (поднимание, опускание);
- сгибание в запястьях;
- сгибание в запястьях в стороны;
- отжимания от пола, с разными положениями рук (широкий хват, узкий, руки сведены, кисти образуют треугольник).

Пальчиковая гимнастика:

- сгибание и разгибание раздельно каждого пальца и фаланги;
- поднятие пальцев (раздельное для каждого);
- поднятие одновременно всех пальцев;
- разведение и сближение пальцев;
- описание кругов каждым пальцем в отдельности.

Занятие 10. Упражнения для увеличения подвижности в суставах:

- разминка шеи: медленные и плавные движения головой вперед-назад, а затем вправо-влево. Плечи должны оставаться на месте, спина прямая, а дыхание ровное;
- круговые движения головой в обе стороны;
- подъем головы лежа на спине;

- подъем головы лежа на животе;
- руки на затылке, наклоны головы вперед и назад, преодолевая сопротивление рук;
- лежа на полу на боку руки прямые вдоль туловища поднимаем голову вверх и держим 20 сек и опускаем голову. Выполняем по 8-10 подходов, потом переворачиваемся на другой бок.
- из положения лежа с согнутыми руками (ладони у головы) и ногами борцовский мост (на мягкой опоре);
- руки вверх, упор ладонью в ладонь пальцами кверху, опускание рук вдоль тела, не меняя положения кистей;
- «хлопки в ладоши» в положении локти в стороны, пальцы вперед, вверх;
- движения в горизонтальной плоскости ладонями вниз, согнутыми в локтях руками;
- разминка спины и поясничного пояса: для выполнения упражнения нужно опуститься на локти и колени, прогнуть спину сначала вниз, а потом вверх. Затем надо поставить руки на поясницу и медленно вращать туловище по кругу;
- разминка таза и коленей: сначала нужно поднять колено вперед на уровне таза и отвести его в сторону, выполняя пружинящие движения. После этого выполняются медленные приседания, поставив ноги на ширину плеч.

Занятие 11. Упражнения для увеличения подвижности в плечевых суставах:

- одна рука вверх, другая внизу, смена положений рук рывком в конце движения;
- сведение прямых рук за спиной рывками;
- круговые движения руками вперед-назад;
- вращения согнутыми в локтях руками;
- поднимание плеч;
- подъем рук в стороны;
- подъем по спине;
- маятниковые движения руками стоя в наклоне;
- круги руками в боковой плоскости;
- руки назад в замок, при наклоне туловища вперед, руками тянуться вперед к полу.
- бросковые движения с эластичной лентой стоя.

Занятие 12. Силовые упражнения для сгибателей и разгибателей:

- набивной мяч (гантели) внизу, сгибание рук к плечам;
- тоже с резиновым амортизатором, стоя на нем, с захватом концов руками;
- подтягивание в висе лежа;
- подтягивание на перекладине.
- разгибания рук (отжимания) в упоре лежа;
- разгибание рук в упоре лежа сзади с опорой руками о скамейку, сиденья стульев;
- передвижения в планке;
- лазанье по канату;
- упражнения с резиновым бинтом.
- упражнение «лодочка»;
- динамическая планка на фитболе.

Занятие 13. Упражнения для расслабления мышц рук:

- стоя, руки вверх, «уронить» кисти, затем предплечья, расслабленно опустить руки вниз и с полунаклоном вперед выполнить пассивное раскачивание ими вправо и влево;
- сжимание и разжимание кистей в кулаки;
- встать прямо, вытянуть руки перед собой параллельно полу, ладони смотрят в пол. Одновременно поднять кисти максимально вверх, чтобы пальцы устремились в потолок, затем опустить их вниз.
- вращение кистями по кругу;

- плотно соедините ладони и пальцы. По очереди отводите в стороны парные пальцы, начиная с мизинцев. Повторите по 5 раз для каждой пары пальцев.

Физические упражнения для развития силы мышц брюшного пресса и косых мышц живота

Занятие 14. Упражнения для мышц передней поверхности туловища:

- из положения лежа поднимание туловища в положения сидя;
- из положения лежа поднимание прямых ног в положение лежа на лопатках согнувшись, с отягощением и без;
- из виса углом на гимнастической стенке – поднимание ног в высокий угол;
- лежа на мате – быстрое поднимание прямых ног и туловища до вертикали (складка);
- на гимнастической стенке поднятие прямых ног и удержание на время.

Занятие 15. Различные виды планок и скручиваний:

- прямая классическая планка;
- боковая планка. Лежа на боку, затем приподняться на руке и опереться на локоть. Тело при этом вытянуто, образуя прямую линию от макушки до пяток. Следить за тазом — он не должен опускаться слишком низко. Для начала стоять в боковой планке можно по 20-30 секунд, затем постепенно увеличивая время. Выполните по 2-3 подхода на каждую сторону.
- боковая планка с вытянутыми руками;
- планка с поднятой ногой;
- лежа на спине, одну ногу оставить прямой на полу, вторую согнуть в колене. Тянуться противоположным согнутой ногой локтем к колену, поднимая корпус. Второе плечо должно оставаться прижатым к полу. Выполните по 10-15 повторений на каждую сторону, всего по 2-3 подхода;
- боковое скручивание с отрывом корпуса и ног от пола;
- косые скручивания ладонь-стопа на правую и левую стороны; лёжа на полу, ноги прямые, руки разведены в стороны, поднять левую руку и правую ногу одновременно, соприкасаясь в верхней точке, смена руки и ноги;
- повороты корпуса в планке на локтях; из позы планки на локтях скрутить корпус, касаясь пола бедрами и ягодицами, повторить упражнение в левую сторону;
- боковое скручивание из положения боковой планки, другая рука за головой, делая скручивание опускаем таз к полу;
- боковое скручивание лежа боком на фитболе.

Занятие 16. Поднимание ног:

- подъем прямых ног в висе на шведской стенке;
- поочередное поднимание прямых ног в висе на шведской стенке с удержанием на время;
- лежа на спине поднимание ног с мячом- утяжелителем;
- лежа на гимнастической скамейке удерживать прямые ноги на время, поднимая их на 45 градусов, руки фиксируются за край скамейки;
- лежа на спине поднимание ног до касания носками пола за головой.

Занятие 17. Упражнение для комплексной проработки пресса:

- лечь на спину, поднять и согнуть ноги. Поочередно сближать разноименные руки и ноги: левый локоть и правое колено, правый локоть и левое колено. Ногу, которая в данный момент не притягивается к локтю, вытягивать над полом;
- касания поднятых вверх прямых ног лежа на спине, руки на затылке, скручивание вправо коснуться левой рукой правого голеностопа и наоборот;

- складка с подтягиванием ног, сидя на полу, отклонив корпус немного назад. Одновременно притянуть ноги к корпусу и обхватить голени руками;
- перекаты на полу;
- в седе ноги врозь (носками зацепиться за рейку гимнастической стенки или с удержанием ног партнером) наклон назад на 45° и повороты туловища направо и налево, руки за голову;
- из седа ноги врозь, опираясь на одну руку, с поворотом упор лежа боком, другую руку вверх;
- скручивания с поднятыми коленями лежа на спине, руки под головой, локти разведены, в коленях прямой угол, оторвать голову и верхний плечевой пояс от пола, не сгибая шею;
- перекаты на полу лежа на спине, ноги стоят на пятках, подтянуть бедра к груди, приподняв поясницу и таз.

Физические упражнения для развития силы мышц спины.

Занятие 18. Виды ходьбы:

- ходьба на носках;
- ходьба с высоким подниманием бедра;
- ходьба скрестным и приставным шагом, на пятках;
- ходьба на внутренней и наружной стороне стопы;
- ходьба в полу- и полном приседе, выпадами, боком и спиной вперед.

Занятие 19. Выпады. Упражнения для укрепления спины обязательно включают выпады. Они помогают стабилизировать мышцы и выработать координацию, что защищает позвоночник во время ходьбы, бега и любых физических нагрузок.

- выпады на месте; Руки фиксируются на бёдрах. Мышцы живота напрягаются. Делается большой шаг вперёд правой ногой, и она сгибается под прямым углом. Бедро находится параллельно полу. Упражнение можно делать с использованием гантель для более сильного укрепления спины, чередуя прямые и диагональные выпады.

- выпады на месте в сторону;
- скрестные выпады;
- выпады в ходьбе с гантелями или мячом-утяжелителем;
- выпады назад с гантелями; ноги на ширине плеч, спина прямая, руки с гантелями прижаты к телу, делаем шаг назад, ставя заднюю ногу на носок, едва касаясь пола коленом, возвращаемся в исходную позицию, то же самое другой ногой;
- выпады назад с подъёмом колена;
- прыжки двумя ногами -упор присев упор лежа;
- прыжки из упора лежа в упор присев поочередно, одновременно меняя ногу.

Занятие 20. Упражнения для увеличения подвижности позвоночника:

- стать у стены, касаясь ее затылком, лопатками, ягодицами, пятками. Отойти от стены, сохраняя это положение. Определить отличие привычной позы от позы правильной осанки у стены;

- приседания, прижавшись спиной к стене;
- наклоны вперед из положения сидя;
- подъем рук и ног, лежа на животе;
- мост из положения лежа;
- наклоны вперед с руками за спиной;
- ноги расставлены на ширине плеч, в руках мяч-утяжелитель, плечи расправлены, бедра зафиксированы, поясница не прогибается. Наклон вправо и влево, по 10-15 повторений;
- из положения наклон в стороны с натянутой резиной в одной руке, другая рука на

поясе – выпрямление в позицию ноги на ширине плеч, плечи выпрямлены;

- руки за головой, наклон в сторону с поднятием одноименного колена через сторону и касание им локтевого сустава, то же в другую сторону;

- наклон вперед с мячом-утяжелителем, ноги на ширине плеч, плечи расправлены, голова вытянута, медленно выполняем наклон и медленно возвращаемся в исходную позицию;

- наклон в стороны с поднятыми вверх руками с мячом-утяжелителем или гантелями по 3-4 кг, ноги на ширине плеч, наклон выполняем медленно, не сгибая руки.

Занятие 21. Упражнения для формирования правильной осанки:

- стать у стены, касаясь ее затылком, лопатками, ягодицами, пятками. Отойти от стены, сохраняя это положение. Определить отличие привычной позы от позы правильной осанки у стены;

- приседания, прижавшись спиной к стене;

- наклоны вперед из положения сидя;

- подъем рук и ног, лежа на животе;

- мост из положения лежа;

- наклоны вперед с руками за спиной.

Занятие 22. Упражнения для всего тела:

- отжимания о пола, стоя на коленках;

- подогнуть ноги, лечь вперед вытянув руки и опустив голову, расслабиться;

- упражнение «берби»: присядьте на корточки и положите руки на пол ладонями вниз перед собой. Сделайте прыжок ногами назад, чтобы оказаться в позиции планка. Верните ноги в исходное положение. Прыгните вверх, подняв выпрямленные руки над головой;

- упражнение «берби» со сгибанием рук в упоре лежа;

- из стойки ноги скрестно сесть, лечь, сесть, встать;

- лазание по гимнастической стенке, канату;

- сидя с упором руками сзади. Поочередно слегка сгибать и разгибать ноги; при разгибании расслабленно «шлепнуть» задней поверхностью ноги о пол;

- сидя на полу, свести пятки, колени развести, руки прямые на полу, ягодицами тянемся к пяткам вытягивая руки вперед;

- ходьба на руках с помощью партнера, поддерживающего за ноги;

- в положении наклона вперед поднимания рук в стороны с гантелями;

- лежа на спине, руки вниз ладонями вперед, носки наружу. Закрывать глаза, полностью расслабиться. Длительная пауза.

Физические упражнения на развитие мышц ног и тазового пояса.

Занятие 23. Упражнения для стопы и голени:

- поднимание на носки, с мячом-утяжелителем или штангой;

- ходьба на носках, на внутренней и внешней стороне стопы;

- перекаты с пятки на носок с утяжелителями и без;

- подскоки на двух и одной ноге на месте и с продвижением;

- упражнения на мягкой сфере- согнуть ногу в колене и поднять, делаем плавные подъёмы вверх, удерживая равновесие.

Занятие 24. Упражнения для увеличения подвижности в суставах:

- ноги вместе и в полуприседе, ладони на коленях, круговые движения коленями в одну и другую сторону

- приседания на двух и одной ноге, с гантелями или мячом-утяжелителем;

- пружинящие движения в положении широкого выпада вперед, в положении выпада в сторону;

- приставные шаги с приседаниями: ноги на ширине плеч, широкий шаг вправо с одновременным приседанием, приставляя левую ногу выпрямляемся;
- сгибание\разгибание в коленном суставе: стоя спиной к гимнастической стенке с резиной, резинка зафиксирована на стопе, нога поднята назад вверх;
- круговые движения тазом в разные стороны, ноги на ширине плеч, руки на боках;
- наклоны вперед, ноги вместе, прямые, стараемся коснуться пола пальцами рук или ладонью;
- стоя на одной, махи вперед с максимальной амплитудой, назад и в сторону прямой ногой;
- стоя на одной, другая опирается о рейку гимнастической стенки. Наклоны в разных направлениях, не сгибая ног;
- лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах, голень правой ноги лежит на бедре левой, руками, обхватив бедро, подтянуть левую ногу к груди. То же с другой ноги;
- «бабочка» с наклоном вперед и фиксацией положения.

Занятие 25. Упражнения для мышц бедер:

- ходьба в полуприседе и прыжки в полуприседе;
- ходьба с резинкой, закрепленной на бедрах, голени;
- ходьба правым и левым боком в полуприседе с резиной бедрах, на голени;
- выпрыгивания из приседа;
- прыжки из полуприседа с разведением рук и ног;
- «стул» у стены: прислониться спиной к опоре, опуститься вниз в позу приседа, фиксировать позу 30-60 сек.

Общеразвивающие упражнения

Занятие 26. Ходьба:

- ходьба на носках;
- с высоким подниманием бедра;
- скрестным и приставным шагом;
- на пятках;
- на внутренней и наружной стороне стопы;
- в полу- и полном приседе;
- выпадами;
- боком и спиной вперед;
- скандинавская ходьба (на дальние расстояния);
- подъем по лестнице пешком (на количество ступеней).

Занятие 27.

Бег с утяжелителями:

- бег широким шагом;
- бег с высоким подниманием бедра;
- боком приставным шагом;
- спиной вперед;
- с выпрыгиванием вверх;
- со сменой направлений по сигналу;
- бег широким шагом;
- с ускорениями из разных исходных положений на 10-20м (лежа на животе, лежа на спине, стоя спиной или боком к направлению движения) – по прямой, вокруг предметов;
- бег змейкой вокруг предметов, препятствий – с изменением направления;
- бег у стены, семенящий бег, бег вверх по лестнице;
- бег с захлестыванием голени назад – на месте, с продвижением вперед, правым, левым боком;

- бег с выносом прямых ног вперед – по прямой, правым, левым боком к направлению движения;
- со сменой направлений по сигналу;
- по разметкам;
- бег на короткие отрезки 10-15 м;
- стартовый рывок;
- челночный бег – 3х10м; 4х9м; 5х10м – с высокого старта;
- бег на короткие отрезки (дистанции) – 10-20м; 30-60м;
- бег на средние, дальние дистанции 200-400-800-1000м;
- бег на беговой дорожке под различным углом;
- бег 500м трусцой.

Занятие 28. Строевые упражнения. Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах.

- выполнение команд: «равняйся», «смирно», «вольно», «отставить»;
- повороты направо, налево, кругом, повороты в движении;
- построения и перестроения: в одну шеренгу (по линии), в круг; в колонну по одному, по два, три, четыре;
- размыкание и смыкание приставными шагами;
- передвижение обычным шагом, в обход, по диагонали;
- повороты на месте, размыкание уступами;
- перемена направления движения строя;
- обозначение шага на месте;
- переход с шага на бег и с бега на шаг;
- изменение скорости движения.

Занятие 29. Прыжки:

- прыжки с места в длину — вперед, назад, влево, вправо;
- тройной прыжок;
- прыжки в высоту и длину с разбега;
- прыжки с доставанием подвесных предметов.

Занятие 30. Упражнения на растягивание мышц необходимы для развития гибкости, подвижности суставов и укрепления связочного аппарата:

- наклоны вперед в позе бабочки, сидя на полу подогнуть колени через стороны, соединив стопы, наклоняться вперед, спину держать максимально прямо, укладывая локти на колени;
- плавные наклоны корпуса к прямым ногам в положения сидя на полу, ладонями стараться дотронуться до пальцев ног;
- пружинящие наклоны вперед согнувшись стоя и сидя;
- пружинящие наклоны туловища в стороны в стойке ноги врозь, руки на поясе;
- соединить руки над головой в замок, сделать небольшой шаг в сторону и той же ногой выпад, потянуть одной рукой другую и сделать несколько пружинящих покачиваний на выпаде с наклоном туловища.
- покачивания и пружинящие движения на выпаде; то же движение, но впереди стоящую ногу поставить на пятку и выполнять в обе стороны.
- круговые движения туловищем с незначительным приседанием.

Занятие 31. Упражнения для развития ловкости:

- упражнения на согласованность движений;
- упражнения на координацию;

- эстафеты с предметом и без предметов;
- игры.

При выполнении физических упражнений следует устанавливать их правильное сочетание и разумное чередование, целесообразную дозировку в сочетании с активным отдыхом.

Обучающиеся должны знать:

- технику безопасности при выполнении упражнений (ОФП);
- технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность;
- выполнение физических упражнений в различных режимах физических нагрузок (различные сочетания объема и интенсивности, интервальный и повторный методы, работа в аэробном и анаэробном режимах);
- освоение объемов учебно-тренировочных нагрузок;
- на какие группы мышц направлены те или иные упражнения.

Обучающиеся должны уметь:

- выполнять строевые упражнения на месте и в движении;
- выполнять комплекс разминки самостоятельно;
- переносить приобретенные навыки из других видов спорта на свою специализацию;
- умение использовать физические упражнения из других видов спорта для улучшения двигательных качеств необходимых в боксе;
- освоение объемов учебно-тренировочных нагрузок.

III. ТЕМА - РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ (СФП) И ДВИГАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

У ОБУЧАЮЩИХСЯ - 1, 2, 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ – 109 часов

У ОБУЧАЮЩИХСЯ – 4, 5, 6 ГОДА ОБУЧЕНИЯ – 158 часа

Основными принципами СФП обучающихся боксом являются:

- соразмерность – оптимальное, соразмерное и сбалансированное развитие физических качеств;
- сопряженность – применение средств, наиболее близких по структуре основным базовым техническим элементам бокса;
- опережение – опережающее развитие физических качеств по отношению к технической подготовке.

Основными средствами СФП являются: общеразвивающие и специальные упражнения:

- на ловкость – задания, игры, эстафеты, включающие сложно-координированные действия и упражнения с предметами;
- на гибкость – упражнения на развитие подвижности в голеностопных и тазобедренных суставах, суставах позвоночника и плеч – пружинное растягивание, махи, фиксация поз, расслабление;
- на силу – упражнения на силу рук, ног и туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы и т.д.;
- на быстроту – упражнения на развитие скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений;
- на выносливость – выполнение различных заданий на фоне утомления;
- развитие быстроты передвижений.

Основными методами СФП являются: повторный, переменный, круговой, игровой и соревновательный.

Организация СФП боксеров осуществляется в следующих формах:

- комплекс специальных упражнений;
- в виде круговой тренировки;
- в форме соревнований.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических способностей, отвечающих, в данном случае, специфике бокса. Это упражнения в координации движений при ударах и защитах, в передвижении, игровые упражнения, бой с тенью, упражнения на специальных боксерских снарядах (мешке, грушах, мяче на резинах, на лапах и др.) и специальные упражнения с партнером.

С учетом вышесказанного рекомендуется следующая последовательность заданий на развитие и оценку физических качеств:

Упражнения на силу и быстроту.

Наклоны и повороты.

Упражнения на силовую выносливость.

Специальные упражнения для развития гибкости.

Специальные упражнения для развития ловкости.

Занятие 32. Физические упражнения для развития быстроты и скоростной выносливости. Упражнения этой направленности выполняют в быстром или максимально быстром темпе до утомления с гантелями, набивными мячами, спортивными тренажерами, без предметов и другие. Количество повторений – от 5 до 20 в одном подходе. Всего подходов 2-4. Если задание удастся осуществить без заметной усталости, следует усложнить его или выполнять упражнение в более быстром темпе. Для развития скоростной выносливости используются силовые упражнения. Быстрота в боксе понимается как способность обучающегося быстро производить мышечные сокращения.

Для успешного овладения боксерской техникой необходимо уметь выполнять двигательные действия в минимальные промежутки времени. Освоенными можно считать те из них, удастся выполнить в быстром темпе.

- поднятие туловища в упоре лежа (медленно и быстро);
- тоже с гантелями (вес до 1 кг.);
- разнообразные приседания на одной и на обеих ногах. Выполнять приседания из различных исходных положений:
 - на носках;
 - на полной стопе – носки вместе и врозь;
 - ноги на ширине плеч, плавно;
 - с изменением темпа;
 - с пружинящими движениями;
 - с акцентом на вставание;
 - с движениями руками и без них;
- одна рука вверх, другая внизу, смена положений рук рывком в конце движения, выполняется с гантелями или с резинкой;
- круговые движения прямыми руками вперед и назад одновременно с гантелями по 4 повторения;
- круговые движения прямыми руками вперед и назад с гантелями одновременно в разные стороны по 4 повторения, то есть правая рука выполняет круговые движения вперёд, а левая назад, и наоборот;
- сгибание и разгибание рук с упором сидя сзади;
- сгибание и разгибание рук в упоре сзади с опорой рук и ног на возвышенности;
- приседания с набивным мячом 3-5кг – 20 раз по 3 подхода;
- челночный бег лицом вперед-спиной назад 15 м;
- челночный бег лицом боком на 3м, 5м, 10 м и 15 м;

- ускорение после выполнения упражнений на старте: например, 10 приседаний или 10 прыжков «кенгуру»;
- прыжки с высоким подниманием бедер одновременно – «кенгуру»;
- бег на 100 м – 14-14,6 сек.;
- прыжок в высоту с разбега – 1 м 30 см-1 м 25 см.;
- прыжок в длину с разбега – 5 м-4 м 50 см.;
- ноги на ширине плеч, руки на бёдрах, перенос центра тяжести на левую и правую ногу с поворотом туловища влево и вправо – 8-9 раз;
- бег 800 м 3 раза с минутными перерывами;
- рваный бег 2-3 км с ускорениями по 20-50 м.;
- упражнения с отягощениями рывкового, толчкового и ударного характера (бой с тенью с гантелями и без гантелей);
- «Боксёрская борьба»;
- «Пуш-пуш»;
- работа на боксёрском мешке – прямые удары по мешку с удерживанием его под углом от себя в одном положении (8 сек, 3 мин).

Занятие 33. Физические упражнения для развития силы. Взрывной силы. Сила – это способность человека преодолевать сопротивление (выполнять работу) за счет мышечных напряжений. Сила положительно влияет на развитие ловкости и выносливости. Однако чрезмерное увлечение силовыми упражнениями (закачивание мышц) может заметно снизить и ловкость, и выносливость. Сила – одно из наиболее важных двигательных качеств боксера.

Сила – это способность за минимальное количество времени разогнать кулак так, чтобы к моменту удара он имел максимальную «живую силу снаряда». Поэтому в боксе превалирующее значение имеет скоростная сила. Силовые качества могут развиваться и совершенствоваться при условии максимальных мышечных проявлений (напряжения и расслабления).

Любые двигательные действия или физические упражнения, связанные с преодолением сопротивления, поднятием предметов, спортивных движений развивают силу и увеличивают мускулатуру. Эффективность упражнений можно изменять путем увеличения количества повторений, замедления или ускорения темпа движений, введения, усложненных вариантов.

- круговые движения кистями рук в разные стороны с гантелями весом максимум 1 кг;
- упражнения с гантелями весом максимум 1 кг – поочередное поднятие и опускание гантели вверх \вниз кистью по 4-8 повторений;
- прыжки на скакалке;
- резкие выпрыгивания вверх с минимальной задержкой на приземлении;
- серия резких прыжков вперед с минимальной задержкой на приземлении;
- метания толкания различных снарядов с ног;
- малоамплитудные приседания (подседы) с отягощением весом 20-30% от собственного;
- упражнения с преодолением момента инерции вращения отягощения;
- малоамплитудные возвратные наклоны и сгибания туловища с отягощением весом до 10-15% от собственного;
- упражнение с резинкой – резинка зафиксирована на шведской стенке, спортсмен держит в руке резинку с небольшим натяжением: приведение и отведение кисти внутрь \наружу по 4-8 повторений;
- сгибание и выпрямление рук в висе: в висе лежа, сгибание и выпрямление рук 6-8 раз в быстром темпе;
- подтягивание в висе 3-4 раза (медленно, с остановками по 5-6 сек. каждая.)

- планка с перешагиванием – в динамическом режиме;
- планка скалолаз;
- планка с подъемом ноги;
- переход из планки на руках в планку на локтях;
- боковая планка с подъемом ноги;
- боковая планка колено к локтю;
- разгибание\сгибание рук с гантелями, утяжелителями, камнями или мячом-утяжелителем из-за головы стоя или сидя;
- сгибание рук к груди с мячом-утяжелителем или штангой стоя, руки опущены вниз и выпрямлены;
- разгибание рук в локтевых суставах с гантелями 1-2 кг, утяжелителями, камнями или мячом-утяжелителем в положении лежа;
- сгибание и разгибание в локтевом суставе вверх\вниз с гантелями весом 1-2 кг стоя, утяжелителями, камнями или мячом-утяжелителем;
- сгибание и разгибание в локтевом суставе вверх\вниз с резинкой, зафиксированной на шведской стенке, стоя спиной к шведской стенке, руки опущены вниз вдоль туловища;
- поднятие (выпрямление рук вверх) с гантелями, утяжелителями, камнями или мячом-утяжелителем от груди стоя;
- бег на 30, 100 и 3000 м (парковая зона, стадион);
- прыжки в длину с места;
- из положения виса на перекладине подъём прямых ног до касания перекладины;
- толчок ядра руками из положения боевой стойки сильнейшей и слабейшей рукой, толчок выполняется с места;
- жим штанги от груди из положения лёжа на скамейке до выпрямления рук (выжимания).

Занятие 34. Физические упражнения для развития силовой выносливости.

Упражнения выполняют в среднем или медленном темпе, до отказа, в 2-6 подходах с небольшими перерывами для отдыха. Количество постепенно увеличивают до 10 раз. Выносливость – это способность противостоять утомлению или умение длительное время эффективно выполнять работу. Для жизнедеятельности человека выносливость - одно из необходимых физических качеств. Различают общую и специальную выносливость. Уровень общей выносливости зависит в основном от тренированности сердечно – сосудистой и дыхательной систем. Лучшим средством совершенствования общей выносливости являются продолжительный бег, плавание, езда на велосипеде, быстрая ходьба, гребля и другие циклические упражнения, выполняя которые необходимо постепенно увеличивать дистанцию, или скорость движения, или то и другое одновременно. Специальная выносливость основана на общей, но включает и упражнения, специфические для данного вида спорта. Под выносливостью боксера принято считать способность его в течение длительного времени эффективно противостоять силовому и психоэмоциональному напряжению, при этом интенсивность проводимого им поединка должна оставаться на первоначальном уровне как можно дольше.

- сгибание и выпрямление рук в упоре: в упоре лежа (руки на гимнастической скамейке) быстро и медленно по 5 раз (повторить 3-4 раза, после каждой серии отдых-30-40 сек.);
- сгибание и выпрямление рук в висе: в висе лежа 6-8 раз в быстром темпе;
- подтягивание в висе 3-4 раза (медленно, с остановками по 5-6 сек. каждая.);
- общеразвивающие упражнения: сгибание и выпрямление туловища из положения лежа ноги согнуты в коленях, ноги закреплены, руки за головой по 10-15 раз подряд медленно и быстро);
- упражнение на статику;

- сгибание и выпрямление туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой по 10-12 раз подряд медленно и быстро;
- бег с утяжелителями;
- кросс (4 км, 6 км, 8 км, 10 км);
- вис на турнике: на двух руках, на одной руке на время;
- отведение\приведение в стороны в локтевом суставе с резинкой, зафиксированной на шведской стенке;
- круговые движения с гантелями весом 1-2 кг в локтевых суставах внутрь и наружу поочередно по 4 повторения одновременно двумя руками;
- удержание мяча-утяжелителя на вытянутых руках вперед на время;
- удержание гантелей на вытянутых руках в стороны на время;
- упражнения на развитие силовой и статической выносливости мышц ног;
- упражнения на развитие силовой и статической выносливости мышц плеч, груди, спины, живота;
- упражнения на развитие силовой и статической выносливости мышц спины;
- отработка прямых ударов с гантелями;
- отработка боковых ударов с гантелями;
- отработка ударов снизу с гантелями;
- отработка двух-трех ударных комбинаций с гантелями;
- работа с набивными мячами;
- работа на дорожке (отработка ударов и защит).

Занятие 35. Физические упражнения для развития и совершенствования гибкости.

- различные гимнастические упражнения на турнике;
- растяжки с использованием шведской стенки и гимнастического мата на суставы ног и рук, мышцы спины, живота и шеи («мостик, перекаты»).

Занятие 36. Физические упражнения для развития ловкости.

Различают общую и специальную ловкость. Общая ловкость - основа специальной. Она вырабатывается за счет упражнений со сменой направления, с переключением одного вида деятельности на другой.

Упражнения на ловкость подразделяются на:

- упражнения в упрощенных условиях; упражнения в усложненных условиях (изменение заданий, упражнений, движений);
- эстафеты с разными предметами.
- эстафеты с преодолением препятствий:
- игры на (свежем) воздухе.
- спортивные игры.

Для всестороннего физического развития детей применяют спортивные игры:

1. бадминтон;
2. пионербол;
3. футбол;
4. баскетбол;
5. гандбол.

Упражнения на ловкость применяются в основной, подготовительной и заключительной частях занятия.

СПЕЦИАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

Занятие 37. Физические упражнения, направленные на развитие координации движений. Сочетание движений различными частями тела. Одной из задач развития

координационных способностей у боксеров является - развитие специфических координационных упражнений, которые подготавливают боксера к дальнейшей работе.

- движения одной рукой (правой и левой) вперед и назад с последующим подключением в той же плоскости движений одноименной ногой;
- движения одной (правой и левой) рукой в сторону с последующим подключением аналогичных движений ногой;
- разнонаправленные движения руками (правая вперед, левая назад) в сочетании с движениями разноименной ногой (правая рука - левая нога).
- сочетание движения руками в одном направлении, а ногами в другом (в фронтальной плоскости);
- сочетание прыжков с движениями руками: на каждый прыжок на месте последовательные движения руками - на пояс, к плечам, вверх, и в таком же порядке вниз;
- быстрое переключение с движений одной координации на движения другой координации. Из и.п. прыжок ноги врозь, руки в стороны, прыжок в и.п. (4-6 прыжков подряд) и быстро переключиться: прыжок ноги врозь, руки вниз, прыжок ноги вместе, руки в стороны и т.д.;
- нырки;
- уклоны;
- пятнашки руками;
- пятнашки ногами;
- «ведущий-ведомый».

Занятие 38. Бой с тенью. Бой с тенью — элемент тренировочного процесса в боксе, направленный на изучение и усвоение технических элементов (ударов, защит) без реального партнёра.

- бой с тенью вперёдистоящей рукой;
- бой с тенью передней рукой и сильнейшей только по корпусу;
- имитация вольного боя с партнером в парах (перед друг другом).

Занятие 39. Физические упражнения, направленные на развитие ловкости. Ловкость — это способность осваивать движения, перестраивать их в соответствии с необходимостью выполнять их максимально быстро и с минимальными затратами сил. Степень развития ловкости во многом зависит от наличия силы, гибкости, быстроты, координации движений. Развивают ловкость упражнения (кувырки, равновесия, висы). Упражнения на согласованность движений, координацию, прыжки с различными движениями, развитие ловкости подвижными играми.

- новизна заданий - прыжок в длину, стоя спиной к направлению прыжка;
- сталкивание партнёра корпусом, передвигаясь (прыгая) на одной ноге;
- разнообразие двигательных действий и сочетаний — разнообразие используемых снарядов (применение различных снарядов, тренажёров в тренировке);
- разнообразие заданий при работе в парах и на снарядах;
- частая смена заданий, партнёров, снарядов;
- частые изменения в темпе выполнения заданий, в динамических и кинематических характеристиках движений.

Занятие 40. Оценка движений по времени, пространству и по степени мышечных усилий.

- формирование умения оценки движений по времени: выполнение ОРУ медленно и быстро (на 1-4 счета, на 1-2 счета, на 1 счет);
- формирование умения оценки пространственных величин: выполнение упражнений с малой и большой амплитудой, на заданную величину по ориентиру;

- формирование навыка дифференцировки мышечных усилий: выполнение простых упражнений с минимальным и максимальным усилием;
- повышение функциональной устойчивости вестибулярного анализатора.

Обучающиеся должны знать:

- технику безопасности при выполнении упражнений (СФП);
- технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность.

Обучающиеся должны уметь:

- выполнять упражнения самостоятельно и при помощи партнёра, с изменением скорости, амплитуды, с отягощениями и без них;
- развивать специальные способности (гибкость, быстроту, ловкость, координацию, выносливость).

IV. ТЕМА – РАЗВИТИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

У ОБУЧАЮЩИХСЯ - 1, 2, 3 ГОД ОБУЧЕНИЯ– 187 часов

У ОБУЧАЮЩИХСЯ – 4, 5, 6 ГОД ОБУЧЕНИЯ – 275 час

Занятие 41. Физические упражнения, направленные на совершенствование серийных прямых ударов (в т.ч. сдвоенных) отдельно и одновременно в голову и в туловище, и защита от них (в парах и на снарядных мешках).

- боксёр А атакует двумя прямыми ударами в голову с места и с подходом; Боксёр Б подставляет открытой правую перчатку или в комбинации с подставкой левого плеча;
- боксёр А атакует прямым ударом левой в туловище и правой в голову; боксёр Б подставляет согнутой левую руку и правую открытую перчатку;
- боксёр А атакует прямым ударом правой в туловище и прямым ударом левой в голову; боксёр Б подставляет согнутую левую руку и правую открытую перчатку;
- различные прямые серийные удары на снарядных мешках и на лапах с тренером;
- применение прямых ударных комбинаций при проведении с партнёром условных вольных боёв.

Занятие 42. Физические упражнения, направленные на совершенствование серийных боковых ударов отдельно и, одновременно в голову и в туловище, и защита от них. Работа в парах и на снарядных мешках.

- боксёр А наносит боксёру Б правый боковой (крюк) в левый бок под ребро, затем левый боковой в голову и правый боковой в голову; боксёр Б на первый удар ставит локоть, на второй и на третий блоки;
- боксёр А наносит боксёру Б левой боковой (крюк) по печени, правой боковой в голову, левой боковой в голову и правый боковой (крюк) в левый бок под ребро; боксёр Б ставит локоть на первый удар, блоки на второй и третий удары, и локоть на четвёртый удар;
- ударные боковые комбинации в «бою с тенью»;
- ударные боковые комбинации на лапах с тренером и снарядных мешках;
- серийные боковые удары в условных вольных боях.

Занятие 43. Физические упражнения, направленные на совершенствование серийных ударов снизу.

- боксёр А наносит боксёру Б два удара – левой и правой снизу в голову; боксёр Б на первый удар ставит накладку правой развёрнутой перчаткой, а на второй удар делает отклон;
- боксёр А наносит боксёру Б удар снизу в голову, затем, уклоняется от левого прямого удара боксёра Б с шагом вправо и, развернувшись туловищем с переносом веса тела на левую, наносит левый удар снизу в голову. Боксёр Б на первый удар боксёра А делает накладку правой руки, также, как и на его второй удар;
- серийные удары снизу в «бою с тенью»;
- серийные удары снизу на лапах с тренером и снарядных мешках;
- серийные удары снизу в условных вольных боях.

Занятие 44. Физические упражнения, направленные на совершенствование серийных ударов в комплексе (прямых боковых, снизу).

- боксёр А атакует прямым ударом правой в голову левым боковым ударом в голову; боксёр Б подставляет открытой правую перчатку и правую руку, согнутую в локте (блок);
- боксёр А атакует прямым ударом левой в голову и боковым ударом правой в голову; боксёр Б подставляет правую открытую перчатку и согнутую в локте левую руку (блок) или тыльную сторону открытой перчатки;

- серийные комплексные ударные комбинации в «бою с тенью»;
- серийные комплексные ударные комбинации на лапах с тренером и снаряженных мешках;
- серийные комплексные ударные комбинации в условных вольных боях.

Занятие 45. Физические упражнения, направленные на совершенствование различных серийных ударных комбинаций на дальней дистанции и защита от них.

- боксёр А атакует боксёра Б на дальней дистанции левым и правым прямыми ударами в голову; боксёр Б от первого удара делает отклон, а от второго уклон влево;
- боксёр А атакует боксёра Б на дальней дистанции прямым ударом левой в туловище и двумя прямыми ударами – правой и левой в голову; боксёр Б на первый удар делает отскок, на второй удар – отбив левой перчаткой, а на второй удар уклон вправо;
- различные серийные ударные комбинации на дальней дистанции в «бою с тенью»;
- различные серийные ударные комбинации на дальней дистанции на лапах с тренером и снаряженных мешках;
- различные серийные ударные комбинации на дальней дистанции в условных вольных боях.

Занятие 46. Физические упражнения для совершенствования различных серийных ударных комбинаций на средней и ближней дистанции, и защита от них.

- боксёр А атакует боксёра Б на ближней дистанции короткими ударами - левым снизу (крюком) по печени и правым снизу (крюком) в левый бок под ребро, затем, левым боковым в голову и правым боковым в голову; боксёр Б ставит на первые два удара локти, а на вторые два – блоки;
- боксёр А атакует боксёра Б на средней дистанции правым боковым (крюком) в левый бок под ребро боксёра А, затем левым боковым в голову, правым боковым в голову и левым снизу (крюком по печени; боксёр Б защищается, ставив локоть на первый удар с правой, блоки правой и левой рук соответственно на второй и третий удары, и локоть (закрывая печень) на четвёртый удар;
- различные серийные ударные комбинации на средней и ближней дистанциях в «бою с тенью»;
- различные серийные ударные комбинации на средней и ближней дистанциях на лапах с тренером и снаряженных мешках;
- различные серийные ударные комбинации на средней и ближней дистанции в условных вольных боях.

Занятие 47. Подводящие упражнения для разучивания различных ударов с шагом в сторону (сайдстэп).

- боксёр А двигается с вытянутой левой прямой руки по направлению в голову на боксёра Б; боксёр Б делает шаг вправо с одновременной скруткой туловища, перенося вес на левую ногу;
- боксёр А двигается с вытянутой правой прямой руки по направлению в голову на боксёра Б; боксёр Б делает шаг влево с одновременной скруткой туловища, перенося вес на правую ногу;
- боксёр А показывает, что бьёт правой прямой в голову и продолжает движение с шагом вперёд, держа левую перчатку на подставку; боксёр от показа правой руки боксёра А делает небольшой отскок, а на второе движение боксёра А делает быстрый скачок влево одновременно с ударом левой боковой в подставку левой руки боксёра А;
- сайдстэпы в «бою с тенью»;
- сайдстэпы на лапах с тренером и на снаряженных мешках;
- сайдстэпы в условных вольных боях с партнёром.

Рекомендации:

Объем программы первого этапа выполняется во второй части разминки и как подводящие упражнения.

Обучение соединению элементов техники освоенных на первом этапе. В процессе тренировки необходимо раскрывать обучающимся ключевые понятия биомеханических основ техники бокса.

Повторение материала предыдущего этапа подготовки. Повышение скорости выполнения всех ударов.

Индивидуализация тренировки в зависимости от индивидуальных особенностей спортсменов.

По мере освоения программы возможно проведение соревнований по ОФП, играм, базовой технике и комбинаций в боксе.

Требования и порядок сдачи экзаменов остаются те же, что и на первом этапе.

Рекомендации, к первому этапу программы остаются прежними и для второго и последующего этапов.

Обучающие должны знать:

- технику безопасности при выполнении технических элементов;
- технику ударов в боксе;
- технику атакующих комбинаций;
- технику работы в ответе после защитного действия (контратака);
- технику встречной контратаки;
- технику защиты в боксе.

Обучающие должны уметь:

- выполнять удары в боксе: одиночные прямые удары, комбинации и серии прямых ударов в голову и туловище, боковые удары, удары снизу, двойка, одиночные и двух ударные комбинации разнотипных ударов, повторные удары одной рукой, удары в ответе (после уклона), отработка защитных действий в средней дистанции;
- выполнять атакующие комбинации: атака одиночными ударами, атака двух ударной комбинацией, атака серией ударов;
- выполнять работу в ответе после защитного действия (контратака): контратака с отскоком (оттяжкой), контратака 3- 4 удара после уклона, контратака 3- 4 удара после оттяжки, отработка удара по печени, отработка удара по печени и развитие на голову;
- выполнять встречную контратаку: встречные удары и развитие атаки, удар через руку, встречная атака через живот и развитие на голову, встречная атака через голову и развитие на живот;
- выполнять защиты в боксе: контрудар, подставка, отбив, блок, уклон, нырок, отход, комбинированная защита, любое защитное действие из представленных выше и ответ одиночным или серией ударов;
- развивать физические качества: скорость, ловкость, гибкость, аэробная выносливость;
- развивать специальные физические качества; в основном - быстроты ответных действий;
- выполнять основные элементы в боксе;
- воспитывать сознательность, организованность, аккуратность, дисциплинированность;
- владеть теоретическими знаниями: техника выполнения технических приемов; основные правила бокса; история и терминология бокса.

V. ТЕМА – УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ. КОНТРОЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ. ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА

Смотреть раздел 2.4 дополнительной образовательной программы.

IV. ТЕМА – ИНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль. Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

VI. КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ. ТЕСТЫ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ОТБОРА

Таблица 5

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на продвинутый уровень подготовки

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|--|---|----------------------|----------|---------|
| | | | юноши | девушки |
| Для спортивной дисциплины «бокс» | | | | |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12 - 13 лет | | | | |
| 1.1. | Бег на 60 м | с | не более | |
| | | | 10,2 | 10,7 |
| 1.2. | Бег на 1500 м | мин, с | не более | |
| | | | 7.55 | 8.15 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 18 | 9 |
| 1.4. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | |
| | | | 5 | - |
| 1.5. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +5 | +6 |
| 1.6. | Челночный бег 3 x 10 м | с | не более | |
| | | | 8,5 | 8,9 |
| 1.7. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 162 | 147 |
| 1.8. | Метание мяча весом 150 г | м | не менее | |
| | | | 27 | 19 |
| 2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13 - 15 лет | | | | |
| 2.1. | Бег на 60 м | с | не более | |
| | | | 9,1 | 10,2 |
| 2.2. | Бег на 2000 м | мин, с | не более | |
| | | | 9.27 | 11.27 |
| 2.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 25 | 11 |
| 2.4. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | |
| | | | 9 | 2 |
| 2.5. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +6 | +8 |
| 2.6. | Челночный бег 3 x 10 м | с | не более | |
| | | | 7,7 | 8,7 |
| 2.7. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 193 | 162 |

| | | | | |
|--|---|----------------|----------|-------|
| 2.8. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | |
| | | | 40 | 35 |
| 2.9. | Метание мяча весом 150 г | м | не менее | |
| | | | 35 | 21 |
| 3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16 лет и старше | | | | |
| 3.1. | Бег на 100 м | с | не более | |
| | | | 14,1 | 16,9 |
| 3.2. | Бег на 2000 м | мин, с | не более | |
| | | | - | 11.10 |
| 3.3. | Бег на 3000 м | мин, с | не более | |
| | | | 14.10 | - |
| 3.4. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 32 | 12 |
| 3.5. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | |
| | | | 12 | 2 |
| 3.6. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +8 | +9 |
| 3.7. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 213 | 173 |
| 3.8. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | |
| | | | 41 | 37 |
| 3.9. | Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) | мин, с | не более | |
| | | | - | 17.35 |
| 3.10. | Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) | мин, с | не более | |
| | | | 25.00 | - |
| 3.11. | Метание спортивного снаряда весом 500 г | м | не менее | |
| | | | - | 17 |
| 3.12. | Метание спортивного снаряда весом 700 г | м | не менее | |
| | | | 30 | - |
| 4. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 4.1. | Бег челночный 10 x 10 м с высокого старта | с | не более | |
| | | | 27,0 | 28,0 |
| 4.2. | Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 8 с) | количество раз | не менее | |
| | | | 26 | 23 |
| 4.3. | Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 3 мин) | количество раз | не менее | |
| | | | 244 | 240 |

Сокращение, используемое в таблице: «И.П» - исходное положение

МЕДИЦИНСКИЙ КОНТРОЛЬ

Контроль над состоянием здоровья спортсменов осуществляет медицинский персонал СПб ГБУ ДО СШОР «Комета». Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят 1 раз в год, как правило, в конце подготовительного и

соревновательного периодов, в остальных случаях по направлению тренера-преподавателя. Текущий осмотр проходят 1 раз в год.

Углубленное медицинское обследование включает: анамнез, врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания, электрокардиографическое исследование, клинический анализ крови и мочи. Обследование у врачей-специалистов: хирурга, невропатолога, окулиста, отоларинголога, дерматолога, стоматолога, кардиолога.

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

К занятиям допускаются дети и подростки, отнесенные к основной медицинской группе.

ЛИТЕРАТУРА

Рабочая программа разработана на основе программы дополнительного образования спортивной подготовки по виду спорта «бокс» СПб ГБУ ДО СШОР «Комета».

1. Бокс: Прошлое, настоящее, будущее: Сб. науч. тр., посвящ. 100-летию Санкт-Петербургского бокса / СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, Каф. теории и методики бокса; Редкол.: В.А. Таймазов и др. - СПб., 1997. – с. 130: ил.
2. Бокс: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. И.П. Дегтярева. - М.: ФиС, 2011. - 287 с.
3. Кузнецов, А.Х. Взгляд на подготовку боксеров высокого класса [Текст] / А. Х. Кузнецов ; Петровская акад. наук и искусств ; Ачинская школа бокса В. Копасова. - Санкт-Петербург : [б. и.], 2011. - 52 с. : ил. - Библиогр.: с. 37.
4. Организационные основы научно-методического обеспечения подготовки спортивного резерва в Российской Федерации (информационно-аналитические материалы), Москва, 2020, 24 с.
5. Остьянов, В.Н. Обучение и тренировка боксеров [Текст] : [учебное пособие] / В. Н. Остьянов. - Киев: Олимпийская литература, 2011. - 271 с. : ил. - Библиогр.: с. 265-269. - ISBN 978-966-8708-35-0 : 1000 р.
6. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения [Текст] / В.Н.Платонов. – М.: Советский спорт, 2005.
7. Правила вида спорта «бокс». Утверждены приказом Минспорта России от «04» апреля 2014 г. № 206.
8. Теория и методика физической культуры: учебник для ВУЗов/ под ред. Ю.Ф. Курамшина.- М.: Советский спорт, 2010.
7. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «бокс» от 13.02.2022 № 134.