

Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа»

**Рассмотрено:**  
на заседании  
педагогического совета  
протокол № 1-16/17  
от «09» сентября 2016г.



Утверждено:  
Директор МБУДО «ДЮСШ»  
В.Г. Ус  
от «09» сентября 2016 г.

**Дополнительная образовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Бокс».**

**Срок реализации программы: 8 лет**

р.п. Белореченский, 2016 г.

### **Составители:**

В.Г. Ус - директор МБУ ДО «Детско-юношеская спортивная школа» Усольского района,

А.Н. Сенцов - заместитель директора по учебно-спортивной работе МБУ ДО «Детско-юношеская спортивная школа» Усольского района, тренер преподаватель высшей квалификационной категории

### **Рецензенты:**

Солоденин Николай Иванович - консультант по физической культуре, спорту и военно-патриотическому воспитанию отдела общего, дошкольного и дополнительного образования Комитета по образованию муниципального района Усольского районного муниципального образования.

Леонов Евгений Баррикадович – старший тренер направления бокса МБУ ДО «Детско-юношеская спортивная школа» Усольского района, тренер-преподаватель высшей квалификационной категории.

Общеобразовательная программа составлена в соответствии с действующими нормативно-правовыми законодательными актами.

Программа предназначена для организации работы по дополнительной общеразвивающей программе в МБУ ДО «Детско-юношеская спортивная школа» Усольского района.

Программа раскрывает содержание воспитательной и тренировочной работы с учетом индивидуальных особенностей обучающихся, приводятся планы распределения учебного материала по спортивным направлениям и по уровням подготовки. Система контрольных нормативов и требований для перевода обучающихся на более высокий уровень.

## СОДЕРЖАНИЕ

- I. Пояснительная записка
- II. Учебный план
- III. Методическая часть
- IV. Система контроля и зачетные требования
- V. Перечень информационного обеспечения

## **I. Пояснительная записка**

Общеразвивающая образовательная программа физкультурно-спортивной направленности Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» (далее - ДЮСШ) по направлению бокс, составлена в соответствии с Федеральным законом №273 от 29 декабря 2012 года «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 13.07.2015), Федеральным законом от 24 июля 1998 года №124 «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации», «Концепцией развития дополнительного образования детей», «Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 №1008, «Письма Министерства образования и науки Российской Федерации, регламентирующим работу спортивных школ» (Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ, от 29.09.2006 № 06-1479), примерных программ для системы дополнительного образования детей, обучающихся в «Детско-юношеских спортивных школах», «СанПиН 2.4.4.3172-14» для организаций дополнительного образования, осуществляющих образовательную деятельность и реализующие дополнительные общеобразовательные программы различной направленности - дополнительные общеразвивающие программы.

### **Общеразвивающая программа направлена:**

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- укрепление здоровья;
- организацию полезного досуга;
- адаптацию к жизни в обществе;
- выявление и поддержку наиболее одарённых обучающихся.

### **Основные задачи:**

- создание условий для развития массового детского и юношеского спорта;
- создание условий для прохождения спортивной подготовки в избранном направлении физкультурно-спортивной направленности;
- обеспечение условий для достижения спортивных успехов сообразно способностям каждого обучающегося, выполнения спортивных разрядов;
- обеспечение повышения уровня общей и специальной физической подготовленности в соответствии с требованиями программы;
- укрепление взаимосвязей ДЮСШ с общеобразовательными школами района по вопросам организации массовой физкультурно-спортивной работы.

**Новизна** данной программы заключается в том, что она впервые разработана для детей, которые, занимаясь в спортивно-оздоровительном режиме, имеют возможность в соответствии с физическим развитием получать адекватную нагрузку по временному объему, в избранном спортивном направлении. Программа основана на постепенном и последовательном прохождении всех стадий обучения, направлена на положительную динамику прироста показателей физической подготовленности.

**Актуальность** программы заключается в том, что федеральным законом четко определена деятельность образовательных организаций для занятий физической подготовкой, которые помогут реализовать государственные проекты по оздоровлению нации. Объём социального заказа на обучение детей в направлении физкультурно-спортивной направленности продолжает увеличиваться. Сегодня физкультура и спорт играет отнюдь не второстепенную роль в физическом развитии современных детей. Простота, доступность и при этом высокая эффективность делают общеразвивающую программу физкультурно-спортивной направленности одним из основных средств физического воспитания детей. Многообразие направлений спорта, по которым реализуется программа, позволяет наиболее успешно решать задачи физического воспитания, что способствует реализации государственной политики в области физкультуры и спорта.

**Педагогическая целесообразность** программы заключается в воспитании у юных спортсменов высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании обучающихся играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

*Необходимые требования общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности* - это учет биологического возраста и наиболее благоприятные периоды воспитания физических качеств по годам развития обучающихся при планировании учебно-тренировочного процесса.

**Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития отдельных качеств**

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+						
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+			

Сила						+	+	+			
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности			+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+	+							
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+		+	+	+	+	+			

В программе для каждой категории занимающихся поставлены задачи, определены допустимые объемы тренировочных нагрузок по основным средствам, предложены варианты построения годичного тренировочного цикла с учетом возрастных особенностей и должного уровня физической, функциональной подготовленности и требований подготовки обучающихся. (в приложениях по спортивным направлениям).

Данная, общеразвивающая программа реализуется по следующим уровням освоения, в формате спортивно-оздоровительных групп (СОГ).

№	Уровни подготовки	Направленность	Срок освоения
1	СОГ (начального уровня)	Базовая подготовка и определение избранного спортивного направления	3 года
2	СОГ (тренировочного уровня)	тренировка в избранном спортивном направлении	5 лет

## II. Учебный план

Многолетняя подготовка обучающихся строится на основе следующих методических положений:

1. Единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп. Основным критерием эффективности многолетней подготовки является динамика прироста показателей физической подготовленности.

2. Оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности обучающегося в процессе многолетней тренировки.

3. Постоянный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес средств общей подготовки.

4. Поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, их неуклонный рост на протяжении многолетней подготовки. Каждый период очередного учебного года начинается и завершается на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующим периодом предыдущего учебного года.

5. Строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок.

Всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на этапах многолетней подготовки, соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям обучающегося.

Учебный материал представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки обучающихся: теоретическую, физическую, технико-тактическую и соревновательную. Представлены разделы, в которых раскрывается содержание восстановительных мероприятий. Учебный план для направления бокс представлен в таблице. При его разработке учитывался режим спортивной подготовки в неделю для различных учебных групп с расчетом 37 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы.

### **Режим тренировочной работы**

Этапы подготовки	Года обучения	Мин кол-во детей в группе	Объем уч. нагрузки часов/нед.	Кол-во часов в год по программе	Требование по физической и технической подготовке
СОГ начальный уровень	1 год	15	6 часов	222	Выполнение нормативов по ОФП
	2 год	12	9 часов	333	Выполнение нормативов по ОФП
	3 год	12	9 часов	333	Выполнение нормативов по ОФП
СОГ тренировочный уровень	1 год	10	12 часов	444	Выполнение нормативов по ОФП и СФП
	2 год	10	14 часов	518	Выполнение нормативов по ОФП и СФП
	3 год	8	16 часов	592	Выполнение нормативов по

					ОФП и СФП
	4 год	8	18 часов	666	Выполнение нормативов по ОФП и СФП
	5 год	6	20 часов	740	Выполнение нормативов по ОФП и СФП

**Учебный план на 37 недель тренировочных занятий спортивно-оздоровительных групп в ДЮСШ**

№	Раздел подготовки	Начальный уровень			Тренировочный уровень				
		1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
1	Теоретическая подготовка	6	10	10	14	16	18	21	23
2	Общая физическая подготовка	111	163	163	186	204	213	210	201
3	Спец. физ. подготовка	46	61	61	93	113	122	169	210
4	Технич. подготовка	41	70	70	104	125	163	175	198
5	Тактич. подготовка	8	14	14	26	33	37	43	54
6	Контрольные испытания(приемные и переводные)	6	9	9	15	21	24	27	30
7	Инструкторская и судейская подготовка	-	-	-	-	-	9	15	18
8	Медицинское обследование	4	6	6	6	6	6	6	6
Итого:		222	333	333	444	518	592	666	740

**Календарно-тематический план начального уровня 1 года обучения**

№ п/п	Разделы подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	Форма контроля
1	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1				собеседование
2	Общефизическая подготовка	13	12	12	12	13	12	12	12	13	Выполнение нормативов
3	Специальная физическая подготовка	5	5	7	8		5	5	6	5	Выполнение нормативов
4	Техническая	4	4	4	4	5	5	5	5	5	Выполнение

	подготовка										нормативов
5	Тактическая подготовка		1	1	1	1	1	1	1	1	Выполнение нормативов
4	Участие в соревнованиях		2					2		2	Протокол соревнований
5	Медицинское обследование	2					2				Допуск врача
	<b>Всего</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>20</b>	<b>26</b>	<b>25</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	

### Календарно-тематический план начального уровня 2-3 года обучения

№ п/п	Разделы подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	Форма контроля
1	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	2	1	собеседование
2	Общефизическая подготовка	18	18	18	18	18	18	18	19	18	Выполнение нормативов
3	Специальная физическая подготовка	7	7	7	7	5	7	7	7	7	Выполнение нормативов
4	Техническая подготовка	8	8	8	8	6	8	8	8	8	Выполнение нормативов
5	Тактическая подготовка	1	2	2	2	-	1	2	2	2	Выполнение нормативов
4	Участие в соревнованиях		3					3		3	Протокол соревнований
5	Медицинское обследование	3					3				Допуск врача
	<b>Всего</b>	<b>38</b>	<b>39</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>30</b>	<b>38</b>	<b>39</b>	<b>38</b>	<b>39</b>	

### Тренировочный уровень

#### Календарно-тематический план тренировочного уровня 1 года обучения

№ п/п	Разделы подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	Форма контроля
1	Теоретическая подготовка	2	1	2	1	1	2	2	1	2	собеседование
2	Общефизическая подготовка	21	21	21	21	20	20	21	21	20	Выполнение нормативов
3	Специальная физическая подготовка	10	11	10	11	9	11	11	10	10	Выполнение нормативов
4	Техническая подготовка	12	12	12	12	10	11	12	12	11	Выполнение нормативов
5	Тактическая подготовка	3	3	3	3	2	3	3	3	3	Выполнение нормативов
4	Участие в соревнованиях		3		3		3	3		3	Протокол соревнований
5	Медицинское обследование	3					3				Допуск врача
	<b>Всего</b>	<b>51</b>	<b>51</b>	<b>48</b>	<b>51</b>	<b>42</b>	<b>53</b>	<b>52</b>	<b>47</b>	<b>49</b>	

## Календарно-тематический план тренировочного уровня 2 года обучения

№ п/п	Разделы подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	Форма контроля
1	Теоретическая подготовка	2	2	2	2	1	2	2	2	1	собеседование
2	Общефизическая подготовка	23	23	23	23	22	22	23	23	22	Выполнение нормативов
3	Специальная физическая подготовка	13	13	12	13	12	12	13	13	12	Выполнение нормативов
4	Техническая подготовка	14	14	14	14	13	14	14	14	14	Выполнение нормативов
5	Тактическая подготовка	3	4	4	4	3	3	4	4	4	Выполнение нормативов
4	Участие в соревнованиях		3	3	3	3		3	3	3	Протокол соревнований
5	Медицинское обследование	3					3				Допуск врача
	<b>Всего</b>	<b>58</b>	<b>58</b>	<b>58</b>	<b>59</b>	<b>52</b>	<b>56</b>	<b>59</b>	<b>59</b>	<b>56</b>	

## Календарно-тематический план тренировочного уровня 3 года обучения

№ п/п	Разделы подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	Форма контроля
1	Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	собеседование
2	Общефизическая подготовка	24	23	24	24	23	23	24	24	24	Выполнение нормативов
3	Специальная физическая подготовка	13	14	14	14	13	13	14	14	13	Выполнение нормативов
4	Техническая подготовка	18	19	18	18	17	18	18	19	18	Выполнение нормативов
5	Тактическая подготовка	4	4	5	4	3	4	4	5	4	Выполнение нормативов
4	Участие в соревнованиях		3	3	3	3	3	3	3	3	Протокол соревнований
5	Инструкторская и судейская подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	Выполнение требований
5	Медицинское обследование	3					3				Допуск врача
	<b>Всего</b>	<b>65</b>	<b>66</b>	<b>67</b>	<b>66</b>	<b>62</b>	<b>67</b>	<b>66</b>	<b>68</b>	<b>65</b>	

### Календарно-тематический план тренировочного уровня 4 года обучения

№ п/п	Разделы подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	Форма контроля
1	Теоретическая подготовка	2	3	2	3	2	2	2	2	3	собеседование
2	Общефизическая подготовка	23	24	23	24	23	23	23	24	23	Выполнение нормативов
3	Специальная физическая подготовка	19	19	19	19	18	18	19	19	19	Выполнение нормативов
4	Техническая подготовка	19	19	20	20	19	19	20	20	19	Выполнение нормативов
5	Тактическая подготовка	5	5	5	5	4	4	5	5	5	Выполнение нормативов
4	Участие в соревнованиях	3	3	3	3	3	3	3	3	3	Протокол соревнований
5	Инструкторская и судейская подготовка		3	3	3				3	3	Выполнение требований
5	Медицинское обследование	3					3				Допуск врача
	<b>Всего</b>	<b>74</b>	<b>76</b>	<b>75</b>	<b>77</b>	<b>69</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>76</b>	<b>75</b>	

### Календарно-тематический план тренировочного уровня 5 года обучения

№ п/п	Разделы подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	Форма контроля
1	Теоретическая подготовка	2	3	3	3	2	2	3	3	2	собеседование
2	Общефизическая подготовка	22	22	22	23	22	22	23	23	22	Выполнение нормативов
3	Специальная физическая подготовка	23	24	23	24	22	23	24	24	23	Выполнение нормативов
4	Техническая подготовка	22	22	22	22	22	22	22	22	22	Выполнение нормативов
5	Тактическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	Выполнение нормативов
4	Участие в соревнованиях	3	3	3	3	3	3	3	6	3	Протокол соревнований
5	Инструкторская и судейская подготовка			3	3		3	3	3	3	Выполнение требований
5	Медицинское обследование	3					3				Допуск врача
	<b>Всего</b>	<b>81</b>	<b>80</b>	<b>82</b>	<b>84</b>	<b>77</b>	<b>84</b>	<b>84</b>	<b>87</b>	<b>81</b>	

## II. Методическая часть

При построении многолетнего учебно-тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых обучающиеся добиваются своих высших достижений. При этом надо иметь в виду, что наиболее высокие темпы прироста результатов имеют место в первые 2-3 года подготовки.

Многолетнюю подготовку целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями с учетом возрастных возможностей юных спортсменов. Весь процесс многолетних занятий избранным спортивным направлением включает практически не обозримое множество переменных. Каждый этап многолетней тренировки отражает своеобразие общих условий жизни и деятельности обучающегося в различные периоды жизненного пути (общей нагрузки в периоды обучения в школе, трудовой деятельности и т.д.). Разумеется, в процессе всех лет занятий задачи, тренировочные средства и методы претерпевают значительные изменения.

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

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

Основные задачи: укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков; постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном спортивном направлении:

- обучение технике бокса;
- повышение уровня физической подготовки на основе проведения многоборной подготовки;

Основные средства: 1) подвижные игры и игровые упражнения; 2) общеразвивающие упражнения; 3) элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.); 4) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения; 5) метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.); 6) скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов); 7) гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки; 8) введение в школу техники бокса; 9) комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

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

Основные направления спортивной подготовки. Как известно, одним из реальных путей достижения высоких спортивных показателей считалась

ранняя специализация, т.е. попытка с первых шагов определить специализацию спортсмена и организовать подготовку к ней. В отдельных случаях такой подход может дать положительные результаты. Однако это приводило иногда к тому, что юные спортсмены достигали высоких показателей, правда, при слабом общем физическом развитии, а затем, как правило, первоначальный быстрый рост спортивно-технических результатов сменялся застоем. Это заставило тренеров, врачей, физиологов и ученых пересмотреть свое отношение к ранней, узкой специализации и отдать предпочтение многообразной разносторонней подготовке юных спортсменов.

*Начальный уровень* один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном спортивном направлении. Однако здесь, как ни на каком другом этапе подготовки, имеется опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма. Дело в том, что у детей этого возраста существует отставание в развитии отдельных вегетативных функций организма.

В последние годы становится все больше приверженцев той точки зрения, что уже на начальном уровне, наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр, следует включать в программу занятий комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Причем воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, необходимых для эффективных занятий по спортивному направлению бокс. Известно, что на этапе начальных занятий спортом целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и целенаправленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

Особенности обучения. Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном спортивном направлении.

С самого начала занятий необходимо юным спортсменам овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

Одной из задач занятий на первом году является овладение основами техники избранного спортивного направления. При этом процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Всего на обучение каждому техническому действию или их комплексу нужно отдавать 15-25 занятий (30-35 минут в каждом).

Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений

скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную спортивную подготовку юных спортсменов (специализированные игровые методы обучения представлены ниже).

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

Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

При планировании контрольных испытаний по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок: в первый день - испытания на скорость, во второй - на силу и выносливость.

Особое внимание уделяют соблюдению одинаковых условий в контроле. Имеются в виду время дня, приема пищи, предшествующая нагрузка, погода, разминка и т.д. Контрольные испытания лучше всего проводить в торжественной соревновательной обстановке.

Врачебный контроль за юными спортсменами предусматривает:

- 1) углубленное медицинское обследование (2 раза в год);
- 2) медицинское обследование перед соревнованиями;
- 3) врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- 4) санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- 5) контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей.

Участие в соревнованиях. Невозможно достигнуть в будущем высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. На этапе *начального уровня* значительно увеличивается число соревновательных упражнений. Особое преимущество отдается игровым соревновательным методам. На первых этапах начального уровня рекомендуется использование контрольных соревнований в виде контрольно-педагогических экзаменов.

Так как учащиеся не выступают в официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется в стенах школы.

Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузок.

Юных спортсменов в соревнованиях нужно нацеливать на демонстрацию социально-ценностных качеств личности, мужества, инициативы, смелости,

коллективизма, дружелюбия по отношению к товарищам и уважения к ним, стойкости в поединке с противником.

### Теоретическая подготовка

№ II/ II	Название темы	Краткое содержание темы	Учебные группы
1.	Физическая культура — важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков	Тренировочный уровень (ТУ)
2.	Гигиена боксера. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений	Начальный уровень (НУ)
3.	Закаливание организма	Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой и солнцем	НУ, ТУ
4.	Зарождение и история развития бокса	История бокса	НУ, ТУ
5.	Правила и организация соревнований по боксу	Чемпионы и призеры первенств мира, Европы и России	НУ, ТУ
6.	Самоконтроль в процессе занятий спортом	Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форма и содержание	НУ, ТУ
7.	Общая характеристика спортивной тренировки	Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Роль спортивного режима и питания	ТУ,
8.	Основные средства спортивной тренировки	Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства интегральной подготовки	ТУ,
9.	Физическая подготовка	Понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития	ТУ.
10.	Анализ соревновательной деятельности боксеров и	Разбор боев основных соперников и установки боксерам и секундантам перед соревнованиями	ТУ
11.	Единая всероссийская спортивная классификация	Основные сведения о ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК	ТУ

### ***Тренировочный уровень***

Основная цель тренировки: углубленное овладение технико-тактическим арсеналом спортивного направления бокс.

Основные задачи:

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков; улучшение скоростно-силовой подготовки спортсменов с учетом формирования основных навыков, присущих избранному спортивному направлению;
- создание интереса к избранному виду спорта; воспитание быстроты движений в упражнениях, не требующих проявления большой силы; обучение и совершенствование техники;
- постепенное подведение спортсмена к более высокому уровню тренировочных нагрузок; постепенное подведение к соревновательной борьбе путем применения средств, необходимых для волевой подготовки спортсмена.

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

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

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

Основные направления тренировки. Этап углубленной спортивной подготовки является базовым для окончательного выбора спортивного направления. Поэтому физическая подготовка на этом этапе становится более целенаправленной. Перед специалистами встает задача правильного подбора соответствующих тренировочных средств с учетом избранного вида спорта. Тренировочный уровень характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой в избранном виде спорта. В этом случае средства тренировки имеют сходство по форме и характеру выполнения с основными упражнениями. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической, технической и тактической подготовки.

Тренировочный процесс приобретает черты углубленной спортивной специализации.

К специальной подготовке целесообразно приступать с 13-15 лет. Специальная подготовка в избранном виде должна проводиться постепенно.

В этом возрасте спортсмену нужно чаще выступать в контрольных прикидках и соревнованиях.

На данном этапе в большей степени увеличивается объем средств скоростно-силовой подготовки и специальной выносливости. Развивать скоростно-силовые качества различных мышечных групп целесообразно путем локального воздействия, т.е. применяя в тренировочном процессе специально

подобранные комплексы или тренажерные устройства. Последние позволяют моделировать необходимые сочетания режимов работы мышц в условиях сопряженного развития физических качеств и совершенствования спортивной техники. Кроме того, упражнения на тренажерах дают возможность целенаправленно воздействовать на отдельные мышцы и мышечные группы.

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

- позволяют учитывать индивидуальные особенности спортсмена;
- по сравнению с упражнениями со штангой исключают отрицательные воздействия на опорно-двигательный аппарат;
- локально воздействуют на различные группы мышц, в том числе и на те, которые в процессе тренировки имеют меньшие возможности для совершенствования;
- способствуют четкому программированию структуры движений, а также характера и величины специфической нагрузки;
- позволяют выполнять движения при различных режимах работы мышц;
- помогают проводить занятия на высоком эмоциональном уровне. Применяя тренажерные устройства, следует учитывать: величину отягощения; интенсивность выполнения упражнений; количество повторений в каждом подходе; интервалы отдыха между упражнениями.

Обучение и совершенствование техники бокса. При планировании учебных занятий необходимо соблюдать принцип концентрированного распределения материала, так как длительные перерывы в занятиях нежелательны.

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

Методика контроля. Как и на всех этапах подготовки, контроль должен быть комплексным. Система контроля на учебно-тренировочном этапе должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки юных спортсменов. Она включает основные виды контроля: текущий, этапный и в условиях соревнований.

В процессе тренировок рекомендуются следующие формы контроля: самоконтроль юных спортсменов за частотой пульса в покое, качество сна, аппетит, вес тела, общее самочувствие. Педагогический контроль применяется для текущего, этапного и соревновательного контроля.

Определяется эффективность технической, физической, тактической и интегральной подготовленности юных боксеров. Проводятся педагогические наблюдения, контрольно-педагогические испытания, на основе контрольно-переводных нормативов и обязательных программ.

Медицинский контроль применяется для профилактики заболеваний и лечения спортсменов.

Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности юного спортсмена, календаря соревнований, выполнения разрядных требований и т.д. В соревновательных поединках необходимо вырабатывать у юных боксеров оптимизм к трудностям соревновательных условий и способность не преувеличивать эти трудности. Основной задачей соревновательной практики следует считать умение реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях соревновательного противостояния.

#### План годовых циклов подготовки

Современное представление о планировании годовых циклов подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяют, микроциклы, мезоциклы и макроциклы.

*Микроциклом* тренировки называют совокупность нескольких тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса. Как правило, длительность микроцикла составляет одну неделю (7 дней).

В практике отдельных видов спорта встречаются от 4-х до 9-ти различных типов микроциклов: втягивающий, базовый (общеподготовительный), контрольно-подготовительные (модельный и специально-подготовительный), подводящий, восстановительный и соревновательный. В спортивных единоборствах по направленности тренировочных воздействий принято выделять шесть блоков построения недельных микроциклов: развивающий физический (РФ); развивающий технический (РТ); контрольный (К); подводящий (П); соревновательный (С) и восстановительный (В). Следует отметить, что условные обозначения микроциклов применяются для удобства планирования подготовки к соревнованиям.

Основными внешними признаками микроциклов является наличие двух фаз - стимуляционной (кумуляционной) и восстановительной (разгрузка и отдых). Успех планирования годового цикла подготовки зависит от рациональной последовательности микроциклов разной направленности, разного объема и интенсивности.

*Мезоцикл* - это структура средних циклов тренировки, включающих относительно законченный по воздействию ряд микроциклов. В практике средний цикл тренировки содержит от 2-х до 6-ти микроциклов.

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

Внешними признаками мезоцикла являются повторное воспроизведение ряда микроциклов (обычно однородных) в единой последовательности (как правило в подготовительном периоде), либо чередование различных микроциклов в определенной последовательности (как правило в соревновательном периоде).

*Макроцикл* тренировки предполагает три последовательных фазы - приобретения, сохранения (относительной стабилизации) и некоторой утраты спортивной формы. Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки. В спортивных единоборствах и боксе в частности следует говорить об однонаправленном построении тренировки внутри каждого макроцикла, несмотря на два, три или более соревновательных периода. Необходимость индивидуального подхода к структуре спортивной тренировки в годичном цикле предполагает один или несколько макроциклов, в зависимости от календаря соревнований (рис. 1). На этапах НП периодизация учебного процесса носит условный характер, так как основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке (табл. 14-16).

<b>Направленность микроциклов</b>	<b>Код микроцикла</b>
<i>Базовый</i> — функционально-техническая направленность	РФ
	РФ
<i>Специальный</i> — техническая направленность, повышение интенсивности	РТ
	РТ
<i>Модельный</i> - модель соревновательной нагрузки	К
<i>Подводящий</i> - выведение на пик спортивной формы	П
<b><i>Соревнования</i></b>	С
<i>Переходный</i> - восстановление после соревновательных нагрузок	В

Рис. 1. Примерное построение макроцикла подготовки к соревнованиям

На этих этапах подготовки исключительно важное значение имеет обучение детей технике выполнения физических упражнений. Формирование двигательных навыков и умений создаст необходимую предпосылку для дальнейшего совершенствования двигательного анализатора. Важно стремиться к тому, чтобы юный спортсмен с самого начала овладевал основами техники выполнения целостных упражнений, а не их отдельных элементов. Такой подход к обучению двигательным действиям позволит эффективно подойти к пониманию и изучению технико-тактического арсенала бокса.

На УТ этапе годичный цикл подготовки включает подготовительный, соревновательный и переходный периоды. Для спортсменов до 2-х лет обучения главное внимание по-прежнему должно уделяться разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшее расширение арсенала технико-тактических навыков и приемов.

При планировании годичных циклов для спортсменов при обучении свыше 2-х лет в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и

функциональной подготовленности и на этой базе - повышение уровня специальной физической работоспособности. Подготовительный период подразделяется на два этапа - общей подготовки и специальной подготовки. Распределение тренировочных средств осуществляется с помощью недельных микроциклов. В них предусматривается определенная последовательность и повторяемость занятий разной направленности и нагрузки. На первом этапе подготовительного периода ставятся задачи повышения уровня общей физической подготовки, развития силы, быстроты, выносливости, пополнения двигательных навыков в перемещениях по рингу и в школе бокса. Для данного этапа характерен достаточно большой объем тренировочной нагрузки.

На втором этапе продолжается развитие физических качеств, совершенствование техники, изучаются элементы тактики, организуются учебные, учебно-тренировочные и контрольные спарринги. Большое внимание уделяется развитию моральных и волевых качеств.

В соревновательном периоде основная задача - участие в подводящих, контрольных и основных соревнованиях. Успешный результат в соревнованиях обеспечивается стабильно высоким уровнем общей и специальной подготовленности учащихся, поэтому соотношение средств подготовки должно адекватно соответствовать значимости соревнования.

## **Требования техники безопасности в процессе реализации программы**

### **1. Общие требования безопасности**

1.1. К занятиям допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.

1.2. При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов: травмы при столкновениях, нарушении правил поведения.

1.4. Занятия должны проводиться в спортивной экипировке.

1.5. При проведении занятий в зале должна быть мед. аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

1.6. Руководитель занятий и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

1.7. О каждом несчастном случае с обучающимся руководитель занятий обязан немедленно сообщить администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему.

1.8. В процессе занятий руководитель и обучающиеся должны соблюдать правила проведения занятий, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

1.9. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с

правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

## **2. Требования безопасности перед началом занятий**

- 2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
- 2.2. Проверить надежность установки и крепления спортивного оборудования и инвентаря.
- 2.3. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов.
- 2.4. Провести разминку, тщательно проветрить спортивный зал.

## **3. Требования безопасности во время занятий**

- 3.1. Начинать заниматься, делать остановки в и заканчивать упражнение только по команде (сигналу) руководителя занятий.
- 3.2. Строго выполнять правила проведения упражнения.
- 3.3. Избегать столкновений, толчков и ударов по рукам и ногам.
- 3.4. При падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.
- 3.5. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) руководителя занятий.

## **4. Требования безопасности в аварийных ситуациях**

- 4.1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом администрации учреждения. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.
- 4.2. При получении обучающимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.
- 4.3. При возникновении пожара немедленно эвакуировать обучающихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

## **5. Требования безопасности по окончании занятий**

- 5.1. Убрать в отведенное место, спортивный инвентарь и провести влажную уборку.
- 5.2. Тщательно проветрить спортивное помещение.
- 5.3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ .

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

### **3.1 Порядок и периодичность текущего контроля**

Основным критерием эффективности физической подготовки является динамика прироста индивидуальных показателей физических качеств.

Достижения обучающихся контролируются в течение обучения, исходя из индивидуальных возможностей, начиная с исходных данных.

1. На начальной стадии проводится тестирование по общефизической подготовки, в которую включены тесты по следующим физическим качествам: быстрота, сила, координация, скоростно-силовые возможности, выносливость, что дает информацию о физическом развитии и подготовке каждого занимающегося.

## 2. Контрольно-переводные нормативы ОФП

Пол	Бег 30м	Челночный бег 3 x 10 м	Прыжок в длину с места	Бег 1000 м	Подтягивание (юноши) Отжимание (девушки)
<b>Начальный уровень 1 год обучения</b>					
юноши	5,0 – 5.6 сек	8.6 – 9.0 сек	185 - 160 см	5,0-5,30 мин.	5-3 раз
девушки	5,2 – 5.6 сек	9,1 – 9.5 сек	170 - 155 см	5,3 -6,0мин.	8-13 раз
<b>Начальный уровень 2 год обучения</b>					
юноши	5,0 – 5.5 сек	8,5 – 8,8 сек	195 - 180 см	4,40 -5,20 мин.	6-4 раз
девушки	5,1 – 5.5 сек	8,9 – 9,3 сек	185 - 160 см	5,2 -5,50 мин.	16-13 раз
<b>Начальный уровень 3 год обучения</b>					
юноши	4,9 – 5.4 сек	8,5 – 8,8 сек	200 - 180 см	4,30 -5,0 мин.	7-6 раз
девушки	5,0 – 5.5 сек	8,8 – 9,1 сек	190 - 175 см	5,10 -5,40 мин.	17-15 раз
<b>Тренировочный уровень 1 год обучения</b>					
юноши	4,8 – 5.2 сек	8,3 – 8,6 сек	205 - 190 см	4,20 -4,50 мин.	8-6 раз
девушки	5,0 – 5.4 сек	8,7 – 9,0 сек	200 - 180 см	5,0 -5,30 мин.	18-16 раз
<b>Тренировочный уровень 2 год обучения</b>					
юноши	4,7 – 5.1сек	8,0 – 8,5 сек	210 - 195 см	4,10 -4,40 мин.	9-7 раз
девушки	4,9 – 5,3 сек	8,6 – 8,9 сек	200 - 180 см	4,5 -5,20 мин.	19-17 раз
<b>Тренировочный уровень 3 год обучения</b>					
юноши	4,5 – 4,9 сек	7,7- 8,0 сек	220 - 200 см	4,0 -4,30 мин.	10-8 раз
девушки	4,9 – 5,2 сек	8,5 – 8,8 сек	205 - 185 см	4,4 -5,10 мин.	20-18 раз

<b>Тренировочный уровень 4 год обучения</b>					
<b>юноши</b>	4,4 – 4,8 сек	7,3- 7,9 сек	230 - 210 см	3,5 -4,20 мин.	11-9 раз
<b>девушки</b>	4,8 – 5,1 сек	8,4 – 8,7 сек	210 - 190 см	4,30 -5,00 мин.	20-18 раз
<b>Тренировочный уровень 5 год обучения</b>					
<b>юноши</b>	4,3 – 4,7 сек	7,2- 7,8 сек	240 – 215 см	3,45 -4,10 мин.	12-10 раз
<b>девушки</b>	4,8 – 5,1 сек	8,4 – 8,7 сек	210 - 190 см	4,20 -4,90 мин.	20-18 аз

2. Дальнейшее отслеживание результатов обучения проводится в течении учебного года по спортивному результату, показанному в соревнованиях в избранном виде спорта, согласно учебного плана(графа контрольно-переводные и соревнования). В конце учебного года проводятся контрольно-переводные тесты по общефизической подготовке.

### 3.2. Формы промежуточной и итоговой аттестации

Промежуточная аттестация обучающихся по дополнительной общеразвивающей программе проводится в течении учебного года. В промежуточной аттестации учитывается спортивный результат, показанный в соревнованиях по избранному виду спорта в сравнении с предыдущими результатами. Итоговая аттестация обучающихся проводится в конце учебного года, где анализируются результаты спортивных соревнований и контрольно-переводных тестов по общефизической подготовке.

## **IV. Перечень информационного обеспечения**

### **Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

#### **Литература**

1. Бокс: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. И.П. Дегтярева. - М.: ФиС, 1979. - 287 с.
2. Бокс. Энциклопедия//Составитель Н.Н. Тараторин. -М.: Терра спорт, 1998. - 232 с.
3. Бокс. Правила соревнований. - М.: Федерация бокса России, 2004. - 34 с.
4. Булычев А.И. Бокс: Учебное пособие для секций коллективов физической культуры. Изд. третье / Для занятий с начинающими. - М : ФиС, 1965.-200 с.
5. Все о боксе / Сост. Н.А. Худадов, И.В. Циргиладзе; под ред. Л.Н. Сальникова. - М., 1995. - 212 с.
6. Градополов К. В. Бокс: Учебное пособие для институтов физической культуры. Изд. четвертое. - М.: ФиС, 1965. - 338 с.

7. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). - М.: ОлимпияПресс, 2004. - 40 с.
8. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. - М.: 1995. - 37 с.
9. *Озолин Н.Г.* Настольная книга тренера: Наука побеждать. - М.: ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2004. - 863 с.
10. Положение о детско-юношеской спортивной школе (ДЮСШ) и специализированной детско-юношеской школе олимпийского резерва (СДЮШОР). Положение о специализированных школах по видам спорта продленным днем обучения и с углубленным учебно-тренировочным процессом в общеобразовательных школах. - М.: Советский спорт, 1987.- 28 с.
11. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов / Сост. Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. - М.: СпортАкадемПресс, 2001 -480 с.
12. *Филимонов В.И.* Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования. - М.: ИНСАН, 2001. - 400 с.
13. *Ширяев А.Г.* Бокс учителю и ученику. Изд. 2-е перераб. и доп. -СПб.: Изд-во «Шатон», 2002. - 190 с.