**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования**

**детско - юношеская спортивная школа "Олимпиец"**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Принято  на педагогическом совете  № от 2021 г. |  | *«Утверждаю»*  Директор МБУ ДО ДЮСШ «Олимпиец»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Д.Ю. Болдыш |

**Дополнительная предпрофессиональная**

**программа по виду спорта**

**«БОКС»**

**Срок реализации** программы: 8 лет

Возрастная категория: с 10 – 18 лет

**Программа разработана:**

тренер – преподаватель Болдыш Д.Ю

инструктор – методист Виглай А.Ю.

**Программа рецензирована:**

преподавателем кафедры физической культуры и

медико-биологических дисциплин, кандидат

педагогических наук, доцент кафедры ФК и МБД АГПУ - Гарбузов С. П.;

преподавателем кафедры физической культуры и

медико-биологических дисциплин, доцент кафедры ФК и МБД АГПУ

- Аванесов В. С.

г. Новороссийск

2021 год

**СОДЕРЖАНИЕ**

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА ……………………………………………….3

1.1 Характеристика бокса как вида спорта …………………………….........3

1.2 Специфика организации обучения……. ….……………………………...4

1.3. Структура системы многолетней подготовки……………………………5

1.4 Минимальный возраст для зачисления на обучение и минимальное количество обучающихся в группах……………………………………..7

1.5 Режим тренировочной работы………………………………………….....8

1.6 Медицинские, возрастные и психофизиологические требования к лицам, проходящим обучение…………………………………………….…….10

1.7 Навыки в других видах спорта…………………………………………...13

1.8 Планируемые показатели соревновательной деятельности

по виду спорта…………………………………………………………….13

1.9 Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию…14

2. **УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

2.1. Продолжительность и объемы реализации Программы по предметным областям……………………………………………………………..……15

2.2. Годовой учебный план…………………………………………………..18

3. **МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

3.1. Содержание и методика работы по предметным областям. Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства …………………….…………………………………………19

3.2. Требования мер безопасности в процессе реализации программы…..57

3.3. Материально-техническое обеспечение тренировочного процесса.…59

3.4 Кадровое обеспечение тренировочного процесса…………………..…59

3.5 Объемы тренировочных нагрузок…………………………………..…60

4. **СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

4.1. Комплексы контрольных упражнений для освоения Программы…….63

4.2. Проведение промежуточной и итоговой аттестации..……..…………..71

4.3. Результаты освоения Программы ………………………………………76

5.1. Список литературных источников ………………………………………….….80

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Настоящая программа разработана в соответствии с приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15. 11.2018 № 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам» и Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

**1.1.Характеристика вида спорта бокс.**

Бокс (от англ. box, буквально - удар) – контактный вид спорта, является индивидуальным спортивным единоборством, в котором удары наносятся кулаком. Бокс развился из кулачного боя, существовавшего как спортивное единоборство более 5000 лет назад в Египте и Вавилоне. Кулачные бои входили в программу Олимпийских игр Древней Греции.

Современный бокс зародился в Англии. Первые правила относят к началуXVIIIвеке, тогда бои проходили без перчаток. Там же в 1867 году были утверждены первые правила бокса в перчатках.

Возникновение бокса в России относится к 90-м годам XIX века. С 1904 года бокс входит в программу современных Олимпийских игр.

Сегодня для проведения тренировок и соревнований используются перчатки. Кисти рук бинтуются специальными бинтами. Формула боя на соревнованиях меняется в зависимости от возраста и квалификации боксёров.

Бокс относится к ациклическим видам спорта. Движения в нём совершаются с переменной интенсивностью и носят скоростно-силовой характер. Бокс на 80% состоит из анаэробных нагрузок.

**1.2.Отличительные особенности и специфика организации обучения*.***

Официальные соревнования по боксу проводятся в спортивных дисциплинах (весовых категориях) согласно Всероссийскому реестру видов спорта (далее - ВРВС).

Система подготовки должна обеспечивать комплексное решение специальных для данного вида спорта задач: развитие разносторонних навыков в мгновенной оценке пространственных, временных характеристик и градаций усилий, выработку чёткой ответной реакции и точности координированных движений в условиях их вариативного применения и сложной обстановки.

Основными формами организации тренировочного процесса являются:

- тренировочные занятия с группой, сформированной с учётом возрастных и гендерных особенностей обучающихся;

- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими обучающимися;

- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам;

- учебно-тренировочные сборы;

- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;

- инструкторская и судейская практика;

- медико-восстановительные мероприятия;

- промежуточная аттестация обучающихся.

На всех уровнях подготовки могут привлекаться дополнительно к основному тренеру-преподавателю другие тренеры-преподаватели и специалисты, непосредственно обеспечивающие образовательный процесс, при условии их одновременной работы с обучающимися.

Расписание учебно-тренировочных занятии утверждается в начале учебного года, после согласования с педагогическим коллективом, для установления максимально благоприятного режима тренировочного процесса, отдыха, с учётом занятий обучающихся в общеобразовательных школах и других учреждениях.

Ежегодное планирование тренировочного процесса осуществляется в соответствии со следующими сроками:

- перспективное планирование (на олимпийский цикл – 4 года), позволяющее определить уровни реализации Программы;

- ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий, и промежуточной аттестации занимающихся;

- ежеквартальное планирование, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных тренировочных занятий; самостоятельную работу занимающихся по индивидуальным планам; тренировочные сборы; участие в соревнованиях и иных мероприятиях;

- ежемесячное планирование (не позднее, чем за месяц до планируемого срока проведения) инструкторская и судейская практика, а так же медико-восстановительные и другие мероприятия.

**1. 3. Структура системы многолетней подготовки.**

Многолетняя подготовка занимающихся в учреждении является сложным процессом, рассчитанным на 8 лет работы, и предусматривает определённые требования к обучающимся, в соответствии с уровнем подготовки.

Уровни подготовки формируются в соответствии с Федеральными государственными требованиями по виду спорта бокс, особенностей формирования групп и определения объёма недельной тренировочной нагрузки обучающихся (таблица №1).

Система многолетней подготовки включает в себя следующие уровни:

- Базовый уровень – 6 лет;

- Углубленный уровень – 2 года

Перевод обучающихся в группу следующего года обучения производится на основании выполнения контрольных нормативов по ОФП и СФП.

**Задачи базового уровня:**

- привлечение максимально возможного числа обучающихся к систематическим занятиям спортом;

- формирование у обучающихся интереса к занятиям боксом;

- укрепление здоровья и закаливание обучающихся;

- разносторонняя физическая подготовка на основе нормативов по ОФП и СФП;

- воспитание морально – этических и волевых качеств;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

- изучение широкого круга техники и тактики бокса;

- изучение теоретического материала.

На базовый уровень зачисляются обучающиеся не моложе 10 лет, успешно выполнившие контрольные нормативы по ОФП и СФП.

Задачи углубленного уровня:

*-* дальнейшее укрепление здоровья и закаливание обучающихся;

- повышение уровня разносторонней физической подготовки на базе освоения нормативов по ОФП и СФП;

- формирование спортивной мотивации;

- повышение уровня технико-тактической подготовки;

- приобретение соревновательного опыта;

- повышение уровня спортивных результатов с учётом индивидуальных особенностей и требований программы;

- дальнейшее развитие морально-волевых качеств;

- изучение теоретического материала;

- профилактика вредных привычек и правонарушений;

- выполнение разрядных норм.

- дальнейшее повышение уровня общей и специальной физической подготовки обучающихся;

- повышение функциональных возможностей организма обучающихся;

- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

- совершенствование технических навыков и тактического мышления;

- дальнейшее изучение теоретического материала;

- подтверждение норм КМС и выполнение нормы МС.

**1.4.Минимальный возраст для зачисления на обучение и минимальное количество обучающихся в группах.**

Таблица №1

«Продолжительность уровней подготовки, минимальный возраст для зачисления на уровни подготовки и минимальное количество обучающихся в группах»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Уровни подготовки | Период обучения (лет) | Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) | Наполняемость групп  (человек) |
| Спортивно-оздоровительный | Весь период | 8-11 | 15-20 |
| Базовый уровень сложности | 1-й год обучения | 8-11 |
| 2-й год обучения | 12-13 |
| 3-й год обучения | 12-13 |
| 4-й год обучения | 12-13 |
| 5-й год обучения | 14-15 |
| 6- год обучения | 14-15 |
| Углубленный уровень сложности | 1-й год обучения | 15-18 | 8 |
| 2-й год обучения |
| 3-й год обучения |
| 4-й год обучения |

**1.5 Режим тренировочной работы.**

С учётом специфики вида спорта бокс определяются следующие особенности тренировочной работы:

- формирование (комплектование) учебных групп, а также планирование тренировочных занятий (по объёму и интенсивности тренировочных нагрузок) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями. Порядок формирования (комплектования) учебных групп определяется Учреждением самостоятельно и закрепляется локальным нормативным актом;

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка в боксе осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья занимающихся;

- перевод обучающихся на следующие уровни подготовки и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов и выполнением объёмов тренировочных нагрузок;

- режим объёма тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки (таблица №2).

Таблица №2

«Режим максимального объема тренировочной работы»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Уровни подготовки | Период обучения | Максимальная наполняемость групп  (чел). | Максимальный объём учебно-тренировочной нагрузки (час/нед). |
| Спортивно- оздоровительный | Весь период | 15-20 | 4 |
| Базовый уровень сложности | 1-й год обучения | 4 |
| 2-й год обучения | 5 |
| 3-й год обучения | 6 |
| 4-й год обучения | 8 |
| 5-й год обучения | 9 |
| 6-й год обучения | 10 |
| Углубленный этап | 1-й год обучения | 10-12 | 11 |
| 2-й год обучения | 12 |

- годовой учебный план определяется из расчёта 46 недель тренировочных занятий и дополнительно 6 недель работы в условиях спортивно-оздоровительных лагерей и в форме самостоятельных занятий спортсменов по индивидуальным планам в период активного отдыха;

- общегодовой объём тренировочной работы, начиная с базового уровня, может быть сокращён не более чем на 25%; - основанием для сокращения годового объёма тренировочной нагрузки до 25% является нормативный документ Учредителя (например- положение об оплате труда);

- продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах с учётом возрастных особенностей и уровня (периода) подготовки обучающихся и не может превышать:

- Базовый уровень подготовки не более 4 - 10 часов;

- Углубленный уровень сложности не более 11-14 часов.

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

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

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

- не превышен максимальный количественный состав объединённой группы.

После каждого уровня (года) обучения, для проверки результатов освоения программы обучающиеся проходят промежуточную аттестацию. По результатам сдачи нормативов промежуточной аттестации осуществляется перевод обучающихся на следующий уровень подготовки.

**1.6. Медицинские, возрастные и психофизиологические требования к лицам, проходящим обучение.**

Медицинские требования:

Зачисление на уровни подготовки возможно только при наличии медицинских документов, подтверждающих отсутствие противопоказаний для освоения предпрофессиональной программы по виду спорта бокс.

Не менее, чем раз в год, обучающиеся проходят углубленное медицинское обследование в местном врачебно-физкультурном отделении. Учреждение обеспечивает контроль за своевременным прохождением обучающимися медицинского осмотра.

Возрастные требования:

Зачисление в группы на различные уровни подготовкиосуществляется с учётом требований к минимальному возрасту обучающихся, установленных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта бокс и указанных в таблице №1 настоящей Программы.

Обучающиеся, успешно проходящие программу подготовки и выполняющие минимальные нормативные требования, до окончания освоения данной программы на соответствующем уровне подготовки не могут быть отчислены из учреждения по возрастному критерию.

Психофизические требования:

Психологическая нагрузка в виде спорта бокс очень велика. К обучающимся на различных уровней подготовки данной программы предъявляются большие требования в плане психофизического состояния.

Умение управлять своими эмоциями во многом определяет успешность освоения программы.

Возникновение нервного возбуждения в тренировочной и соревновательной деятельности, способствует боевому настрою, помогает мобилизовать к работе вегетативные функции. В то же время чрезмерное возбуждение может играть и отрицательную роль, нарушая двигательный стереотип, навыки, снижая внимание, память и другие процессы и функции. Утомление, ухудшающее спортивный результат, необходимо в тренировочном процессе, так как без него невозможна физиологическая фаза «суперкомпенсации», а значит и рост тренированности.

Боксёр испытывает перед боем, да и во время боя, сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни испытывают эмоциональный подъём, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к нагрузкам. У других возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения – всё это снижает готовность организма и возможности спортсмена.

Состояния, возникающие у боксёра в спортивной деятельности представлены в таблице №3.

Таблица №3

«Психофизическое состояние обучающихся боксеров»

|  |  |
| --- | --- |
| Спортивная деятельность | Психофизическое состояние |
| Тренировочная | тревожность,  неуверенность |
| Предсоревновательная | предстартовая апатия,  боевая готовность,  предстартовая лихорадка. |
| Соревновательная | мобильность,  мёртвая точка,  второе дыхание. |
| Постсоревновательная | фрустрация,  воодушевление,  радость. |

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приёмов, которые сводятся к следующему:

- сдерживание сильного волнения, неуверенности мимикой, волевыми усилиями стараться выразить состояние готовности, бодрости и т.п.;

- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;

- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;

- применение специальных приёмов массажа и самомассажа, оказывающих на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие;

- воздействие при помощи слова: большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.).

**1.7. Навыки в других видах спорта.**

В области освоения других видов спорта и подвижных игр обучающиеся должны:

- уметь точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр;

- уметь развивать специфические физические качества в избранном виде спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;

- уметь соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

- иметь навыки сохранения собственной физической формы.

**1.8. Планируемые показатели соревновательной деятельности**

**по виду спорта.**

Таблица №4

«Планируемые показатели соревновательной деятельности

по виду спорта бокс»

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | |
| Спортивно-оздоровительный | | Базовый уровень сложности | | Углубленный уровень сложности |
| До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Контрольные | - | - | 4 | 5 | 6 |
| Отборочные | - | - | 1 | 2 | 2 |
| Основные | - | - | 1 | 1 | 2 |
| Главные | - | - | - | 1 | 1 |

**1.9. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.**

Таблица №5

«Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование | Единица измерения | Количество изделий |
| 1. | Груша боксёрская набивная | штук | 3 |
| 2. | Груша боксёрская пневматическая | штук | 3 |
| 3. | Мешок боксёрский | штук | 5 |
| 4. | Ринг боксёрский (6х6м) на помосте (8х8м) | комплект | 1 |
| 5. | Гантели массивные (от 1,5 до 6 кг) | комплект | 4 |
| 6. | Лапы боксёрские | пара | 3 |
| 7. | Мячи набивные (медицинбол) от 1 до 5 гк. | комплект | 3 |
| 8. | Мат гимнастический | штук | 4 |
| 9. | Мяч баскетбольный | штук | 2 |
| 10. | Мяч теннисный | штук | 2 |
| 11. | Мяч футбольный | штук | 2 |
| 12. | Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей) | штук | 1 |
| 13. | Платформа для подвески боксёрских груш | штук | 3 |
| 14. | Скамейка гимнастическая | штук | 5 |
| 15. | Скакалка гимнастическая | штук | 15 |
| 16. | Стенка гимнастическая | штук | 6 |
| 17. | Штанга тренировочная | комплект | 2 |
| 18. | Весы до 150 кг. | штук | 1 |
| 19. | Гонг боксёрский | штук | 1 |
| 20. | Секундомер | штук | 2 |
| 21. | Стенд информационный | штук | 1 |
| 22. | Табло информационное световое электронное | комплект | 1 |
| 23. | Часы стрелочные информационные | штук | 1 |
| 24. | Стеллаж для хранения гантелей | штук | 1 |
| 25. | Урна-плевательница | штук | 2 |
| 26. | Зеркало (0,6 х 2м.) | комплект | 6 |
| 27. | Гири 16 кг, 24 кг, 32 кг. | комплект | 2 |

Таблица №6

«Обеспечение спортивной экипировкой»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование | Единица измерения | Количество изделий |
| 1. | Перчатки боксёрские | пара | 24 |
| 2. | Перчатки боксёрские снарядные | пара | 15 |
| 3. | Шлем боксёрский | штук | 15 |

**2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

**2.1.Продолжительность и объемы реализации программы по предметным областям**

Программа по боксу содержит следующие предметные области:

- теория и методика физической культуры и спорта (теоретическая подготовка);

- общая и специальная физическая подготовка;

- другие виды спорта и подвижные игры;

- технико-тактическая т психологическая подготовка;

- самостоятельная работа.

В процессе реализации Программы предусмотрены следующие соотношения объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана:

- оптимальный объем тренировочной и соревновательной деятельности, занимающиеся (в объеме от 60% до 90%);

- теоретическая подготовка в объеме от 5% до 10% от общего объема учебного плана;

- общая и специальная физическая подготовка в объеме от 20% до 25% от общего объема учебного плана;

- избранный вид спорта в объеме не менее 45% от общего объема учебного плана;

- другие виды спорта и подвижные игры в объеме от 5% до 10% от общего объема учебного плана;

- технико-тактическая и психологическая подготовка в объеме от 10% до 15% от общего объема учебного плана;

- самостоятельная работа занимающихся в пределах до 10% от общего объема учебного плана.

Объемы тренировочной нагрузки с учетом уровней (периодов) подготовки по боксу представлены в таблице № 7.

Таблица №7

«Объемы тренировочной нагрузки с учетом уровней (периодов) подготовки по боксу»

2.2. Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана по виду спорта «бокс».

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование предметных областей** | ***Уровни сложности программы*** | | | | | | | | | | | | |
|  | ***Базовый уровень*** | | | | | | | | | | ***Углубленный уровень*** | | |
|  | 1год обучения | | 2 год  обучения | 3год обучения | | | 4год обучения | 5год обучения | | 6год обучения | 1год обучения | 2год обучения | |
|  | %  4 часа | | %  5 часов | %  6 часов | | | %  8 час | %  9 час | | %  10 час | %  11 час | %  12 час | |
| 1. Обязательные предметные области | | | | | | | | | | | | | |
| Теоретические основы физической культуры и спорта | 10%  18 | 10%  23 | | 10%  27 | | 10%  37 | | 10%  41 | 10%  46 | | 10%  50 | | 10%  56 |
| ОФП (общая  физическая  подготовка) | 30%  55 | 30%  69 | | 30%  83 | | 30%  110 | | 30%  124 | 30%  138 | | - | | - |
| СФП (специальная  физическая  подготовка) |  |  | |  | |  | |  |  | | 10%  50 | | 10%  56 |
| Вид спорта | 30%  55 | 30%  69 | | 30%  83 | | 30%  110 | | 30%  124 | 30%  138 | | 30%  152 | | 30%  165 |
| Основы профессионального самоопределения |  |  | |  | |  | |  |  | | 20%  102 | | 20%  110 |
| 2.Вариативные предметные области | | | | | | | | | | | | | |
| Различные виды спорта и подвижные | 10% 19 | 10%  23 | | 10% 28 | 10% 37 | | | 10% 42 | 10% 46 | | 10% 51 | | 5%  28 |
| игры |  |  | |  |  | | |  |  | |
| Инструкторская и  судейская  подготовка |  |  | |  |  | | |  |  | |  | | 5%  27 |
| Специальные навыки | 20%  37 | 20%  46 | | 20%  55 | 20%  74 | | | 20%  83 | 20%  92 | | 20%  101 | | 20%  110 |
| ***Итого часов в год*** | **184** | **230** | | **276** | **368** | | | **414** | **460** | | **506** | | **552** |

**2.2. Годовой учебный план**

Образовательная организация в соответствии с утвержденными ею локальными актами ежегодно разрабатывает и утверждает учебный план тренировочных занятий из расчета 46 недель и годовые учебные планы объемов тренировочного процесса на каждый уровень подготовки.

В учебном плане предусматривается:

- количество тренировок в неделю (в соответствии с расписанием тренировочных занятий в течение недели);

- занятия по предметным областям;

- проведение тренировочных сборов;

- участие в соревнованиях;

- самостоятельная работа занимающихся, контролируемая тренером-преподавателем на основании ведения занимающимися дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалами и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий, судейская практика и другие формы);

- промежуточная (итоговая) аттестация.

Непрерывность освоения занимающимися Программы в каникулярный период обеспечивается следующим образом:

- в физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных лагерях;

- участием занимающихся в тренировочных сборах, проводимых образовательными организациями и иными физкультурно-спортивными организациями;

- самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам подготовки.

**3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

**3.1.Содержание и методика работы по предметным областям, уровням (периодам) подготовки. Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства в боксе.**

**ТЕХНИКА БОКСА**

(основные понятия)

Специальная подготовка боксера осуществляется в двух аспектах: подготовки занимающегося специфике бокса (технике, тактике и т.д.) и совершенствование этих знаний и умений в соответствии с индивидуальными особенностями.

Средствами специального технического арсенала боксера являются следующие боевые действия:

1. Атакующие действия (удары).
2. Прямой удар левой в голову.
3. Прямой левой в туловище.
4. Прямой правой в голову.
5. Прямой правой в туловище.
6. Удар снизу левой в голову.
7. Снизу левой в туловище.
8. Снизу правой в голову.
9. Снизу правой в туловище.
10. Удар сбоку левой в голову.
11. Удар сбоку левой в туловище.
12. Удар сбоку правой в голову.
13. Удар сбоку правой в туловище.

**Защитные действия (приемы защиты):**

1. Защита с помощью рук:

а) подставка (ладони, предплечья, локтя, плеча) левой или правой руки;

б) отбив (подбив) кулаком, предплечьем левой или правой руки;

в) накладка ладони, предплечья левой или правой руки.

2. Защита передвижением:

а) шаг назад, влево, вправо;

б) шаг с поворотом туловища влево, вправо.

3. Защита движением туловища:

а) уклон влево, вправо, назад (отклон);

б) нырок.

**Подготавливающие действия:**

1. Виды передвижения:

а) боксерский шаг;

б) вышагивание;

в) челночное передвижение;

г) мелкие боксерские шаги;

д) семенящие шаги;

е) подскоки.

2. Обманные подготавливающие движения (финты):

а) финты- показы руками;

б) финты-передвижения;

в) финты туловищем.

Для успешных занятий боксом и ведения боя боксеру, прежде всего, необходимо освоить технику бокса.

Техника бокса представляет собой совокупность приемов защиты и нападения, освоенных в виде двигательных умений и навыков, способных обеспечить наиболее эффективное выполнение поставленной задачи – победу над противником.

Под техникой боя следует понимать такую рациональность движений, которая способна обеспечить максимальную эффективность от выполняемых боксером действий.

Техника бокса является для боксера тем основным оружием, которым он пользуется в бою, руководствуясь тактическими соображениями. Поэтому техника должна быть усвоена боксером в совершенстве.

Правильное применение хорошо усвоенной техники позволяет быстро и легко выполнять самые сложные и разнообразные действия во время ведения боя.

Сам быстрый темп боя требует, чтобы все движения боксера были максимально целесообразны.

Для техники бокса характерны последовательность и рациональность движений: каждое следующее действие должно как бы вытекать из предыдущего, продолжая его, и выполняться с наименьшими затратами энергии и времени.

Бой на ринге характерен беспрерывностью в чередовании самых разнообразных боевых движений. При этом положение тела, определяя законченность одного движения, одновременно является исходным положением для выполнения следующего движения. Так, в атаках сериями ударов в конце каждого удара боксер принимает исходное положение для выполнения следующего удара или любого действия, связанного как с нападением, так и с защитой.

В боксе главным и единственным средством достижении я победы над противником служит удар.

Одновременно удар является важнейшим компонентом техники современного боксера.

В нанесении удара большую роль играет рациональная координация движении боксера.

Под правильной рациональной координацией движений понимается оптимальное использование силы мышц тела, участвующих в работе при выполнении данного приема, направленное на решение конкретной двигательной задачи.

Основной составляющей каждого приема является движение массы тела и его отдельных частей.

Для достижения максимальной эффективности при нанесении любого удара крайне необходимо, чтобы направление движения бьющей руки и массы тела наносящего удар боксера рационально совпали.

При нанесении прямых ударов в голову необходимо рациональное совпадение движения массы тела боксера вперед с движением (разгибанием) бьющей руки.

При нанесении прямых ударов в туловище, где присутствует движение массы тела сверху вниз, скорость движения этой массы должна совпадать со скоростью движения бьющей руки.

При нанесении боковых ударов в голову и туловище должно отмечаться совпадение скорости бьющей руки с вращением туловища в направлении нанесения удара.

При нанесении ударов снизу в голову и туловище необходимо совпадение движения массы тела боксера снизу вверх с движением бьющей руки. Скорость движения массы тела в этом случае создают мышцы ног, спины и бьющей руки.

При нанесении ударов противнику боксер стремится поражать его в наиболее уязвимые места. Удар, нанесенный в уязвимое место, может повергнуть противника в нокаут или нокдаун, когда в течении какого-то промежутка времени противник будет находиться в состоянии, не позволяющем ему продолжить бой.

Наиболее уязвимые места на теле боксера:

- нижняя челюсть;

- область расположения печени;

- солнечное сплетение;

- область сердца.

В ходе ведения боя боксеру разрешается наносить удары только в переднюю часть головы и туловища.

**ТАКТИКА БОКСА**

Любой прием бокса имеет свое вполне определенное назначение: удар – ударить, прием защиты – защититься и т.д. Однако каждый прием имеет еще и различные, так сказать, трактовки в разных ситуациях боя: например, один и тот же удар можно выполнить в атакующей, ответной, встречной, опережающей формах; один и тот же прием защиты – в движении вперед, в стороны, назад и т.п. Умение боксера использовать боевые приемы во всех возможных ситуациях – это фундамент его тактического мастерства.

**ТЕОРИЯ**

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке занимающихся. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить боксера осмысливать и анализировать действия, как свои, так и соперника: не механически выполнять указания тренера-преподавателя, а творчески подходить к ним. Начинающих боксеров необходимо приучить посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, их реакцией на действия боксеров в атаке и защите, их перемещениях по рингу, просматривать фильмы, видеофильмы и спортивные репортажи по боксу.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой, как элемента практических знаний. Боксер, как и любой другой занимающийся, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свою образовательную организацию, свой город, страну на соревнованиях любого ранга.

Воспитание морально-волевых качеств начинается с первых шагов, когда в секции, в организации нужно научиться подчинять свои интересы общественным, выполнять все требования тренера-преподавателя, болеть душой за честь коллектива. Необходимо воспитать у юных боксеров правильное, уважительное отношение к товарищам организации, к соперникам, к тренеру- преподавателю, к судьям, к зрителям.

На базовом уровне сложности необходимо ознакомить занимающихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Большое внимание необходимо уделять рассказам о традициях «рукопашного боя», его истории и предназначению. Причем, в группах знакомство занимающихся с особенностями спортивного единоборства проводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания, каких - либо двигательных действий, обращая их внимание на то, что данный удар или комбинация ударов лучше всех выполнял такой-то известный занимающийся. Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить занимающимся гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких спортивных результатов.

В углубленном уровне сложности теоретический материал распространяется на весь период подготовки. Знакомство с требованиями спортивных занятий проводится в виде бесед перед началом тренировочных занятий. Темами таких бесед, в зависимости от возраста, должны стать история физической культуры в целом, история бокса и философские аспекты спортивного противоборства, методические особенности построения тренировочного процесса и закономерности подготовки к соревнованиям и т. д.

В теоретической подготовке этих групп необходимо большое внимание уделять системе контроля и самоконтроля за уровнем различных сторон подготовленности и состоянием здоровья. Желательно познакомить юных боксеров с принципами ведения спортивного дневника, личными картами тренировочных заданий и планами построения тренировочных циклов.

**Теоретические занятия по общей физической подготовке**

Физическая культура и спорт в России

Физическая культура – составная часть общей культуры общества. Значение ФК для укрепления здоровья и развития физических качеств россиян, для подготовки их к трудовой деятельности и защите государства.

Образовательная организация как организатор физической культуры спорта среди молодежи города. Оздоровительное и прикладное значение физической культуры и спорта (бокса).

Международные связи спортивных организаций в России. Достижения российских спортсменов в борьбе за завоевание мирового первенства по олимпийским видам спорта.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека, влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Опорно-двигательный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Легкие. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, легкие, кожа). Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма.

Влияние занятий физическими упражнениями на организм человека. Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения, нервной системы под воздействием физических упражнений и занятий боксом.

Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развитие физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

Гигиена, закаливание, режим и питание.

Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений и спорта, ее значение, основные задачи и требования. Гигиенические основы режима труда и отдыха, занятий спортом. Общий режим. Режим питания и питьевой режим во время тренировки и соревнований. Значение белков, углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов в питании занимающихся. Калорийность и усвоение пищи. Примерные суточные пищевые нормы занимающихся боксеров. Гигиена сна. Уход за кожей, волосами и ногтями. Гигиена полости рта. Уход за ногами. Гигиенические значения водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода), в целях закаливания организма. Требования к закаливанию организма. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилищ и мест занятий: воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция в помещении. Временные ограничения и противопоказания к занятиям физическими упражнениями. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики (предупреждение заболеваний). Вред курения, употребления спиртных напитков и наркотиков.

Общая физическая подготовка боксеров.

Направленность физической подготовки. Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств, способностей, двигательных функций занимающегося и повышения спортивной работоспособности.

Характеристика рекомендуемых средств и упражнений для повышения уровня общей физической подготовленности и развития двигательных качеств боксеров различного возраста и спортивной квалификации.

Взаимосвязь общей физической подготовки с контрольными нормативами. Характеристика требований к развитию двигательных качеств: скорости, силы, специальной выносливости, ловкости и координации движений.

Учет средств и методы оценки состояния и динамики развития общей физической подготовленности различных групп боксеров.

**По специальной физической подготовке.**

Краткая характеристика отдельных видов спорта.

Бокс в системе физического воспитания.

Характеристика бокса. Оздоровительное, прикладное и воспитательное значение бокса. Краткий обзор истории развития бокса в России. Достижения российских спортсменов на международных соревнованиях.

Структура организационно-методического руководства боксом. Роль спортивных школ в развитии бокса в России.

Основы методики обучения и тренировки боксеров.

Тренировочная подготовка и тренировка как единый педагогический процесс. Задачи и содержание процесса обучения и тренировки. Дидактические принципы тренировочной подготовки (сознательность, активность, наглядность, систематичность, последовательность, доступность, прочность). Понятие о формировании и совершенствовании двигательных навыков боксеров. Характеристика методов и приемов подготовки. Уровни подготовки.

Значение специальных упражнений в процессе подготовки и тренировки.

Взаимосвязь физической, технической, тактической, морально-волевой и психологической подготовки боксеров и единство процессов их совершенствования.

Методы контроля развития физической подготовленностью и физической работоспособностью боксеров.

Построение и методика проведения тренировки (дневного и недельного цикла) в различные периоды тренировочной работы с занимающимися разного возраста и уровня подготовленности.

Построение тренировки непосредственно перед соревнованиями. Предсоревновательная разминка боксеров.

Краткие сведения о физиологических основах

тренировочного процесса боксеров.

Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержание здоровья и работоспособности.

Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Основные физиологические положения тренировки боксеров и показатели тренированности различных по возрасту групп занимающихся.

Понятие о физиологических основах двигательных навыков. Взаимодействие двигательных вегетативных функций в процессе занятий физическими упражнениями.

Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов дыхания и кровообращения при выполнении различных физических упражнений. Особенности химических процессов в мышцах, понятие о кислородном запросе и долге.

Роль и значение центральной нервной системы в процессе занятий и соревнований.

Краткие сведения о физиологических показателях состояния тренированности (изменение костного аппарата, вегетативных функций, состояния центральной нервной системы).

Физиологической обоснование принципов повторности, постепенности, разносторонности и индивидуализации в процессе тренировки.

Характеристика особенностей возникновения утомления при занятиях боксом.

Краткие сведения о восстановлении физиологических функций организма после различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях по боксу.

Показатели, по которым можно судить о динамике восстановления работоспособности занимающихся.

Специальная физическая подготовка боксеров.

Направленность специальной физической подготовки. Специальная физическая подготовка, как основа развития специальных физических качеств, способностей, двигательных функций занимающегося и повышения работоспособности.

Характеристика рекомендуемых средств и упражнений для повышения уровня специальной физической подготовленности и развития двигательных качеств боксеров различного возраста и спортивной квалификации.

Соотношение средств специальной физической подготовки в спортивном совершенствовании различных групп боксеров на различных уровнях тренировочного процесса.

Краткая характеристика применения средств специальной физической подготовки для различных групп занимающихся. Учет средств и методы оценки состояния и динамики развития специальной физической подготовленности различных групп боксеров.

Спортивная форма, способы ее достижения и поддержания. Предсоревновательная подготовка. Акклиматизация.

Значение и развитие волевых качеств для повышения мастерства боксеров. Тесная связь развития волевых качеств и воспитательной работы в процессе обучения и тренировки. Основные методы развития и совершенствования моральных и волевых качеств занимающегося.

Особенности проявления волевых качеств боксеров с эмоциональной устойчивостью. Методы и средства развития волевых качеств; индивидуальный подход к занимающимся в зависимости от типа нервной деятельности, темперамента и психологических особенностей занимающегося.

Влияние разминки на психологическое состояние занимающегося и ее содержание.

Тактическая подготовка.

Общая характеристика тактики в бою. Взаимосвязь техники и тактики. Тактические основы боя. Средства тактики: дистанция боя, боевые стойки, передвижения, перемещения, атака, защита, контратака.

Собственные средства тактики: финты, маневрирование, маневры, обманные действия, вызовы, опережения, угрозы, разведка боем.

Наступательные и оборонительные действия боксеров. Тактическая характеристика боя на дальней дистанции. Тактическая характеристика боя на средней дистанции.

Тактическая характеристика боя на ближайшей дистанции. Тактическая организация боя: планирование и ведение боя. Индивидуальная манера ведения боя.

Особенности ведения боя против боксеров-левши.

Место, содержание и методы тактической подготовки боксеров на различных уровнях обучения и тренировки.

Техническая подготовка.

Общая характеристика техники боя. Основные положения боксера, учебная фронтальная стойка, боевая стойка, передвижение по рингу, боевые дистанции, удары, защиты, контрудары.

Классификация боксерских ударов и их терминология. Биомеханика – основа боксерского удара. Комбинации и серии из боксерских ударов.

Защиты и их классификации. Биомеханика – основа защиты боксера. Факторы, влияющие на успех в бою.

Передвижение боксера – основа успеха нападения и защиты.

Контрудары и их значение в современном бою. Каждая защита – основа для активных контратакующих действий. Ответные и встречные контратакующие действия.

Итоговая и промежуточная аттестация.

Общие понятия о спортивном тестировании, нормативах. Физические качества подлежащие тестированию. Способы оценивания физических качеств.

Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке различных групп боксеров в организации. Значение и роль итоговой аттестации (переводных нормативов) и промежуточной аттестации (контрольных нормативов) в многолетней подготовке занимающегося образовательной организации.

Разбор нормативов по общей и специальной физической подготовке, технико-тактической подготовке различных групп занимающихся.

Участие в соревнованиях.

Олимпийское движение: принципы, традиции, правила.

Античные Олимпийские игры. История возрождения Олимпийских игр. МОК, НОК, федерации по видам спорта – история создания. Олимпийская символика. Достижения российских боксеров на Олимпийских играх. Олимпийские виды спорта.

Соревнование – понятие, виды соревнований. Командные, лично-командные, личные соревнования. Система и календарь спортивных соревнований. Формы проведения спортивных соревнований. Организация соревнований (обязанности участников соревнований, тренеров-представителей команд).

Роль и значение психики занимающихся при занятиях и участии в соревнованиях по боксу. Принятие оперативных решений в ходе соревнований. Выявление различных психологических состояний и преодоления отрицательных эмоций в ходе соревнований.

Психологическая подготовка перед соревнованием (разминка) с учетом индивидуальных особенностей занимающегося. Влияние окружающей среды на психику занимающегося в процессе соревнований.

Инструкторская и судейская практика.

Формы тренировочных занятий. Тренировочное занятие как основная форма организации многолетней подготовки. Задачи и средства отдельных частей ТЗ. Организация и проведение ТЗ в различные периоды тренировки и для различных по квалификации групп боксеров. Периодизация спортивной тренировки. Задачи и средства тренировки в подготовительном и основном периодах.

Положение о ЕВСК. Значение и роль Единой Всероссийской Спортивной Классификации. Почетные спортивные звания и спортивные разряды.

Правила соревнований по боксу. Положение о соревнованиях. Составление сметы, необходимой документации для проведения соревнований.

Особенности организации и проведения соревнований по боксу. Состав коллегии судей, их права и обязанности. Представители команд. Состав коллегии судей, их права и обязанности. Разбор правил соревнований по боксу. Работа судей. Правила ведения протоколов и документации. Определение результатов соревнований. Организация пропаганды до начала и информация в ходе соревнований. Подведение итогов. Закрытие соревнований.

Роль четкого планирования как основного элемента управления тренировкой занимающихся. Основные требования к планированию процесса тренировки боксеров. Виды планирования (перспективное, текущее, оперативное). Документы перспективного планирования и их основное содержание. Текущее (годовое) планирование. Индивидуальное планирование тренировки занимающихся.

Периодизация круглогодичной тренировки боксеров. Задачи и средства подготовительного и основного периодов. Документы оперативного планирования. Педагогический контроль. Ведение дневника тренировки занимающихся.

Восстановительные материалы.

Восстановление. Виды восстановительных мероприятий.

Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля в процессе занятий физической культурой и боксом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, общее состояние.

Дневник самоконтроля, его содержание и порядок ведения. Понятие об утомлении и перетренировке.

Первая помощь (до врача) при ушибах, рассечении, вывихах, переломах, растяжениях, кровотечениях.

Способы остановки кровотечений: вставка тампона, перевязка. Оказание первой помощи при нокауте, нокдауне, шоке.

Основы спортивного массажа. Понятие о спортивном массаже. Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Массаж перед тренировкой и соревнованиями, во время и после соревнований. Противопоказания к массажу.

**Физическая подготовка. Скакалка и мяч.**

СКАКАЛКА.

Упражнения со скакалкой рекомендуются для повышения мышечной сопротивляемости, способности к быстрому восстановлению сил и. иногда, для сгонки веса. Скакалка может быть также включена в упражнения по разминке с целью оптимальной подготовки организма к занятиям.

МЯЧ.

Упражнения с мячом значительно улучшают координацию между руками и ногами; они начинаются с подпрыгивания в положении стойки и с ударов ладонью по теннисному мячу, при этом атлет должен следить, чтобы мяч непрерывно отскакивал от пола. Упражняясь, атлет меняет стойку и работает то правой, то левой рукой.

**Растяжка мышц.**

В последнее время в подготовке атлета в любом виде спорта большую роль приобрели упражнения на растягивание мышц. Если ранее предпочитали способы накачивания массы и повышения выносливости мышц, то сейчас в большей степени заботятся об эластичности и подвижности мышц.

Растяжка полностью вытеснила обычные упражнения по методу Линга. Методы растяжки особые: они включают сокращение, расслабление, напряжение. Сначала мышцу по возможности максимально сокращают, не допуская ее укорачивания (изометрическое статистическое сокращение), на что требуется 10-30 с. Затем сразу же приступают примерно к 5-секундному расслаблению мышц. И, наконец, в течение 10-30 с. мышцу подвергают напряжению, растягивая ее как можно дольше, но очень осторожно. Со временем этот метод стал менее трудоемким, но более эффективным (самым эффективным из всех известных). Им спокойно можно пользоваться без всяких приспособлений целый год. Кроме того, упражнения такой растяжки могут выполнять люди любого возраста, атлеты, достигшие заметных успехов в качестве любителей. К тому же метод оказывает положительное психологическое влияние, снижая не только мышечное, но и нервное напряжение. Большим преимуществом метода является то. Что он исключает возможность травмирования.

Итак, система сокращения, расслабления и напряжения мышц считается одной из наиболее эффективных. Ниже приводится несколько рекомендаций по правильному ее использованию. Прежде всего нужно провести 5-10-минутную разминку, включив бег трусцой, прыжки и скачки, упражнения со скакалкой и мячом.

Обычно после растяжки определенной группы мышц не мешает растянуть и мышцы-антагонисты. Целесообразно сначала растянуть передние мышцы ног, а затем задние мышцы с той же стороны - это дает лучший результат. Если с одной стороны мышцы сокращены сильнее, чем с другой, то собственно растяжку следует начинать там, где она требуется в большей степени. Важно следить за тем, чтобы не перегружать позвоночник, когда голову приходится держать напрямой его продолжения. Если задняя мускулатура ног слишком жестка и если также жестка задняя мускулатура в поясничной области, то растяжке мышц обеих ног следует подвергать раздельно. Во время растяжки следует дышать медленно и равномерно, никогда не следует задерживать дыхание, лучше концентрировать его на каждом движении, которому подвергается мышца.

При выполнении упражнений на коленях пальцы ног всегда должны быть направлены назад. Нельзя делать резких движений, чтобы не перейти порога болевой чувствительности. Тренируясь равномерно, хороших результатов можно добиться минимум за три и максимум за шесть-семь сеансов.

Предпочтительнее вводить растяжку (особенно на занятиях по развитию силы) на обратной стадии сеанса с тремя повторениями для каждой группы мышц. Однако это не относится к начинающим, для начала для них достаточно одного повторения.

Для развития подвижности весьма полезен бег с поднятием колен или пяток в сторону ягодичных мышц. Весьма эффективны легкие прыжки на одной ноге с одновременным похлопыванием руками по задним частям, широкие развороты плечами с согнутыми в локтях руками. Полезно лежа на спине перемещать широкими кругами поднятые ноги с одной стороны на другую, стараясь коснуться пола, или попеременно менять положение ног вперед и назад и наоборот, как бы имитируя исходное положение для бега. Следует подчеркнуть, что упражнения на растяжку эффективны при восстановлении гибкости мышц после травм или несчастных случаев.

Часто контрактуры мышц добиваются упражнениями, вызывающими их напряжение. Встречая сопротивление, мышца разогревается. Чем сильнее сокращается мышца, тем больше повышается ее температура; при использовании предлагаемого выше метода уровня сокращения и температуры достигают максимума. Предварительный нагрев мышц имеет большое значение и поэтому должен предшествовать тренировке на растяжку. Ясно, что чем сильнее происходит сокращение мышцы, тем дольше должно происходить ее расслабление. Следовательно, для максимального расслабления мышцы необходима стадия, на которой она подвергается напряжению.

**Изометрическая гимнастика.**

При изометрическом сокращении мышца растягивается, не производя движение. Это происходит тогда, когда делается попытка сместить верхнее сопротивление в сторону «способностей» мышцы.

В основе изометрической гимнастики лежит метод использования фиксированных сопротивлений, способствующих сокращению мышцы, с целью увеличения ее силы.

Интенсивность каждого сокращения должна составлять от 50 до 100% и поддерживаться в течении нескольких секунд: мышца должна сокращаться с интенсивностью 100% (максимальной) -2-3 сек, 70% - 6 сек, 50% -10-15 сек. Существует множество проверенных схем, например, число сеансов тренировки варьируется от 3 до 5 недель, число повторений каждого упражнения от 1 до 10 сек перерывами для отдыха от 30 до 180 сек. В любом случае рекомендуется пользоваться методом в течение 4-6 недель. Важно заметить, что уровень повышения мускульной силы с помощью этого метода ограничивается углом наклона к действию силы. Следовательно, для полного использования преимуществ метода каждое упражнение рекомендуется выполнять под разными углами (обычно тремя).

Эффективны следующие схемы:

1) одно повторение и упражнения, и угла наклона за сеанс; интенсивность сокращения 60-70%, длительность каждого сокращения 12 сек. с паузами между отдельными упражнениями 60 сек.

2) три повторения и для упражнения, и для угла за сеанс; длительность каждого сокращения 6 сек., пауза 30 сек, интенсивность сокращения 90%.

Существует промежуточный вариант изометрической гимнастики, в котором динамическая работа сочетается с состояниями напряженности.

3) нагрузку ниже максимальной смещают примерно в течение 10 сек, доводят до исходного положения в течение 10 сек. и делают паузу также в течение 10 сек; число повторений от 5 до 10.

4) в этом варианте выполняют неполное движение под нагрузкой ниже максимальной, сохраняя его в течение 6 сек, доводят его до полного и поддерживают таковым еще 10 сек, возвращаются из промежуточного положения, и на этом упражнение завершается.

Изометрическая гимнастика позволяет значительно повысить мышечную силу, при этом она легка в выполнении и требует легкодоступного снаряжения. Благодаря занятиям изометрической гимнастикой значительно повышается стойкость к напряженному состоянию, усиливается мобилизация мышечных волокон, действие которых в обычных условиях не проявляется.

С другой стороны, изометрическая гимнастика не улучшает ни нейромышечной координации, ни функций сердечно-сосудистой системы. Изометрическая гимнастика должна применяться для развития мускулов как верхней части тела (грудных, спинных, дельтовидных, трехглавых, двуглавых), так и ног (четырехглавой бедренной, большой ягодичной, двуглавой бедренной, напрягателя широкой фасции), причем работа должна проводиться с чередованием дней, чтобы не подвергать группы мышц чрезмерному стрессу.

**Возраст, в котором рекомендуется начинать занятия с отягощениями.**

Большинство специалистов сходятся во мнении, что вводить в занятия упражнения с отягощениями целесообразнее всего в возрасте примерно с 14 лет. Речь идет в этом случае об общем физическом развитии подростка. Специальные упражнения, специфичные для данного вида спорта, вводятся на более поздних стадиях обучения.

Хорошим средством укрепления здоровья юноши является круговой тренинг, основанный на серии упражнений с легкими нагрузками; чтобы не свести проделанную работу на нет, не следует устанавливать длительных периодов отдыха.

**Круговой метод тренировки.**

Этот метод чрезвычайно эффективен в упражнениях на развитие силы сопротивления, быстрой (взрывной) силы, сердечно-сосудистой системы и дыхательных путей.

В круговую тренировку включают от 4 до 12 различных упражнений, выполняемых без длительных пауз на отдых. Снаряжение для круговой тренировки подготавливают заранее. Особенностью метода является то, что при отработке приемов ударов кулаками некоторым мышцам ног и корпуса можно дать отдохнуть, и наоборот.

Для работы по методу необходимо иметь в виду следующие основные требования:

1) выбор упражнений;

2) выбор нагрузок;

3) число повторений;

4) контроль времени.

В зависимости от подготовленности атлета в подготовку можно включить больше упражнений на развитие рук и ног, но их не должно быть больше 12 и меньше 6.

**Силовая подготовка.**

Самоназвание говорит, что метод используется для развития мышечной силы, поэтому рекомендуется работать с нагрузками от 30 до 60% максимум. Если, например, боксер наносит прямой удар с отягощением (гантелью) 10 кг, то в силовом тренинге достаточно гантель 3 кг. Система развития мышечной силы включает множество упражнений, большинство из них основано на повторениях на большой скорости основных ударов рук (прямые удары, апперкоты, хуки). Каждое действие длится около 30 секунд с восстановлением сил 50% проделанной работы; число повторений может меняться от 15 до 30. Чтобы не нарушить равновесия мышечной структуры, рекомендуется менять стойки.

**Практические занятия.**

Периоды базового уровня (БУ).

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

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

Факторы, ограничивающие нагрузку:

- недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;

- возрастные особенности физического развития;

- недостаточный общий объем двигательных умений.

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

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

*Основные направления тренировки*. Как известно, одним из реальных путей достижения высоких спортивных показателей считалась ранняя специализация, т.е. попытка с первых шагов определить специализацию занимающегося и организовать подготовку к ней. В отдельных случаях такой подход может дать положительные результаты. Однако, это приводило иногда к тому, что юные боксеры достигали высоких показателей, правда, при слабом общем физическом развитии, а затем, как правило, первоначальный быстрый рост спортивно –технических результатов сменялся застоем. Это заставило тренеров – преподавателей, врачей, физиологов и ученых пересмотреть свое отношение к ранней, узкой специализации и отдать предпочтение многообразной разносторонней подготовке юных занимающихся.

Период базового уровня один из наиболее важных, поскольку именно на этом уровне закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде. Однако здесь, как ни на каком другом уровне подготовки, имеется опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма. Дело в том, что у детей этого возраста существует отставании в развитии отдельных вегетативных функций организма.

В последние годы становится все больше приверженцев той точки зрения, что уже на базовом 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 боксом.

Известно, что на уровне 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 занятий), с учетом подготовки занимающегося. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

Многие физические качества детей наиболее устойчиво проявляются (с точки зрения прогноза) у мальчиков 11-13 лет, у девочек 10-12 лет. Этот возраст как раз и приходится на базовый уровень. А в следующей возрастной группе (подростковой) все виды прогноза затруднены. Значит, если тренер – преподаватель не увидит самого важного до 13 лет, то не увидит и в 17-18 лет.

На базовом уровне нецелесообразно учитывать периоды тренировки (подготовительный, соревновательный и т.д.), так как сам уровень подготовки является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки занимающегося.

*Особенности тренировочной подготовки*. Двигательные навыки у юных боксеров должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий необходимо юным боксерам овладеть основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Освоение основ техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

Одной из задач занятий на первом году является овладение основами техники избранного вида спорта. При этом процесс подготовки должен проходить концентрированно, без больших пауз. Всего на освоение каждого технического действия 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 уровне 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 боксеров (специализированные игровые методы обучения представлены ниже).

*Участие в соревнованиях.* Невозможно достигнуть в будущем высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. На этапе базового уровня значительно увеличивается число соревновательных учреждений. Особое преимущество отдается игровым соревновательным методам. На первых этапах базового 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 занимающихся 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.

**Углубленный уровень сложности.**

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

*Основные задачи:* укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков; улучшение скоростно – силовой подготовки занимающихся с учетом формирования основных навыков, присущих избранному виду спорта; создание интереса к избранному виду спорта; воспитание быстроты движений в упражнениях, не требующих проявления большой силы; освоение и совершенствование техники; постепенное подведение занимающегося к более высокому уровню тренировочных нагрузок; постепенное подведение к соревновательной борьбе путем применения средств, необходимых для волевой подготовки занимающегося.

*Факторы, организующие нагрузку:*

- функциональные особенности организма подростков в связи с половым созреванием;

- диспропорции в развитии тела и сердечно –сосудистой системы;

- неравномерность в росте и развитии силы.

*Основные средства тренировки:* общеразвивающие упражнения; комплексы специально подготовленных упражнений; всевозможные прыжки и прыжковые упражнения; комплексы специальных упражнений из арсенала бокса; упражнения со штангой (вес штанги 30-70% от собственного веса); подвижные и спортивные игры; упражнения локального действия (на тренировочных устройствах и тренажерах); изометрические упражнения.

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

*Основные направления тренировки.* Этап углубленной подготовки является базовым для окончательного выбора будущей специализации. Поэтому физическая подготовка на этом уровне становится более целенаправленной. Перед специалистами встает задача правильного подбора соответствующих тренировочных средств с учетом избранного вида спорта. Углубленный 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 специализации.

К специальной подготовке целесообразно приступать с 13-15 лет. Специальная подготовка в избранном виде должна проводиться постепенно. В этом возрасте занимающемуся нужно чаще выступать в контрольных прикидках и соревнованиях.

На данном уровне 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 занимающегося;

- 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.

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

При подготовке 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 подготовке и как их исправлять.

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

*Преимущественная направленность тренировочного процесса:*

- совершенствование техники бокса и специальных физических качеств;

- повышение технической и тактической подготовленности;

- освоение необходимых тренировочных нагрузок;

- совершенствование соревновательного опыта и психической подготовленности;

- достижение спортивных результатов на уровне КМС, МС и МСМК.

**Общая физическая подготовка(для всех уровней подготовки).**

Применение средств общей физической подготовки ставит основной задачей укрепление здоровья, общего физического развития занимающихся, укрепление мышц, несущих основную нагрузку, развитие основных двигательных качеств – силы, быстроты, общей и специальной выносливости, координации движений.

Средства и упражнения общей физической подготовки должны составлять неотъемлемую часть каждого занятия во всех группах и во все периоды тренировки.

Подбор, содержание и дозировка упражнений зависят от уровня физического развития занимающихся, задач тренировочного периода, уровня физической подготовленности, возраста занимающихся и наличия материальной базы.

**Строевые упражнения.**

Построение и перестроение на месте. Повороты на месте и в движении. Размыкание в строю. Ходьба и бег в строю.

Элементы акробатки: кувырки вперед, назад, в стороны. Стойка на лопатках на голове, стойка на руках у стены с помощью партнера. Мост из положения лежа на спине и из положения стоя с опускание назад (через стойку на руках или с помощью партнера).

Упражнения с гимнастическими палками: наклоны и повороты туловища (стоя, сидя, лежа) с различными положениями палки (вверх, вниз, вперед, за головой, за спиной) перешагивание и перепрыгивание через палку. Круги и выкруты, упражнения с сопротивлением партнера.

Упражнения с медицинболами: броски мяча руками из-за головы через голову, между ног. Броски и ловля мяча по кругу и с партнером из различных положений. Соревнование на дальность броска одной, двумя руками и др.

**Упражнения на формирование правильной осанки.**

Эти упражнения должны включаться в занятия всех групп занимающихся, так как в процессе занятий боксом могут развиваться различного рода искривления позвоночного столба, а постоянное напряжение мышц передней части тела и расслабление мышц спины способствуют развитию патологии позвоночника. Для борьбы с этим применяются следующие упражнения:

- И.п. ладони за голову, локти вперед – разводя локти в сторону и выпрямляя спину подняться на носки (вдох), возвратиться в исходное положение (выдох).

- И.п. руки вверх, пальцы «в замок» - подняться на носки, поворачивая ладони вверх (вдох) – возвратиться в исходное положение (выдох);

- И.п. руки согнуты и соединены за спиной ладонями наружу – энергично разогнуть их максимально отвести назад ладонями внутрь с одновременным подниманием на носки и прогибанием в грудной части (вдох) – вернуться в исходное положение (выдох); И.п. держась за рейку гимнастической стенки, стоя к ней спиной. Подняться на носки прогнувшись в грудной клетке, голова назад (вдох), вернуться в исходное положение (выдох);

- И.п. лежа на животе, руки в стороны – прогнуться, отводя руки и голову назад. Согнуть руки к плечам сводя лопатки. Руки вытянуть вперед – поднять левую руку и правую ногу вверх, прогнувшись в пояснице, голову назад. Сменять руку и ногу. Взявшись за голеностопы – прогнуться в пояснице, напрягая руки и ноги.

Весьма эффективны в борьбе с патологией позвоночника упражнения с гимнастической палкой.

Для укрепления мышц спины рекомендуются следующие упражнения:

- наклоны вперед со штангой на плечах, либо с гантелями у плеч;

- разведение прямых рук с гантелями в стороны – вверх из положения согнувшись вперед;

- лежа передней частью бедер на скамейке («козле», «коне») пятки фиксированы – сгибание и разгибание туловища;

- стоя сбоку «козла» («коня») лечь грудью на него и охватить его руками- поднимание ног вверх - назад;

- повороты туловища со штангой в руках;

- стоя на небольшом возвышении – подъем гири с пола, сгибая и выпрямляя туловище и т.п.

**Упражнения в равновесии.**

Упражнения на полу на уменьшенной опоре, на гимнастической скамейке, на бревне. Усложнение упражнений путем уменьшения площади опоры, повышение высоты снаряда, изменение исходных положений при движении по уменьшенной опоре. Передвижение по уменьшенной опоре с различными дополнительными движениями руками, ногами, туловищем. Передвижение по качающейся опоре. Передвижение по уменьшенной опоре с изменением скорости с поворотами с предметами в руках. Передвижения вперед на фоне раздражений вестибулярного анализатора с помощью вращений головой, туловищем. Прыжки в глубину с поворотами, прыжки в глубину с различными движениями руками, прыжки из различных исходных положений, прыжки в воду с закрытыми глазами.

Поднимание на носки, передвижения, приседания с партнером на плечах, передвижения с гирями 16-24 кг. в руках.

**Упражнения для развития быстроты.**

Приводимые упражнения способствуют не только развитию специальной скорости нанесения ударов и передвижений, но и решают задачу борьбы с возможным образованием скоростного барьера у занимающихся.

Выполнение ударов с гантелями в руках и без них. Чередование серий бросков медицинбола и нанесение ударов. Проведение боя с «тенью» в утяжеленной обуви и сразу без нее. «Скалки» ногами (руки давят на плечи партнерам). Передвижение в паре, при условии сохранения назначенной дистанции одним из партнеров. Быстрое выполнение защит и ударов на сигнал тренера – преподавателя (свисток, хлопок и т.п.). Бой с партнером в перчатках и без них на удлиненной дистанции (не боевой). Нанесение серий ударов в максимальном темпе в течение 15 сек. через 30 сек. работы в спокойном темпе. Защита отклонами и уклонами от одиночных ударов, выполняемых в максимальном темпе, тоже от двойных ударов. Совершенствование технико – тактических комбинаций с быстрым переходом от защитных действий к атакующим и наоборот. Выполнение быстрых и легких контратакующих ударов. Нанесение серий ударов в максимальном темпе на ближней дистанции. Условный бой с партнером с установкой на быстроту (обыгрывание противника), тоже в утяжеленных перчатках. Нанесение быстрых ударов по «лапам» в момент «появления цели». Нанесения ударов в максимальном темпе по пневматической груше, по пинктболу (одиночных и серийных).

**Упражнения для развития выносливости.**

Развитие специальной выносливости боксеров базируется на упражнениях общей физической подготовки. Наиболее эффективны движения видов спорта, схожих по структуре с боксом: легкоатлетические виды (метание, толкание, различные виды бега), тяжелая атлетика, лыжный спорт, плавание, велоспорт. Среди спортивных игр наиболее приемлемы гандбол, баскетбол, регби, причем направленное развитие выносливости предусматривает доведение времени игры до 1,5 часов и более.

Упражнения по развитию специальной выносливости в боксе решают задачи развития аэробных и анаэробных возможностей занимающихся.

Для развития преимущественно аэробных возможностей применяются следующие упражнения: многораундовая работа на пневматической груше; непрерывное нанесение легких ударов по грушам, не давая ей опуститься до вертикали; многораундовая работа на мешке; ведение тренировочных боев в условиях удлиненных раундов; нанесение непрерывных серий ударов, стоя в воде (до плечевых суставов); многораундовое выполнение прыжков со скакалкой.

Развитие анаэробных способностей, лежащих в основе специальной выносливости боксеров, производится в условиях кислородного голодания и при создании большого кислородного долга, исключая возможность его быстрой ликвидации (в процессе тренировки).

С этой целью применяются следующие упражнения: многораундовая работа с партнером в условиях сокращенных интервалов отдыха и без перерывов в работе; чередование спринтерских рывков и ускорений с ведением боя с «тенью»; нанесение ударов с задержками дыхания; нанесение серий ударов при погружении в воду на фоне утомления (после кросса); ведение условного боя в высоком темпе, быстро передвигаясь по рингу и стараясь загнать противника в угол, или прижать его к канатам; ведение многораундового (до 10 раундов) вольного боя с частой сменой партнеров в условиях сокращенных интервалов отдыха и без перерывов.

Условия среднегорья, отличающиеся пониженным содержанием кислорода, являются благоприятной средой для развития специальной выносливости боксеров.

**Упражнения для развития ловкости.**

Развитие ловкости у боксеров может идти как при работе на специальных снарядах, так и при работе в паре с партнером.

Упражнения на снарядах: нанесение серий ударов по пунктболу; нанесение серий ударов по пневматической груше в различных направлениях; нанесение ударов по груше на растяжках (горизонтальных); нанесение ударов по движущемуся мешку; одновременная работа на двух – трех надувных или насыпных грушах; поочередное нанесение ударов по грушам на растяжках (вертикальных) двумя партнерами, стоящими к ней под углом 90 градусов; нанесение ударов по пневматической груше, установленной на глубоком штыре (пружинной основе).

Упражнения с партнером: выполнение сайдстепов, ударов на скачке; ударов под разноименные ноги и с шагами одноименных ног; выполнение защитных движений при нанесении серии ударов партнером; ведение условных боев в «обратной» стойке; с ограниченным количеством ударов; совершенствование приемов на «связке» (по С.А. Степанову); проведение спаррингов на ринге размером 1.5 на 1.5 метров;условный бой «стенка на стенку»; частая смена партнеров и темпа работы в парах; нанесение серии ударов по «провалившемуся» противнику; совершенствование «выходов» из углов и «уходов» от канатов при атаках партнеров; использование всего комплекса технико – тактических приемов в «вольных» боях.

**Упражнение для развития гибкости.**

Развитию специальной гибкости боксеров способствуют как упражнения общей, так и специальной подготовки. Их применение призвано обеспечить подвижность позвоночного столба, сустава при укреплении мышечно – связочного аппарата. Этому способствует выполнение движений с большой амплитудой и использование дополнительных грузов и сопротивлений из средств общей физической подготовки. Основными средствами развития специальной гибкости являются упражнения в наклонах, отклонах, «нырках», выполняемых как под одиночные, так и серии ударов.

**Упражнения для развития равновесия.**

Эффективное выполнение технико – тактических приемов существенно зависит от уровня развития вестибулярной системы боксеров, влияющей на способность к сохранению подвижного равновесия в процессе ведения поединков. Динамическое равновесие играет основную роль в практике бокса, так как выполнение технических действий проходит на фоне постоянных перемещений.

Совершенствование динамического равновесия должно проходить по 2-м направлениям:

1) тренировка систем, способствующих сохранению равновесия (зрительная ориентация, координация мышечных усилий, связанных с рецепцией кожи стопы и связочного аппарата суставов). С этой целью используются упражнения с учетом времени их выполнения также, как быстрое хождение по предметам с малой площадью опоры (гимнастическое бревно, брус, «кочки», канат и т.п.), исключив зрительную ориентацию; упражнения в балансировании (на качелях, «в бочке» и т.п.).

2) снижение отрицательных влияний на процесс сохранения равновесия со стороны вестибулярной системы, путем повышения ее адаптации к специфическим боксерским движениям. Для этого в процессе разминки применяются следующие упражнения: продвижение вперед (5-6 см) после выполнения различных вращений, поворотов, наклонов головой и туловищем; продвижение вперед с одновременным выполнением вращений, поворотов, наклонов головой и туловищем с последующим прохождением отрезков (5-6 см), исключив зрительную ориентацию. Многоразовое выполнение отклонов, уклонов, «нырков», сайдстепов, выполняемых в основной части тренировочных занятий, также способствуют повышению адаптации вестибулярного анализатора, что важно при подготовке соревнований, т.е. одновременно совершенствуется техника защитных движений.

Кроме того, в заключительной части занятий необходимо давать упражнения (в виде комбинированных эстафет) с сильными вестибулярными нагрузками: многочисленные кувырки, вращения в полу-наклоне и приседе на одной ноге (вторая отставлена в сторону), гимнастическое «колесо», упражнения парной гимнастики. Целесообразно использовать в процессе разминки и упражнений преимущественного воздействия на различные отделы вестибулярной системы.

Упражнения для тренировки преимущественно отолитов; бег с резкими остановками и сменой направлений движений; продвижение вперед с резкими боковыми смещениями (ход конькобежца); быстрые приседания с выпрыгиванием вверх; прыжки на одной ноге, голова наклонена к плечу; соскок с «козла» с последующими подскоками.

Упражнения для тренировки преимущественно полукружных каналов: повороты и наклоны головы, быстрые наклоны туловища в стороны (ухом касаться плеча); повороты на месте с наклоненной к плечу головой; быстрые наклоны вперед из положения прогнувшись, повороты туловища в полу-наклоне, ходьба «елочкой» со сменой ног на каждый шаг. Эффективность этих упражнений увеличивается при исключении зрительной ориентации и изменении площади опоры.

Упражнения для тренировки равновесия необходимо применять в процессе занятий всех периодов и во всех группах занимающихся, т.к. тренирующий эффект проходит после 2-х недельного перерыва.

**Технико – тактическая подготовка.**

Группы базового уровня сложности.

В процессе тренировочных занятий боксеры данной группы решают следующие задачи:

- повышение уровня общей физической подготовленности;

- развитие физических качеств;

- изучение и совершенствование технико – тактических приемов бокса.

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

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

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

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

Перемещение обычным шагом более удобно, если противник находится на значительном расстоянии (до 3-х и более шагов). Этот способ применяется как в атаке, так и защите. Перемещение приставными шагами выполняется скользящими шагами без переноса веса тела на одну из ног. Стоящая сзади нога приставляется к ноге, выполнившей шаг на расстоянии, сохраняющее положение боевой стойки. При перемещении вперед шаг выполняется левой (для левши - правой) ногой, приставляется правая (у левши - левая) нога, при перемещении назад роли ног меняются. При перемещении в сторону начальный шаг выполняется ногой одноименной направлению движения.

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

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

Для совершенствования передвижений используются следующие упражнения: передвижения в боевой стойке одиночными и двойными приставными шагами вперед- назад, влево - вправо; передвижения в боевой стойке по четырехугольнику в слитной последовательности (4-ки) – шаги влево-вперед-вправо-назад и тоже в другую сторону (8-ки); передвижения по кругу приставными скользящими шагами правым и левым боком вперед; передвижения с поворотами на 180 градусов через каждые 2-3 приставных шага; «челночное» передвижение; передвижение в боевой стойке в различных направлениях.

Для изучения и совершенствования ударов и защит от них применяются следующие упражнения:

- прямой удар с шагом левой; защиты подставкой правой ладони; отбивом правой рукой влево вниз; уклоном вправо, отходом назад; сайдстепом;

- прямой удар правой в голову с шагом левой, защита подставкой левого плеча; подставкой правой ладони; уклоном влево; уходом назад; сайдстепом влево;

- прямой удар в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад.

*Двойные прямые удары и защита от них:*

- прямые удары (левой-правой) в голову, защита подставкой правой ладони с отходом и подставкой левого плеча;

- прямой удар левой в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад;

- прямой удар правой в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад. Двойные прямые удары и защиты от них:

- прямые удары (левой-правой) в голову, защита подставкой правой ладони с отходом и подставкой левого плеча;

- прямой удар левой в голову, правой в туловище, защита подставкой правой ладони и согнутой в локте левой руки;

- прямой удар левой в туловище, правой в голову, защита подставкой согнутой в локте левой руки и правой ладони. Трех и четырехударные комбинации прямыми ударами и защиты от них.

*Одиночные удары снизу и защиты от них:*

- удар снизу влево в голову и защита от него подставкой правой ладони; уходом назад;

- удар снизу левой в туловище и защита от него подставкой согнутой правой руки;

- удар снизу правой в голову и защита от него подставкой правой ладони или уходом;

- удар снизу правой в туловище и защита от него подставкой согнутой левой руки. Двойные удары снизу и защиты от них. Трех и четырехударные комбинации ударами снизу и защиты от них. Серии ударов снизу и защиты от них.

Одиночные боковые удары и защиты от них. Скорости их выполнения. Важнейшим условием для выполнения быстрого движения является умение предварительно расслабить основные группы мышц, участвующие в нем. Кроме того, выполнение движения на большой скорости неразрывно связано с силой мышц, выполняющих его.

Развитие силы, в основном, происходит в ходе выполнения упражнений специальной физической подготовки, когда специфические боксерские движения (удары) выполняются в усложненных (применение тяжестей, сопротивлений) условиях.

Боксеры тренировочных групп совершенствуют следующие удары и их сочетания.

Совершенствование одиночных ударов левой и правой в голову и туловище, их силы и точности:

- прямой удар левой: сильный длинный, сильный короткий, быстрый длинный, быстрый короткий;

- прямой удар правой: сильный длинный, сильный короткий, быстрый длинный, быстрый короткий;

- боковой удар левой: длинный и короткий, быстрый длинный и короткий;

-боковой удар правой: сильный длинный и короткий, быстрый длинный и короткий;

- удар снизу левой: сильный длинный, быстрый длинный и короткий;

- удар снизу правой: сильный длинный и короткий , быстрый длинный и короткий.

**Совершенствование сочетаний различных ударов.**

- повторные удары – последовательное нанесение двух ударов одной рукой;

- двойные удары – последовательное нанесение двух ударов одной и другой рукой;

- серийные удары – последовательное нанесение трех и четырех и более ударов с определенным чередованием рук.

**Защиты.**

При совершенствовании защитных действий решаются задачи: изучения и совершенствования всего арсенала защитных действий; обеспечение надежности защит, подбором их комбинаций; обеспечение активности защитных действий, т.е. изменения быстро перейти от надежной защиты к контратаке и атаке.

*Эффективность защитных действий зависит от:*

1. Умения прогнозировать нападающие действия соперника, предугадывая их развитие, а также способы, которыми может быть реализовано собственная атака.

2. Умения опередить действие соперника организацией противодействия в виде использования защитных приемов.

*При совершенствовании защитных действий необходимо сохранить общие принципы движения:*

1. Активная работа ног, направленная на перемещение тела и сохранение устойчивости.

2. Активная работа туловища, направленная на уклон от ударов соперника.

3. Активная работа обеих рук, направленная на остановку ударов и создание готовности встречных и ответных ударов – уклонения:

- отходом назад, влево; уклоном вправо, влево; отклоном назад, назад –вправо, назад – влево; нырком вниз, вниз –влево;

- остановки: подставкой кисти, предплечья, плеча, отбивом кистью наружу, кистью внутрь, предплечьем наружу, предплечьем внутрь, блоком предплечьем, кистью;

- сочетание приемов защит: отходом назад и подставкой кисти, отходом вправо и отбивом кистью внутрь и т.д.;

- сочетание приемов защит с ударами: переключение от защитных действий к ударам – уклон вправо – прямой удар правой в голову;

- уклон влево – боковой удар левой в голову и переключение от ударов к защитным действиям: прямой удар правой в голову нырок вниз – вправо; боковой удар левой в голову – нырок вниз – влево и т.д.

- атака повторными прямыми ударами левой в голову; в голову и туловище; в туловище и голову;

-атака прямыми ударами левой и правой в голову; в голову и туловище; в туловище и в голову;

- атака боковыми ударами левой и правой в голову;

- атака разнотипными ударами (снизу, боковыми и прямыми) левой и правой в голову и туловище;

- встречная контратака прямым ударом левой в голову под левую руку противника с уклоном вправо;

- встречная контратака прямым ударом правой в голову под левую руку и через левую руку («кросс») противника с уклоном влево;

- ответная контратака прямым углом левой в голову после защиты подставкой правой ладони от прямого левой в голову;

- ответная контратака прямым правой в голову после защиты уклоном вправо от прямого левой в голову;

- ответная контратака прямым правой в голову после защиты подставкой левого плеча правой в голову;

- ответная контратака ударом снизу левой в туловище после защиты уклоном влево от прямого удара правой в голову, то же с боковым ударом левой в голову;

- ответная контратака двойными, повторными и разнотипными сериями из 3-4х ударов и правой после защит подставками, уклонами и нырками от прямых, боковых и ударов снизу.

**Совершенствование тактических действий.**

Действия на дальней дистанции: маневрирование. Подготовительные действия (ложные и обманные), начало, развитие и завершение атака, защиты и ответные действия.

Действия на средней дистанции: вхождение в среднюю дистанцию, стойки передвижения и перемещения, особенности ведения боевых действий (высокая плотность ударов, дифференцировка их по силе, возрастание роли защит подставками, блокировками, уклонами и т.п.), уход на дальнюю дистанцию, защитные действия.

Действия на ближней дистанции: вхождение, стойки, комбинации ударов, защиты, уход на дальнюю дистанцию.

Совершенствование в условных боях действий на дальней дистанции с вхождением в среднюю и развитием атаки при входе в ближнюю дистанцию с последующим эффектным уходом на дальнюю дистанцию, совершенствование тактических действий в работе с боксером – левшой.

Группы углубленного уровня сложности.

Задачи обучения и тренировки:

- доведение выполнения изученных приемов до высокого уровня автоматизации;

- изучение различных вариантов ударов и защит от них;

- изучение и совершенствование технико-тактических приемов в работе с боксерами различных стилей ведение боя;

- повышения уровня специальной физической подготовки и специальных качеств.

В группах углубленного уровня сложности процесс строится с учетом индивидуальных особенностей занимающихся и направлен на совершенствование индивидуальной манеры ведения боя и развития у них тактического мышления.

**Совершенствование технико-тактических действий на дальней дистанции.**

Изучение различных вариантов нанесения ударов (свинг, в голову и туловище, «кросс» в голову, «хуки», апперкоты и т.п.) и защиты от них.

Совершенствование ранее изучаемых технико-тактических действий на дольней дистанции:

- передвижения, одиночные, двойные, повторные удары, защиты от них и контрудары;

- серии приемных ударов, защиты от них и контрудары;

- одиночные, двойные и повторные боковые удары, защиты от них и контрудары;

- серии прямых и боковых ударов, защиты от них и контрудары.

**Совершенствование технико-тактических действий на средней дистанции.**

- одиночные, двойные и серии прямых ударов, защиты от них и контрудары;

- одиночные, двойные и серии ударов снизу, защиты от них и контрудары;

- удары левой снизу в голову и туловище на месте одиночным и двойным шагом, удар снизу в голову и туловище с переносом веса тела на правую ногу и с переносов веса тела на левую ногу;

- защиты от ударов левой снизу в голову и туловище накладной одноименной и разноименной ладонью на сгиб локтевого сустава, отклоном и отходом;

- удар снизу правой в голову и туловище с переносом веса тела на левую ногу и переносом на правую;

- трех и четырех ударные серии снизу левой и правой в туловище и голову, защиты от них подставками локтей и предплечий;

- боковой удар левой в голову с переносом веса тела на правую ногу и без переноса, защита подставкой правого предплечья «нырком» вправо или отходом;

- боковой удар правой в голову и перенос веса тела на левую ногу и без переноса защита подставкой левого предплечья «нырком» влево или отходом;

- трех и четырех ударные серии боковых ударов и защита от них подставками предплечий или «нырками».

Сочетание боковых ударов и ударов снизу и защит от них.

- удар левой снизу в туловище, правой в туловище и боковой левой в голову, защита подставками предплечий;

- удар правой снизу в туловище, боковой левой в голову и боковой правой в голову, защита подставками предплечий;

- разнотипные сочетания боковых ударов и ударов снизу в голову и туловище и защита от них.

**Совершенствование технико-тактических действий на ближней дистанции.**

- активно – защитная, наступательная и защитная позиция;

- удары левой снизу в голову и туловище с распределением веса тела на правую ногу и с переносом веса тела на левую;

- удары правой снизу в голову и туловище с распределением веса тела на обе ноги, с переносом веса тела на левую ногу и с переносом веса тела на правую;

- удар правой снизу в туловище с шагом вправо, вперед, назад;

- удар левой снизу в туловище с шагом влево, вправо, вперед и назад;

- боковой удар левой в голову с распределением веса тела на обе ноги, с переносом веса тела на правую ногу, на левую;

- боковой удар правой в голову с распределением веса тела на обе ноги, с переносом веса тела на левую ногу, на правую;

- короткие прямые удары левой и правой в голову;

- защита от ударов снизу подставками локтей и предплечий, остановкой- наложением предплечий и ладоней;

- защита от боковых ударов голову подставкой предплечья, остановкой – наложением предплечья, «нырком», приседанием, комбинированная защита;

- комбинация из двух ударов – в туловище, в голову, в голову и туловище, защиты от них;

- трех и четырехударные разнотипные серии в туловище и голову, защита от них;

- введение рук внутрь позиции противника;

- выход из ближнего боя (5 способов);

- вхождение в ближний бой во время собственной атаки, в момент атаки противника.

**Совершенствование тактических действий.**

Подготовительные действия (разведка): маневр (выбор положения для атаки), обманные действия, обманные удары, легкие удары , финты, движения туловища и глаз на дальней и средних дистанциях.

Наступательные движения – атака, встречная и ответная контратака, нанесение ударов при отходе.

Оборонительные действия – обеспечение надежности и активности обороны и переход к атакующим действиям.

Ведение условного боя со сменой дистанции: овладение тактикой боя против боксеров различных стилей (нокаутера, темповика, игровика и боксера - левши), планирование соревновательных боев и изменение тактики ведения боя.

3.2. **Общие требования безопасности.**

1.1 К занятиям по боксу допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

1.2. При проведении занятий по боксу соблюдать расписание тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий по спортивным и подвижным играм возможно воздействие на занимающихся следующих опасных факторов:

- травмы при столкновениях, нарушение правил проведения игры, при нападениях на мокром, скользком полу или площадке.

1.4. занятия по боксу должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви.

1.5. В местах проведения занятий по боксу должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

1.6. Тренеры –преподаватели и занимающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения и выходы экстренной эвакуации.

1.7. О каждом несчастном случае с занимающимися тренер – преподаватель обязан немедленно сообщить администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему.

1.8. В процессе занятий тренер-преподаватель и занимающийся должны соблюдать правила бокса, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

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

2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь.

2.2. Проверить боксерские груши, мешки, настенные подушки и другое спортивное оборудование.

2.3. Проверить внешний вид занимающихся.

2.4. После тренировки тщательно проверить зал бокса.

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

3.1. Начинать тренировку, делать остановки во время тренировки и заканчивать ее только по команде (сигналу) тренера – преподавателя.

3.2. Строго соблюдать правила бокса.

3.3. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

3.4. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера – преподавателя.

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

4.1. При возникновении повреждений в местах проведения занятий прекратить проведение занятий и сообщить администрации учреждения. Занятия продолжить только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

4.2. При получении занимающимися травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебной учреждение.

4.3. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать занимающихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения и в пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

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

5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь и провести влажную уборку спортивного зала.

5.2. Проветрить спортивный зал.

5.3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

**3.3 Материально –техническое обеспечение тренировочного процесса.**

Минимально необходимый для реализации Программы перечень помещений, специализированных кабинетов и материально- технического обеспечения включает в себя:

- спортивное сооружение с учетом требований спортивной подготовки по боксу;

- помещения для работы со специализированными материалами;

- раздевалки и душевые для занимающихся и специалистов.

Место проведения тренировочных занятий соответствует, установленным санитарно- эпидемиологическим, гигиеническим требованиям и правилам соревнований.

**3.4. Кадровое обеспечение тренировочного процесса.**

Уровень квалификации педагогических работников соответствует требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в образовании», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 26 августа 2010 года № 761н, следующим требованиям:

- на базовом уровне – наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;

- на углубленном уровне – наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года;

**3.5. Объемы тренировочных нагрузок.**

Эффективность роста спортивного мастерства во многом зависит от рациональной структуры тренировочных нагрузок.

Одной из основных проблем методики многолетней тренировки в боксе от детского возраста до взрослых боксеров является преемственность предельно допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок средств общей специализированной физической подготовки и специальной физической подготовки, как в отдельных занятиях так и в различных циклах тренировочного процесса.

Величина тренировочной нагрузки должна совпадать с адаптационными возможностями организма в каждый возрастной период. Слабые воздействия не оказывают существенного влияния на организм, при чрезмерно сильных воздействиях может произойти преждевременное исчерпание адаптационных возможностей, и к возрасту наивысших достижений организм подойдет истощенным.

Узловой структурной единицей тренировочного процесса является отдельное занятие, в ходе которого используются средства и методы, направленные на решение задач физической, технико-тактической, психической и специальной волевой подготовки. Выполняемая работа может быть самой разнообразной и обеспечивать повышение различных сторон специальной физической и психологической подготовленности, совершенствование оптимальной техники, тактики и т.д. Подбор упражнений, их количество определяют направленность занятия и его нагрузку. Основным фактором, определяющим степень воздействия тренировочного занятия, на организм занимающегося является величина нагрузки. Чем она выше, тем больше утомление занимающегося и сдвиги в состоянии его функциональных систем, интенсивно участвующих в обеспечении работы. Продолжительность работы в состоянии явного утомления не должна быть настолько большой, чтобы оказывать отрицательное влияние на техническую подготовленность занимающегося и на его психическое состояние.

Тренировочные нагрузки должны прогрессивно нарастать на разных уровнях подготовки, иначе они перестанут вызывать необходимые сдвиги. Это осуществляется посредством увеличения объема и интенсивности нагрузки, усложнения задания и т.д.

В спортивной тренировке очень важно периодически применять большие по объему и высокие по интенсивности тренировки. Только с помощью разумных и упорных тренировок каждый может достигнуть лучшего, на что способен. В то же время тяжелые нагрузки, если они соответствуют уровню подготовленности и адекватны состоянию организма занимающегося, должны преодолеваться им на положительном эмоциональном фоне.

**Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности.**

Соревновательная деятельность предусматривает демонстрацию и оценку возможностей занимающихся боксеров в соответствии с присущими им правилами, содержанием двигательных действий, способами соревновательной борьбы и оценки результатов.

Функции соревнований в боксе многообразны. Прежде всего, это демонстрация высоких спортивных результатов, завоевание побед, медалей, очков, создание яркого спортивного зрелища. Однако не менее важны соревнования как эффективная форма подготовки боксеров и контроля за ее эффективностью, а также отбора занимающихся для участия в более крупных соревнованиях.

Весовые категории, по которым проводятся соревнования, представлены в таблице № 8.

Таблица № 8

Весовые категории для юношей и девушек, женщин и мужчин

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Весовые категории | Юноши и девушки 15-16 (17-18) лет (юниоры), (молодые боксеры) | | Мужчины 19-40 лет (элитные боксеры) | | Женщины 19-40 (элитные боксеры) | | Женщины 19-40 (элитные боксеры) на Олимпийских играх | |
|  | Свыше, кг | До, кг | Свыше, кг | До, кг | Свыше, кг | До, кг | Свыше, кг | До,кг |
| Самый легкий вес | 44 | 46 | - | - | - | - | - | - |
| Первый наилегчайший вес | 46 | 48 | 46 | 49 | 45 | 48 | - | - |
| Наилегчайший вес | 48 | 50 | 49 | 52 | 48 | 51 | 48 | 51 |
| 1-й легчайший вес | 50 | 52 | - | - | - | - | - | - |
| Легчайший вес | 52 | 54 | 56 | 60 | 51 | 54 | 57 | 60 |
| Полулегкий вес | 54 | 57 | - | - | 54 | 57 | - | - |
| Легкий вес | 57 | 60 | - | - | 57 | 60 | - | - |
| 1-й полусредний вес | 60 | 63 | 60 | 64 | 60 | 64 | - | - |
| Полусредний вес | 63 | 66 | 64 | 69 | 64 | 69 | - | - |
| 1-й средний вес | 66 | 70 | - | - | - | - | - | - |
| Средний вес | 70 | 75 | 69 | 75 | 69 | 75 | 69 | 75 |
| Полутяжелый вес | 75 | 80 | 75 | 81 | 75 | 81 | - | - |
| Тяжелый вес | 80 | - | 81 | 91 | 81 | - | - | - |
| Супертяжелый вес | - | - | 91 | - | - | - | - | - |

Юноши и девушки 13-14 лет: 18 весовых категорий: 38,5 кг, 40 кг, 41,5 кг, 43 кг, 44,5 кг, 46 кг, 48 кг, 50 кг. 52 кг, 54 кг, 56 кг, 59 кг, 62 кг, 65 кг, 68 кг, 72 кг, 76 кг, св. 76 кг.

В соревнованиях юношей и девушек 12 лет пары составляют с таким расчетом, чтобы разница в весе у боксеров, имеющих вес до 60 кг не превышала 2 кг, от 60 до 70 – 3 кг, от 70 до 80 – 4 кг, свыше 80 кг – 5 кг.

Таблица №9

Формула боя в соревнованиях

|  |  |
| --- | --- |
| Возраст | Формула боя |
| Юноши и девушки | 3 раунда по 2 минуты |
| Женщины | 3 раунда по 3 минуты |
| Мужчины | 3 раунда по 3 минуты |

Между раундами устанавливается перерыв для отдыха 1 минута.

*Требования к участию в спортивных соревнованиях занимающихся боксеров:*

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта бокс;

- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной квалификации и правилам вида спорта бокс;

- выполнение плана подготовки;

- прохождение предварительного соревновательного отбора;

- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

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

Для обеспечения круглогодичной тренировочной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) занимающихся организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью.

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

**4.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы.**

Комплекс контрольных упражнений для контроля за уровнем общей физической и специальной физической подготовки на этапе начальной подготовки:

Оценка уровня развития физических качеств и двигательных навыков на этапе начальной подготовки проводится по результатам тестирования на основе комплекса упражнений.

Стандартная программа тестирования включает:

1. Бег на 30, 100 и 3000 м выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка, время фиксируется с точностью до 0,1 с.

2. Подтягивание на перекладине из виса выполняется максимальное количество раз хватом сверху, и.п.: вис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок испытуемого находится выше уровня перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется изи.п. Запрещены движения в тазобедренных и коленных суставах и попеременная работа руками.

3. Прыжки в длину с места проводятся на нескользкой поверхности. Учащийся встает у стартовой линии в и.п. ноги параллельно и толчком двумя ногами и взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключающее жесткое приземление. Измерение осуществляется по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Выполняется максимальное количество раз. И.п. – упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляет единую линию. Отжимание засчитывается, когда учащийся, коснувшись грудью пола, возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

Из положения виса на перекладине подъем прямых ног до касания перекладины. Регистрируется максимальное количество подъемов ног. Подъем ног выполняется без предварительных размахов.

5. Толчок ядра руками из положения боевой стойки сильнейшей и слабейшей рукой, толчок выполняется с места.

6. Жим штанги от груди из положения лежа на скамейке, регистрируется вес полных (до выпрямления рук) выжиманий.

7. Поднос ног к перекладине из виса выполняется максимальное количество раз хватом сверху, и.п.: вис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Носками выпрямленных ног достать до уровня перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется из и.п.

При проведении тестирования следует уделить особое внимание соблюдению единых условий для выполнения упражнений для всех занимающихся. Тестирование проводят в соответствии с годовым учебным планом в установленные сроки. Результаты тестирования заносят в индивидуальную карту занимающегося, которая хранится в организации.

**Комплекс контрольных упражнений для контроля за уровнем общей физической и специальной физической подготовки на базовом уровне сложности.**

Оценка уровня развития физических качеств и двигательных навыков на базовом уровне проводится по результатам тестирования на основе комплекса упражнений.

Стандартная программа тестирования включает:

1. Бег на 30, 100 и 3000 м;

2. Подтягивание на перекладине из виса;

3. Прыжки в длину с места;

4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа;

5. Толчок ядра руками;

6. Жим штанги от груди;

7. Поднос ног к перекладине.

При проведении тестирования следует уделить особое внимание соблюдению требований инструкции и созданию единых условий для выполнения упражнений для всех занимающихся. Тестирование проводят в соответствии с годовым учебным планом в установленные сроки. Результаты тестирования заносят в индивидуальную карту занимающегося, которая хранится в организации.

**Комплекс контрольных упражнений для контроля за уровнем общей физической и специальной физической подготовки на углубленном уровне сложности:**

Оценка уровня развития физических качеств и двигательных навыков проводится по результатам тестирования на основе комплекса упражнений.

Стандартная программа тестирования включает:

1. Бег на 30, 100 и 3000 м;

2. Подтягивание на перекладине из виса;

3. Прыжки в длину с места;

4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа;

5. Толчок ядра руками;

6. Жим штанги от груди;

7. Поднос ног к перекладине;

8. Наличие спортивного разряда Кандидат в мастера спорта.

При проведении тестирования следует уделить особое внимание соблюдению требований инструкции и созданию единых условий для выполнения упражнений для всех занимающихся. Тестирование проводят в соответствии с годовым учебным планом в установленные сроки. Результаты тестирования заносят в индивидуальную карту занимающегося, которая хранится в организации.

Для контроля общей и специальной физической подготовки используют:

- комплекс тестов, направленных на выявление скоростных, скоростно-силовых качеств, выносливости, силы, быстроты.

Система нормативов последовательно охватывает весь период подготовки в организации. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа подготовки.

В целом нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления (перевода) на уровни подготовки представлены в таблицах № 10-15.

Таблица № 10

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на базовый уровень 1-го года обучения

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

Таблица № 11

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группу на базовый уровень 2-го года обучения.

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

Таблица № 12

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группу базового уровня 3-го года обучения

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
| Быстрота | Бег на 30 м (не более 5,0 с) |
| Бег на 100 м (не более 15,4 с) |
| Выносливость | Бег 3000 м (не более 13 мин. 36 с) |
| Сила | Подтягивание на перекладине (не менее 9 раз) |
| Поднос ног к перекладине (не менее 9 раз) |
| Жим штанги лежа (весом не менее веса собственного тела), кг |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 43 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 190 см) |
| Толчок ядра 4 кг (сильнейшей рукой не менее 8 м, слабейшей рукой не менее 6 м) |

Таблица № 13

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для перевода (зачисления) в группы базового уровня 4-6 года обучения

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | Показатели | |
| 2 год | 3 год |
| Быстрота | Бег на 30 м (с) | не более 5,3 | не более 5,2 |
| Бег на 100 м (с) | не более 15,9 | не более 15,9 |
| Выносливость | Бег 3000 м (не более 15 мин. 00 с) | не более 14 мин. 55 с | не более 14 мин. 50 с |
| Сила | Подтягивание на перекладине (количество раз) | не менее 7 | не менее 7 |
| Поднос ног  к перекладине  (не менее 6 раз) | не менее 7 | не менее 7 |
| Жим штанги лежа (кг) | весом не менее веса собственного тела,кг | |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз) | не менее 36 раз | не менее 37 раз |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 180 см) | не менее 182 см | не менее 185 см |
| Толчок ядра 4 кг (м) | сильнейшей рукой не менее 6 м,  слабейшей рукой не менее  4 м | |

Таблица № 14

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для перевода (зачисления) в группы углубленного уровня 1-го года обучения

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | Показатели | | | |
| 2 год | 3 год | 4 год | 5 год |
| Быстрота | Бег на 30 м (с) | не более 5,1 | не более 5,1 | не более 5,1 | не более 5,1 |
| Бег на 100 м (с) | не более 15,7 | не более 15,6 | не более 15,5 | не более 15,5 |
| Выносливость | Бег 3000 м (с) | не более 14 мин. 30с | не более 14 мин. 20 с | не более 14 мин. 10 с | не более 14 мин. 00 с |
| Сила | Подтягивание на перекладине (количество раз) | не менее  8 | не менее 8 | не менее  8 | не менее  8 |
| Поднос ног  к перекладине  (не менее 6 раз) | не менее  8 | не менее  8 | не менее  8 | не менее  8 |
| Жим штанги лежа (кг) | весом не менее веса собственного тела,кг | | | |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз) | не менее 41 | не менее  42 | не менее  42 | не менее  42 |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (см) | не менее 189 | не менее  189 | не менее  189 | не менее  189 |
| Толчок ядра 4 кг (м) | сильнейшей рукой не менее 7 м,  слабейшей рукой не менее  5,5 м | | | |

Таблица № 15

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для перевода (зачисления) в группы углубленного уровня 2-го года обучения

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | Показатели |
|  |
| Быстрота | Бег на 30 м (с) | не более 4.9 |
| Бег на 100 м (с) | не более 15.3 |
| Выносливость | Бег 3000 м (с) | не более 13 мин 30 с |
| Сила | Подтягивание на перекладине (количество раз) | не менее 10 |
| Поднос ног  к перекладине  (не менее 6 раз) | не менее 10 |
| Жим штанги лежа (кг) | весом не менее веса собственного тела, кг |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз) | не менее 44 |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (см) | не менее 192 см |
| Толчок ядра 4 кг (м) | сильнейшей рукой не менее  8,5 м,  слабейшей рукой не менее  6,5 м |

**4.2. Проведение промежуточной и итоговой аттестации.**

Форма проведения промежуточной и итоговой аттестаций определяется образовательной организацией самостоятельно и проводится в соответствии с Положением о проведении промежуточной и итоговой аттестаций, утвержденным приказом директора.

При проведении промежуточной и итоговой аттестаций занимающихся учитываются результаты освоения программы по каждой предметной области.

На основании результатов промежуточной и итоговой аттестаций, а также с учетом выступления на официальных спортивных соревнованиях по боксу осуществляется перевод занимающихся на следующий этап (год) подготовки.

Итоговую аттестацию сдают занимающиеся после каждого года обучения на уровнях подготовки для проверки результатов освоения Программы.

Промежуточную аттестацию сдают занимающиеся в течение года обучения на уровнях подготовки для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с Программой.

Промежуточная и итоговая аттестации по общей физической и специальной физической подготовке проводится не менее двух раз в течение года по графику внутреннего контроля.

Результаты сдачи нормативов итоговой и промежуточной аттестации оформляются протоколами и утверждаются приказом директора организации.

Отдельные занимающиеся, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего года обучения, но выполнившие нормативные требования по уровню подготовки, переводятся досрочно в группы соответствующие уровню подготовки. Досрочный перевод занимающихся осуществляется в соответствии с приказом директора организации и на основании решения педагогического совета при персональном разрешении врача.

Занимающимся, не выполнившим предъявляемые Программой требования на уровне подготовки соответствующего года обучения, предоставляется возможность один раз продолжить обучение повторно на данном уровне подготовки соответствующего года обучения.

По окончании обучения по Программе занимающемуся (выпускнику) выдается документ установленного образца. Образец документа утвержден приказом директора образовательной организации.

**4.3. Результаты освоения Программы.**

Результатом освоения Программы по предметным областям в боксе является приобретение занимающимися знаний, умений и навыков в предметных областях:

1.В области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития вида бокс;

- основы философии и психологии бокса;

- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;

- основы подготовки в тренировочном процессе;

- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранного вида спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта бокс; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями);

- уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приемов борьбы, в том числе за превышение пределов необходимой обороны;

- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;

- гигиенические знания, умения и навыки;

- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;

- основы спортивного питания;

- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;

- требования техники безопасности при занятиях видом спорта.

2. В области общей и специальной физической подготовки;

- освоение комплексов физических упражнений;

- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и психологических качеств, в том числе, базирующихся на них способностях, а также их гармоничное сочетание применительно к специфике избранного вида спорта;

- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

3. В области избранного вида спорта:

- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности;

- овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта;

- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;

- развитие специальных физических (двигательных) и психических качеств;

- повышение уровня функциональной подготовленности;

- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;

- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

4. В области освоения других видов спорта и подвижных игр:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр;

- умение развивать специфические физические качества в избранном виде спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

- навыки сохранения собственной физической формы.

5. В области технико-тактической и психологической подготовки:

- освоение основ технических и тактических действий по избранному виду спорта;

- овладение необходимым уровнем автоматизированного реагирования на действия соперников;

- освоение различных алгоритмов технико-тактических действия;

- приобретение навыков анализа спортивного мастерства соперников;

-умение адаптироваться к тренировочной (в том числе, соревновательной) деятельности;

- умение преодолевать предсоревновательные факторы, воздействующие на психологическое состояние занимающегося;

- умение концентрировать внимание в ходе поединка.

Результатом освоения Программы занимающимися на уровнях подготовки является:

1. На базовом уровне подготовки (одного года, свыше одного года):

1.1. Освоение объемов по предметным областям в соответствии с утвержденным учебным планом.

1.2. Участие в соревнованиях в соответствии с Программой и учебным планом.

1.3. Выполнение нормативных требований промежуточной и итоговой аттестаций.

1.4. Ответить на вопросы по теории и методике по пройденному материалу.

2. На базовом уровне 3-4-го года обучения:

2.1. Освоение объемов по предметным областям в соответствии с утвержденным учебным планом.

2.2. Участие в соревнованиях в соответствии с Программой и учебным планом.

2.3. Выполнение нормативных требований промежуточной и итоговой аттестаций.

2.4. Ответить на вопросы по теории и методике по пройденному материалу.

2.5. Участие в организации и судействе соревнований.

3. На базовом уровне 5-6 года обучения:

3.1.Освоение объемов по предметным областям в соответствии с утвержденным учебным планом.

3.2. Участие в соревнованиях в соответствии с Программой и учебным планом.

3.3. Выполнение нормативных требований промежуточной и итоговой аттестаций.

3.4. Ответить на вопросы по теории и методике по пройденному материалу.

3.5. Участие в организации и судействе соревнований.

4. На углубленном уровне 1-го года обучения:

4.1.Освоение объемов по предметным областям в соответствии с утвержденным учебным планом.

4.2. Участие в соревнованиях в соответствии с Программой и учебным планом.

4.3. Ответить на вопросы по теории и методике по пройденному материалу.

4.4.Выполнение нормативных требований промежуточной и итоговой аттестаций.

4.5. Участие в организации и судействе соревнований.

5. На углубленном уровне 2-го года обучения:

5.1.Освоение объемов по предметным областям в соответствии с утвержденным учебным планом.

5.2. Участие в соревнованиях в соответствии с Программой и учебным планом.

5.3. Ответить на вопросы по теории и методике по пройденному материалу.

5.4.Выполнение нормативных требований промежуточной и итоговой аттестаций.

5.5. Участие в организации и судействе соревнований.

**5. ИНФОРМАЦИОННЫЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

**5.1. Список литературных источников:**

1. Бокс: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школа олимпийского резерва/ А.О. Акопян и др. – М.: Советский спорт. 1995. – 71 с.

2. Бокс: Учебник для институтов физической культуры/ под общ. Ред. И.П. Дегтярева. –М.: ФиС, 2011. – 287 с.

3. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд).-М.: Олимпия Пресс. 2012. -40с.

4. Бокс. Правила соревнований. –М.: Федерация бокса России, 2013 г.- 46 с.

5. Бокс. Учебник для институтов физической культуры/ Под общ. Ред. И.П. Дегтярева. – М.: ФиС, 1979.- 287 с.

6. Бокс. Энциклопедия// составитель Н.Н. Тараторин.- М.: Терра спорт, 1998. – 232с.

7. Бокс. Правила соревнований. –М.: Федерация бокса России, 2004.-34с.

8. Булычев А.И. Бокс: Учебное пособие для секций коллективов физической культуры. Изд. Третье/Для занятий с начинающими. –М.: ФиС, 1965. -200с.

9. Все о боксе/Сост. Н.А. Худадов, И.В. Циргиладзе; под ред. Л.Н. Сальникова. –М.:1995-212с.

10. Градополов К.В. Бокс: Учебное пособие для институтов физической культуры. Изд. Четвертое. –М.: ФиС, 1965 -338 с.

11. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. –М.: 1995.-37с.

12. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать.-М.:ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ»,2004.-863с.

13. Филимонов В.И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования. –М.: ИНСАН, 2001.-400с.

14. Ширяев А.Г. Бокс учителю и ученику. Изд. 2-е перераб. И доп. –СПб.: Ид-во «Шатон», 2002.-190с.

5.2. Перечень Интернет-ресурсов:

1. Министерство спорта Российской Федерации (http://www.minsport.gov.ru)

2. Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края (http://www.kubansport.ru)