

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА» ГОРОДА ВОЛХОВ**

Принята
педагогическим
Советом «ДЮСШ»
Протокол № 3 от
21.07.2015г.

Утверждено
Приказом № 72 от 24.07.2015г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ
ПРОГРАММА ПО БОКСУ**

Срок реализации образовательной программы до 7 лет

Программа разработана:
Донцовым В.П., зам. директора по УВР
Богуславским А.В., тренером-преподавателем первой категории по боксу

**г. Волхов
2015г.**

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3-4
1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН	10
1.1. Сроки освоения программы	5
1.2. Продолжительность и объём реализации программы по предметным областям	5-8
1.3. Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства	13-14
1.4. Соотношение объёмов тренировочного процесса по разделам обучения	10
2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	11-25
2.1. Содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки	12-17
2.2. Физическая подготовка	17-18
2.3. Психологическая подготовка	17
2.4. Требования к технике безопасности реализации программы	17
2.5. Объёмы максимальных тренировочных нагрузок	9
3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	14-16
3.1. Контрольные нормативы промежуточной и итоговой аттестации обучающихся	10-11
3.2. Требования к результатам освоения Программы по этапам подготовки	19-26
4. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	27

П о я с н и т е л ь н а я з а п и с к а

Бокс – один из древнейших видов спорта. В настоящее время самый популярный в мире вид единоборства. Развивается в двух направлениях: как любительский, и как профессиональный бокс.

Различие между ними заключается в правилах проведения соревнований, формуле боёв, экипировки спортсменов и т.д. Бокс включён в олимпийскую программу в конце 20-го в начале 21-го веков. Широкое распространение получил также женский бокс.

Специфика боксёрских поединков требует от спортсмена хорошей физической подготовки: прежде всего, силы и колоссальной выносливости. Огромное значение имеет постановка дыхания, а также специфические навыки: реакция, умение «Взорваться», способность держать удар.

Регулярное занятие боксом развивает силу, выносливость, реакцию, координацию движений. Занятия боксом в полной мере обеспечивает: укрепление здоровья, всестороннее гармоничное развитие юных спортсменов, привитие навыков здорового образа жизни, необходимых условий для личностного развития детей, нравственного воспитания, морально-волевых качеств, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков. Настоящего боксёра отличает не только хорошая физическая подготовка и техника.

Данная программа включает в себя весь комплекс параметров подготовки спортсменов и отражает периодизацию тренировки – от начальной подготовки до тренировочного этапа.

В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на разных ее этапах, отбору и комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от индивидуальных способностей занимающихся.

Дополнительная предпрофессиональная программа по боксу составлена в соответствии с Конвенцией о правах ребёнка, Федерального Закона от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федерального закона от 04.12.2007 года № № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 года № 731 «Об утверждении приёма на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта», Приказом Министерства спорта российской Федерации от 27.12.2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 года № 730 «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». Письмо Министерства спорта Российской Федерации

от 12.05.2014 года № ВМ-04-10/2554 «О направлении методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, Санитарно-эпидемиологическими требованиями к учреждениям дополнительного образования детей 2.4.4.1251, уставом МОБУ ДОД «ДЮСШ».

Программа соответствует настоящим ФГТ и учитывает:

- требования Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта бокс;
- возрастные и индивидуальные особенности обучающихся при занятиях боксом;

Структура системы многолетней подготовки

Целью многолетней подготовки боксёров в детско-юношеских спортивных школах является содействие всестороннему, гармоничному развитию личности посредством занятий боксом.

Основными задачами реализации Программы является:

- соблюдение всех принципов спортивной тренировки;
- создание ситуации, позволяющей включаться в процесс обучения детям любого возраста и степени подготовленности;
- воспитание сознательной дисциплины и организованности, чувства коллективизма, дружбы и товарищества, сильной воли и твёрдого характера.

Выполнение задач поставленных Программой предусматривает:

- систематическое проведение практических и теоритических занятий;
- обязательное выполнение учебного плана, приёмных и переводных контрольных нормативов;
- регулярное участие в соревнованиях;
- осуществление восстановительно-профилактических мероприятий; Программа составлена из расчёта, что ведущая тенденция многолетней подготовки – «обучающая» – и что конечная цель многолетнего процесса в «ДЮСШ» – это подготовка квалифицированных боксёров.

Программа предназначена для тренеров-преподавателей и является основным документом при организации и проведении занятий по боксу.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся является:

- выполнение итоговой аттестации, овладение теоритическими знаниями, умениями и навыками по предметным областям на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе, выполнение нормативных требований по присвоению спортивных разрядов Единой всероссийской спортивной классификации в соответствии с требованиями по годам обучения.

В таблице 1 указаны сроки освоения Программы:

СРОКИ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

№ п/п	Этапы подготовки	Нормативный срок освоения
1	Этап начальной подготовки	Два года
2	Тренировочный этап	Начальная специализация – Два года Углубленная специализация – Три года

Срок обучения по Программе – до 7 лет.

«ДЮСШ» обеспечивает непрерывный тренировочный процесс с обучающимися с учётом следующих особенностей:

- сроки начала и окончания тренировочного процесса (далее спортивный сезон) определяется с учётом сроков проведения физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, в которых планируется участие занимающихся с 01 сентября текущего года;
- набор (индивидуальный отбор) занимающихся осуществляется в начале учебного года не позднее 20 сентября; Тренировочный процесс «ДЮСШ» ведётся в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным по дополнительным предпрофессиональным программам (в соответствии с ФГТ к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по данным программам (далее ФГТ).

Многолетняя подготовка юных боксёров – это единый педагогический процесс, состоящий из следующих этапов:

- этап начальной подготовки;
- тренировочный этап (этап спортивной специализации), который подразделяется на два этапа: начальная специализация и углублённая специализация;

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

Учебная работа в «ДЮСШ» строится на основе данной программы и рассчитана на календарный год. Для обеспечения круглогодичных

занятий и активного отдыха в каникулярное время спортивная школа открывает в установленном порядке спортивные, спортивно-оздоровительные лагеря с круглосуточным или дневным пребыванием.

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

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

Настоящая программа состоит из двух частей.

Первая часть программы – нормативная, которая включает в себя количественные рекомендации по группам занимающихся, ОФП, специально-физической, технико-тактической и теоретической подготовке, систему участия в соревнованиях, инструкторскую и судейскую практику по годам обучения для каждого этапа многолетней подготовки.

Особое внимание уделено контрольно-переводным и квалификационным нормативам по годам обучения.

Вторая часть программы – методическая, которая включает в себя учебный материал по основным видам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле, рекомендации по объему тренировочных и соревновательных нагрузок, содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению занятий, организации медико-педагогического и психологического контроля и управления.

Формула боя в соревнованиях

Возраст	Разряд	Формула боя
Юноши 12-14 лет	Новички и 3-й разряд	3 раунда по 1 минуте
	1 и 2 разряд	3 раунда по 1,5 минуты
Юноши 15-16 лет Девушки	Новички	3 раунда по 1 минуте
	2 и 3 разряд	3 раунда по 1,5 минуты
	1 разряд и выше	3 раунда по 2 минуты
Юниоры	Новички	3 раунда по 1,5 минуты
	2 и 3 разряд	3 раунда по 2 минуты
	1 разряд и выше	4 раунда по 2 минуты

На основании нормативной части программы в спортивной школе разрабатываются планы подготовки учебных групп с учетом имеющихся условий.

В основу комплектования групп положена система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства (среднего стажа занятий и возраста занимающихся).

1. Увеличение недельной учебно-тренировочной нагрузки и перевод учащихся в следующие группы обучения обуславливаются стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по ОФП и СФП, уровнем спортивных результатов.

Таблица 4

Режимы учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке.

Этап подготовки	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец спортивного года
Этап начальной подготовки	1 год	10 лет	10	6	Выполнение нормативов по ОФП и СФП
	2 год	11 лет	10	9	
Тренировочный этап	1 год	12 лет	10	12	Уровень спортивных результатов, выполнение нормативов по СФП, ОФП и технической подготовке; ТТП
	2 год	13 лет	10	14	
	3 год	14 лет	10	16	
	4 год	15 лет	10	18	
	5 год	16 лет	10	18	

2. Возраст учащихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в учебные группы. Допускается превышение указанного возраста не более чем на 2 года.

3. Установленная недельная учебно-тренировочная нагрузка является максимальной.

4. В зависимости от уровня спортивной подготовленности учащихся разрешается сокращение недельной нагрузки, но не более чем на 25%.

Учебный план для отделения бокса предоставлен в таблице.

Таблица 5

У Ч Е Б Н Ы Й П Л А Н на 46 учебных недель

№ п/п	Разделы программы	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап				
		1 год	2 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
1	Общая физическая подготовка	124	157	185	235	260	266	266
2	Специальная физическая подготовка	90	111	171	173	192	214	214
3	Техническая подготовка	24	56	85	132	180	238	238
4	Тактическая подготовка	24	72	75	72	60	58	58
5	Теоритическая подготовка	4	8	10	10	10	10	10
6	Контрольные нормативы	6	6	6	6	6	6	6
7	Участие в соревнованиях по календарному плану			10	10	16	14	14
8	Инструкторская и судейская практика			4	3	6	14	14
9	Восстановительные мероприятия	4	4	6	3	6	8	8
10	Количество часов в неделю	6	9	12	14	16	18	18
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ	276	414	552	644	736	828	828

Таблица 6

Контрольные нормативы по ОФП для групп начальной подготовке

Контрольные упражнения (единицы измерения)	Легкие веса 36-48 кг	Средние веса 50-64 кг	Тяжелые веса св. 80 кг
Бег 30м (с)	5,3	5,2	5,4
Бег 100м (с)	16,0	15,4	15,8
Бег 3000м (м)	14,55	14,33	15,17
Прыжок в длину с места (см)	183	190	195
Подтягивание на перекладине (раз)	8	10	6
Отжимание в упоре лежа (раз)	40	43	35

Приемные нормативы для зачисления на тренировочный этап

Контрольные упражнения (единицы измерения)	Легкие веса 36-48 кг	Средние веса 50-64 кг	Тяжелые веса 66 кг - св. 80 кг
Бег 30м (с)	5,0	4,9	5,1
Бег 100м (с)	15,8	15,2	15,6
Бег 3000м (м)	14,29	14,10	14,39
Прыжок в длину с места (см)	188	197	205
Подтягивание на перекладине (раз)	10	12	8
Отжимание в упоре лежа (раз)	45	48	40

Многолетнюю подготовку от новичка до чемпиона целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями с учетом возрастных возможностей юных спортсменов. Разумеется, в процессе всех лет занятий задачи, тренировочные средства и методы претерпевают значительные изменения.

Спортивная тренировка юных спортсменов имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижения, в первые годы занятий, высокого спортивного результата (на этапах НП и начальной спортивной специализации).
2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.
3. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля над состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.
4. Надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.
5. С возрастом и подготовленностью юных спортсменов постепенно уменьшается удельный вес ОФП и возрастает вес специальной

6. подготовки. Из года в год неуклонно увеличивается рост общего объема тренировочной нагрузки.

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

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

Этап начальной подготовки.

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

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

Факторы, ограничивающие нагрузку:

1. недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;
2. возрастные особенности физического развития;
3. недостаточный объем двигательных умений.

Основные средства:

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

9. комплексы упражнений для индивидуальных тренировок.

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

Этап начальной подготовки – один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде. Однако здесь, как ни на каком другом этапе подготовки, имеется опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма, потому что у детей этого возраста существует отставание в развитии отдельных вегетативных функций организма.

На этапе начальной подготовки, 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.

На этапе начальных занятия спортом целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и целенаправленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

Многие физические качества детей наиболее устойчиво проявляются у мальчиков 11–13 лет, у девочек – 10–12 лет. Этот возраст как раз и приходится на этап начальной подготовки.

На этапе начальной подготовки нецелесообразно учитывать периоды тренировки (подготовительный, соревновательный и т.д.), так как сам этап начальной подготовки является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки спортсмена.

Особенности обучения. Одной из задач занятий на первом году является овладение основами техники избранного вида спорта. Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и

подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков.

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

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

Врачебный контроль за юными спортсменами предусматривает:

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

Врачебный контроль предусматривает главное положение - допуск к тренировочным занятиям и соревнованиям здоровых детей.

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

Тренировочный этап

- Основная цель тренировочных занятий:
- углубленное овладение технико-тактическим арсеналом бокса.
- Основные задачи:
- укрепление здоровья и всесторонне физическое развитие подростков;
- улучшение скоростно-силовой подготовки спортсменов с учетом формирования основных навыков, присущих избранному виду спорта;
- создание интереса к избранному виду спорта, воспитание быстроты в движениях в упражнениях, не требующих проявления большой силы;
- обучение и совершенствование техники; постепенное подведение спортсмена к более высокому уровню тренировочных нагрузок;
- постепенное подведение к соревновательной борьбе путем применения средств, необходимых для волевой подготовки спортсмена;
- факторы, ограничивающие нагрузку:
- 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;
- ✓ подвижные и спортивные игры.

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

Тренировочный этап характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой в избранном виде спорта. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической, технической и тактической подготовки. Тренировочный процесс приобретает черты углубленной спортивной специализации.

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

На данном этапе в большей степени увеличивается объем средств, скоростно-силовой подготовки и специальной выносливости.

Обучение и совершенствование техники бокса. При планировании учебных занятий необходимо соблюдать принцип концентрированного распределения материала.

Методика контроля. Контроль должен быть комплексным. Система контроля на учебно-тренировочном этапе должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки юных спортсменов. Она включает основные виды контроля: текущий, этапный и в условиях соревнований. Проводятся педагогические наблюдения, контрольно-педагогические испытания, на основе контрольно-переводных нормативов.

Медицинский контроль применяется для профилактики заболеваний и лечения спортсменов.

Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности юного спортсмена, календаря соревнований, выполнения разрядных требований и т. д. Основной задачей соревновательной практики следует считать умение реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях соревновательного противоборства.

Теоретическая подготовка имеет большое значение в подготовке спортсмена. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить боксера осмысливать и анализировать действия свои и соперника. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций

и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний.

Тематический план по теоретической подготовке

Таблица 8

№ п/п	Теоритическая подготовка	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап				
		1 год	2 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
1	Физкультура и спорт в Российской Федерации				1	1	1	1
2	Развитие вида спорта в России и за рубежом				1	1	1	1
3	Сведения о строении и функциях организма		1	1	1	1	1	1

	человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся							
4	Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим, питание спортсмена		1	1	1	1	1	1
5	Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи. Спортивный массаж		1	1	2	2	2	2
6	Физические основы спортивной тренировки		1	1	1	1	1	1
7	Общая и специальная физическая подготовка	1	1	1	2	2	2	2
8	Формирование здорового образа жизни	1	1	1				
9	Спорт против вредных привычек	1	1	1				
10	Морально-волевая подготовка				1	1	1	1
11	Место занятий. Оборудование и инвентарь	1	1	1				
	ИТОГО ЧАСОВ	4	8	8	10	10	10	10

Волевые качества боксера – настойчивость, инициативность, целеустремленность, выдержка, уверенность в своих силах, смелость и решительность – в основном развиваются

непосредственно в учебно-тренировочном процессе, при выполнении различных требований данной спортивной деятельности.

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависят от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические, медико-биологические и психологические. Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, т.к. организм адаптируется к средствам локального воздействия. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект.

Бокс как спортивная дисциплина представляет собой курс теории и практики, базирующийся на научных основах физического воспитания. Инструкторская и судейская практика являются продолжением учебно-тренировочного процесса боксеров, способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе бокса.

Программный материал

Этап начальной подготовки - 1 года обучения

Изучение и совершенствование технико-тактических действий боксеров.

1. Положение кулака.
2. Учебная стойка.
3. Передвижения в учебной стойке.
4. Имитация прямых ударов в учебной стойке.
5. Боевая стойка.
6. Упражнения в боевой стойке.
7. Техника передвижения.
8. Защита подставкой.
9. Изучение прямых ударов в боевой стойке.
10. Боевые дистанции.
11. Защита сведением рук.
12. Одиночные прямые удары в голову и защиты от них.
13. Прямые удары в туловище и защиты подставкой.
14. Защиты отбивами.
15. Совершенствование техники прямых ударов и защит в перчатках.

20

16. Защиты отклонами.
17. Контратаки одиночными ударами.
18. Повторные и двойные удары в голову и туловище.
19. Финты и ложные действия.
20. Комбинации из трех-четырех прямых ударов.
21. Защиты уходом и отходом.
22. Защита «сайдстеп».
23. Условные бои.
24. Защиты уклонами.
25. Контратаки двойными ударами.
26. Контратаки сериями ударов.
27. Удары снизу и защиты от них.
28. Комбинации из ударов снизу.
29. Удары сбоку и защиты от них.
30. Комбинации из ударов снизу и сбоку.
31. Комбинации из прямых ударов и ударов сбоку; защиты от них.
32. Вольные бои и спарринги.

ОФП

1. Общеразвивающие упражнения в движении и на месте.
2. Растягивание.
3. Упражнение на расслабление.
4. Гимнастика.
5. Упражнения с набивным мячом.
6. Упражнения с отягощениями.
7. Упражнения с теннисными мячами.
8. Атлетическая гимнастика.
9. Легкая атлетика.
10. Плавание.
11. Эстафеты и подвижные игры.

СФП

1. Упражнения в ударах по боксерским снарядам.
2. Упражнения со скакалкой.
3. Бой с тенью.
4. Имитация боевых действий.

Теория

1. Бокс как вид спорта, история развития.
2. Гигиена, режим, закаливание, питание.
3. Краткие введения о строении и функциях организма.
4. Основы спортивной тренировки.
5. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.
6. Правила и судейство на соревнованиях.

Этап начальной подготовки – 2 года обучения

Изучение и совершенствование технико-тактических действий боксера.

1. Упражнения в учебной стойке.
2. Упражнения в боевой стойке.
3. Техника передвижения.
4. Одиночные прямые удары.
5. Защиты при помощи рук.
6. Защиты при помощи туловища.

7. Защиты при помощи ног.
8. Одиночные удары снизу.
9. Одиночные удары сбоку.
10. Повторные и двойные удары.
11. Встречные удары.
12. Серии ударов.
13. Комбинированные защиты.
14. Защиты нырками.
15. Простые контратаки.

16. Встречные контратаки.
17. Комбинированы контратаки.
18. Боевые дистанции.
19. Условные бои.
20. Вольные бои.

ОФП

1. Легкая атлетика.
2. Силовая подготовка.
3. Упражнения с предметами.
4. Упражнения на расслабление.
5. Гимнастика и акробатика.
6. Плавание.
7. Эстафеты и подвижные игры.
8. Спортивные игры.
9. Общеразвивающие упражнения.
10. Растягивание.

СФП

1. Упражнения с набивными мячами.
2. Упражнения с теннисными мячами.
3. Упражнения на боксерских снарядах.
4. Упражнения с кувалдой.
5. Удары с отягощениями.
6. Упражнения со скакалками.
7. Бой с тенью.
8. Имитация боксерской техники.

Теория

1. Гигиена, режим, питание.
2. Краткие сведения о строении и функциях организма.
3. Основы спортивной тренировки.
4. Правила и судейства соревнований.
5. Разбор боев.
6. Основы спортивного массажа и самомассаж.

Тренировочный этап - 1 года обучения

Изучение и совершенствование технико-тактических действий боксера.

1. Повторение дальнейшего совершенствование ранее усвоенных технико-тактических действий и противодействий на дальней и средней дистанции.
2. Изучение и совершенствование различных вариантов прямых ударов, защит от них и контрударов.
3. Встречные контратаки.
4. Ответные контратаки.

5. Удары снизу и защиты от них.
 6. Удары сбоку и защиты от них.
 7. Комбинации ударов (простые).
 8. Комбинации ударов (сложны).
 9. Защиты.
 10. Передвижения.
 11. Ближний бой; вход, выход; развитие атак в ближайшем бою.
 12. Защита сближением.
 13. Простые атаки и контратаки.
 14. Повторные атаки.
15. Условные бои.
 16. Большие Бои и спарринги.

ОФП

1. Легкая атлетика.
2. Силовая подготовка.
3. Растягивание.
4. Упражнения с предметами.
5. Упражнения на расслабление.
6. Гимнастика и акробатика.
7. Общеразвивающие упражнения.
8. Эстафеты и подвижные игры.
9. Спортивные игры.
10. Упражнения для коррекции зрения.
11. Дыхательная гимнастика.

СФП

1. Упражнения с набивными мячами.
2. Упражнения с отягощениями.
3. Упражнения с теннисными мячами.
4. Упражнения с кувалдой.
5. Упражнения со скакалкой.
6. Бой с тенью.
7. Имитация боксерской техники.
8. Упражнения на боксерских снарядах.

Теория

1. Гигиена, режим, питание.
2. Спортивная физиология.
3. Основы спортивной тренировки.
4. Правила и судейство соревнований.
5. Разбор боев.
6. Основы спортивного массажа и самомассаж.

Тренировочный этап – 2 года

Изучение и совершенствование технико-тактических действий боксера

1. Совершенствование ранее изученных технико-тактических действий.
2. Одиночные, прямые, боковые и удары снизу и защиты от них.
3. Защиты при помощи рук.
4. Защиты при помощи туловища.
5. Защиты при помощи ног.
6. Защита разрывом дистанции.

7. Защита сближением.
8. Ближний бой.
9. Передвижения.
10. Простые атаки, контратаки.
11. Сложны атаки.
12. Повторные контратаки.
13. Встречные контратаки.
14. Условные бои.
15. Вольные бои и спарринги.

ОФП

1. Легкая атлетика.
2. Силовая подготовка.
3. Гимнастика, акробатика.
4. Общеразвивающие упражнения.
5. Упражнения с предметами.
6. Растягивание.
7. Корреляция зрения.
8. Дыхательная гимнастика.
9. Упражнения на расслабление.
10. Плавание.
11. Подвижные и спортивные игры.

СФП

1. Упражнения на снарядах.
2. Упражнения с кувалдой.
3. Упражнения со скакалкой.
4. Бой с тенью.
5. Упражнения с теннисными мячами.
6. Упражнения с набивными мячами.
7. Упражнения с отягощениями.
8. Имитация боксерской техники.

Теория

1. Основы спортивной тренировки.
2. Спортивная физиология.
3. Врачебный контроль и самоконтроль.
4. Разбор боев.
5. Правила и судейства соревнований.
6. Массаж и самомассаж.

Тренировочный этап – 3 года обучения

Изучение и совершенствование технико-тактических действий боксера

1. Простые атаки и контратаки.
2. Сложные атаки.
3. Повторные атаки.
4. Отработка различных комбинаций ударов и защит.
5. Простые защиты.
6. Комбинированные защиты.
7. Передвижения.
8. Тактика боя, различные манеры поведения.
9. Ближний бой.
10. Встречные контратаки.

11. Ответные контратаки.
12. Условные бои.
13. Вольные бои и спарринги.

ОФП

1. Легкая атлетика.
2. Силовая подготовка.
3. Гимнастика, акробатика.
4. Общеразвивающие упражнения.
5. Упражнения с предметами.
6. Растягивание.
7. Корреляция зрения.
8. Дыхательная гимнастика.
9. Спортивные и подвижные игры.
10. Плавание.

СФП

1. Упражнение на снарядах.
2. Упражнения с кувалдой.
3. Бой с тенью.
4. Упражнения с теннисными мячами.
5. Упражнения с набивными мячами.
6. Упражнения с отягощениями.
7. Имитация боксерской техники.
8. Психо-мышечная тренировка.

Теория

1. Основы спортивной тренировки.
2. Различные манеры ведения боя.
3. Разбор боев.
4. Врачебный контроль, самоконтроль.
5. Правила и судейства соревнований.
6. Массаж и самомассаж.

Тренировочный этап – 4 года обучения

Изучение и совершенствование технико-тактических действий боксера.

1. Простые атаки.
2. Сложные атаки.
3. Повторные атаки.
4. Ответные контратаки.
5. Встречные контратаки.
6. Ближний бой.
7. Защиты.
8. Передвижения.
9. Тактика боя, различные манеры ведения боя.
10. Индивидуальная обработка различных комбинаций.
11. Условные бои.
12. Вольные бои и спарринги.

ОФП

1. Легкая атлетика.
2. Силовая подготовка.
3. Гимнастика, акробатика.

4. Общеразвивающие упражнения.
5. Упражнения с предметами.
6. Растягивание.
7. Корреляция зрения.
8. Дыхательная гимнастика.
9. Спортивные и подвижные игры.
10. Плавание.

СФП

1. Упражнение на снарядах.
2. Упражнения с кувалдой.
3. Упражнения со скакалкой.
4. Бой с тенью.
5. Упражнения с теннисными мячами.
6. Упражнения с набивными мячами.
7. Упражнения с отягощениями.
8. Имитация боксерской техники.
9. Психо-мышечная тренировка.

Теория

1. Основы спортивной тренировки.
2. Различные манеры ведения боя.
3. Разбор боев.
4. Врачебный контроль, самоконтроль.
5. Правила и судейства соревнований.
6. Массаж и самомассаж.

Тренировочный этап – 5 года обучения

Изучение и совершенствование технико-тактических действий боксера.

13. Простые атаки.
14. Сложные атаки.
15. Повторные атаки.
16. Ответные контратаки.
17. Встречные контратаки.
18. Ближний бой.
19. Защиты.
20. Передвижения.
21. Тактика боя, различные манеры ведения боя.
22. Индивидуальная обработка различных комбинаций.
23. Условные бои.
24. Вольные бои и спарринги.

ОФП

1. Легкая атлетика.
11. Силовая подготовка.
12. Гимнастика, акробатика.
13. Общеразвивающие упражнения.
14. Упражнения с предметами.
15. Растягивание.

16. Корреляция зрения.
17. Дыхательная гимнастика.
18. Спортивные и подвижные игры.
19. Плавание.

СФП

10. Упражнение на снарядах.
11. Упражнения с кувалдой.
12. Упражнения со скакалкой.
13. Бой с тенью.
14. Упражнения с теннисными мячами.
15. Упражнения с набивными мячами.
16. Упражнения с отягощениями.
17. Имитация боксерской техники.
18. Психо-мышечная тренировка.

Теория

6. Основы спортивной тренировки.
7. Различные манеры ведения боя.
8. Разбор боев.
9. Врачебный контроль, самоконтроль.
10. Правила и судейства соревнований.
7. Массаж и самомассаж.

1. Клевенко В. М. Бокс. Программа для ДСШ. Москва. 1960
2. Клевенко В. М. Бокс. Программа для ДЮСШ. Москва. 1966
3. Огуренков В. И. Бокс. Программа для ДЮСШ. Москва. 1971
4. Бутенко В. И., Дегтярев И. П. и др. Бокс. Программа для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ. Москва. 1985
5. Брайент Д., Кретти Ж. Психология в современном спорте – Москва, 1978. ФиС
6. Акопян А. О., Калмыков Е. В. и др. Бокс. Программа для ДЮСШ, СДЮШОР. Москва. 2005
7. Виноградов А. И. Методы организации занятий и система обучения приемам и боевым действиям боксеров-новичков. Ленинград. 1981
8. Булычев А. Учебное пособие по боксу для начинающих. Москва. 1972
9. Щитов В. Бокс для начинающих. Москва. 2001
10. Никифоров Ю. Б., Викторов И. Б. Построение и планирование тренировки в боксе. Москва. «ФиС». 1978
11. Огуренков В. И. Ближний бой в боксе. Москва. «ФиС». 1969
12. Волков В. М., Филин В. П. Спортивный отбор. Москва. «ФиС». 1983
13. Единая Всероссийская спортивная квалификация. Москва. «Советский спорт». 2002
14. Бокс. Правила соревнований. Москва. «ФиС». 1982
15. Бокс. Правила соревнований. ФБ России, 2013 год
16. Бокс. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. Москва. 2007. «Советский спорт»