

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
"Детско-юношеская спортивная школа" г. Волхов

Принята:
на заседании
педагогического совета

от 15 июня 2020 года
Протокол №1

Утверждена
приказом

от 20 августа 2020 года
№119

(печать организации)



**Дополнительная предпрофессиональная программа
«БОКС»
физкультурно-спортивной направленности**

Возраст детей: 10-18 лет
Срок реализации - весь период

Программу разработал:
Богуславский А.В., тренер-преподаватель отделения бокс

г. Волхов
2020 год

СОДЕРЖАНИЕ		
	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3-9
1	УЧЕБНЫЙ ПЛАН	9
1.1.	Продолжительность и объемы реализации Программы по предметным областям	10-11
1.2.	Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства	11-12
1.3.	Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения	12-13
2	МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ	13-14
2.1.	Содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки	14-15
2.2.	Теория и методика физической культуры и спорта	15
2.3.	Физическая подготовка	15-19
2.4.	Избранный вид спорта	19-24
2.5.	Психологическая подготовка	24-33
2.6.	Требования техники безопасности в процессе реализации Программы	33-34
2.7.	Объемы максимальных тренировочных нагрузок	34
3	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	34-36
3.1.	Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации учащихся	36
3.2.	Требования к результатам освоения программы по этапам подготовки	36-37
4	ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	37
4.1.	Список литературы	37-38
4.2.	Перечень аудиовизуальных средств	38
4.3.	Перечень Интернет-ресурсов	38

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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 боев, экипировке спортсменов и т.д. Бокс включен в олимпийскую программу. В конце XX – начале XXI вв. широкое распространение получил также женский бокс.

Боксерские поединки проходят на ринге – специальной площадке-помосте. Общие размеры площадки 8x8 м. Та ее часть, где непосредственно проводится бой, ограничена по периметру тремя-четырьмя канатами (они крепятся на специальных стойках) и представляет собой квадрат, длина стороны которого варьируется от 4,9 до 6.1 м. Деревянный помост крепится на жестких металлических опорах. Минимальная его высота – 91 см, максимальная – 122 см. Помост застилается плотным прессованным войлоком или другим похожим материалом толщиной от 1,3 до 1,9 см, поверх которого натягивают специальный брезент. Самый нижний канат крепится на высоте 40-40,6 см, а самый верхний – 130-132,1 см.

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

Регулярные занятия боксом развивают силу, выносливость, реакцию, координацию движений. Занятия боксом в полной мере обеспечивают 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 боксера отличает не только хорошая физическая подготовка и техника. В первую очередь, это – думающий спортсмен, способный «читать» и предвидеть действия противника. Не случайно поединок мастеров ринга иногда сравнивают с шахматной партией.

Подготовка боксера – многолетний целенаправленный процесс, который представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп. Данная Программа включает в себя весь комплекс параметров подготовки спортсменов и отражает периодизацию

тренировки – от начальной подготовки до совершенствования спортивного мастерства.

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 специальных способностей занимающихся.

Программа составлена в соответствии с Конвенцией о правах ребенка, Федерального Закона от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, №53 (ч.1), ст. 7598; 2013, № 19. Ст. 2326), Федерального Закона от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013г.ю № 731 «Об утверждении приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта», приказом Министерства спорта российской Федерации от 27.12.2013г. №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013г. № 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 № 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, Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «бокс», Уставом МБУ ДО «ДЮСШ» города Волхов.

Программа соответствует настоящим ФГТ и учитывает:

- требования Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «бокс»;
- возрастные и индивидуальные особенности учащихся при занятиях боксом.

Структура системы многолетней подготовки

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

Основными задачами реализации Программы являются:

- Соблюдение всех принципов спортивной тренировки.
- Создание ситуации, позволяющей включаться в процесс обучения детям любого возраста и степени подготовленности.
- Воспитание сознательной дисциплины и организованности, чувство коллективизма, дружбы и товарищества, сильной воли и твердого характера.

Выполнение задач, поставленных Программой предусматривает:

- систематическое проведение практических и теоретических занятий;
- обязательного выполнения учебного плана, приемных и переводных контрольных нормативов;
- регулярное участие в соревнованиях;
- осуществление восстановительно-профилактических мероприятий;
- просмотр учебных видеофильмов, видеозаписей соревнований по боксу;
- прохождение судейской практики;
- привитие юным спортсменам навыков соблюдения спортивной этики, организованности, дисциплины, преданности своему коллективу;
- четкую организацию учебно-тренировочного процесса, использование данных науки и передовой практики, как важнейших условий совершенствования спортивного мастерства и волевых качеств, занимающихся;
- привлечение родительского актива к регулярному участию в организации учебно-воспитательной работы школы.

Программа составлена так, что для каждого этапа обучения излагается только новый материал. Учебный материал по технической и тактической подготовке систематизирован с учетом взаимосвязи техники и тактики, а также последовательности изучения технических приемов и тактических действий, как в отдельном годовом цикле, так и на протяжении многолетнего процесса подготовки.

Программа составлена из расчета, что ведущая тенденция многолетней подготовки – «обучающая» - и что конечная цель многолетнего процесса в ДЮСШ – это подготовка квалифицированных боксеров. Этот принцип положен в основу Программы, как в плане программирования процесса подготовки, так и в плане нормативных требований.

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

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются: выполнение итоговой аттестации, овладение теоретическими 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.

Программа определяет основные требования по ее структуре и содержанию: по возрасту, численному составу занимающихся, объему отдельных видов подготовки (теория и методика физической культуры и спорта, общая физическая подготовка, бокс, специальная физическая подготовка) и нагрузок разной направленности, а также по структуре многолетней подготовки юных боксеров. В таблице 1 указаны сроки освоения Программы.

Таблица 1

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

Прием на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта проводится на основании разрешения врача-педиатра (представление справки) и результатов индивидуального отбора, проводимого в целях выявления лиц, имеющих необходимые для освоения соответствующей образовательной программы способности в области физической культуры и спорта, в порядке, установленном Минспортом России по согласованию с Минобрнауки России.

Особенностями проведения индивидуального отбора занимающихся, а также промежуточной и итоговой аттестации учащихся, являются: перевод учащихся на этап (период) реализации образовательной программы осуществляется на основании результатов промежуточной аттестации и с учетом результатов их выступления на официальных спортивных соревнованиях по избранному виду спорта.

ДЮСШ обеспечивает непрерывный учебно-тренировочный процесс с учащимися с учетом следующих особенностей:

- сроки начала и окончания тренировочного процесса (далее – спортивный сезон) определяются с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий, в которых планируется участие занимающихся с 01 сентября текущего года по 31 августа следующего года;
- набор (индивидуальный отбор) занимающихся осуществляется с осени, не позднее 20 сентября текущего года, т.к. спортивный сезон начинается с осени.

Учебно-тренировочный процесс в образовательной организации ведется в соответствии с годовым учебным (тренировочным) планом (далее – учебный план), рассчитанным по программам (в соответствии с федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по данным программам (далее – федеральные государственные требования).

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

- **этап начальной подготовки;**
- **тренировочный этап (этап спортивной специализации),** подразделяется на 2 раздела: начальная специализация и углубленная специализация.

Каждый этап имеет определенную педагогическую направленность и на нем решаются определенные, соответствующие ему задачи.

Этап начальной подготовки – этап предварительной спортивной подготовки.

Основные задачи:

- привлечение максимально-возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом;
- формирования у подростков интереса к занятиям боксом;
- укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся;
- разносторонняя физическая подготовка на базе освоения контрольных и переводных нормативов по ОФП;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- изучение широкого круга техники и тактики бокса;
- изучение теоретического материала.

На этапе начальной подготовки должна быть обеспечена строгая последовательность и непрерывность всего становления мастерства юных спортсменов, преемственность в решении задач укрепления здоровья, формирования осанки, совершенствования осанки, совершенствования

функций анализаторов и вегетативных систем организма, привития устойчивого интереса к занятиям спортом, трудолюбия, создание предпосылок для достижения высокого спортивного мастерства, воспитания интеллектуальных, нравственных качеств.

Основным показателем в конце каждого учебного года является выполнение программных требований, предъявляемых к уровню подготовленности учащихся.

Тренировочный этап – этап спортивной специализации.

Основные задачи **этапа начальной специализации** 1-го и 2-го годов обучения:

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники бокса;
- совершенствование специальной физической подготовленности;
- овладение основами тактики в боксе;
- развитие морально-волевых качеств;
- приобретение соревновательного опыта.

Основные задачи **этапа углубленной специализации** 3-го, 4-го, 5-го годов обучения:

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- дальнейшее совершенствование техники бокса;
- развитие специальных физических качеств;
- развитие специальной тренировочной и соревновательной выносливости;
- развитие морально-волевых качеств;
- приобретение и накопление соревновательного опыта в различных видах соревнований.

Устанавливается определенная структура многолетней подготовки юных боксеров (табл. 2).

Основные показатели работы отделения бокса ДЮСШ – стабильность состава занимающихся, динамика роста индивидуальных показателей по выполнению программных требований по уровню подготовленности занимающихся, вклад в подготовку и выступление сборных команд региона, федерального округа; результаты выступлений в соревнованиях.

**Структура системы многолетней подготовки.
Наполняемость учебных групп, объем тренировочной нагрузки в
неделю, минимальный возраст учащихся на этапах подготовки**

Этапы подготовки	Год обучения	Возраст для зачисления	Кол-во часов в неделю	Наполняемость групп (чел)	Требования по спортивной подготовке
Этап начальной подготовки	1-й год	10 лет	6 часов	12-15	Выполнение нормативов по ОФП и СФП
	2-й год	11 лет	8 часов	12-15	
Тренировочный этап	1-й год	12 лет	12 часов	10-12	Выполнение нормативов
	2-й год	13 лет	14 часов	10-12	
Тренировочный этап	3-й год	14 лет	16 часов	10-12	по ОФП, СФП и ТПП
	4-й год	15 лет	18 часов	10-12	
	5-й год	16 лет	18 часов	10-12	

1 УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Многолетнюю спортивную подготовку от новичка до мастера спорта целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями с учетом возрастных возможностей юных спортсменов.

Спортивная тренировка детей и подростков, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей:

- тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата (на этапах начальной подготовки и начальной спортивной специализации);
- тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным способностям растущего организма;
- в процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленности занимающихся и их физическим развитием;
- надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма;

- с возрастом и подготовленностью юных спортсменов постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки. Из года в год неуклонно увеличивается рост общего объема тренировочной нагрузки;
- необходимо учитывать особенности построения учебного процесса в общеобразовательной школе при планировании спортивной тренировки.

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

1.1. Продолжительность и объемы реализации Программы по предметным областям

С учетом изложенных выше задач в таблице 3 дан примерный учебный план на 46 недель учебно-тренировочных занятий.

Разработанный и выверенный таким образом учебный план многолетней подготовки юных боксеров является основным нормативным документом, определяющим дальнейший ход технологии планирования. Следующей ее ступенью явится составление планов-графиков на годичный цикл подготовки боксеров по каждому возрасту с расчетом на 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы.

Таким образом, при составлении учебного плана многолетней подготовки юных боксеров реализуются принципы преемственности и последовательности учебного процесса, создаются предпосылки к решению поставленных перед каждым этапом задач.

С увеличением общего годового временного объема изменяется соотношение времени, отводимого на различные виды подготовки по годам обучения. Из года в год повышается объем нагрузок на техническую, специальную, физическую и тактическую подготовку. Постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объем нагрузок на общую физическую подготовку.

Происходит:

- постепенный переход от освоения основ техники и тактики бокса к основательному изучению и совершенствованию сложных технико-тактических действий на основе одновременного развития специальных физических и психологических способностей;
- увеличение объема тренировочных нагрузок;
- увеличение объема соревновательных нагрузок;

- повышение уровня спортивного мастерства, за счет надежности, стабильности и вариативности, технико-тактических действий в условиях напряженной соревновательной деятельности.

Таблица 3

Примерный учебный план на 46 недель учебно-тренировочных занятий

Разделы подготовки	Этапы подготовки					
	начальный		тренировочный			
Год обучения	1	2	1	2	3	4
Количество часов в неделю	6	8	12	14	16	18
Теория и методика физической культуры и спорта (час)	10	11	20	24	27	30
Физическая подготовка (час)	130	160	210	250	294	327
Общая физическая подготовка	90	95	120	140	160	180
Специальная физическая подготовка	40	65	90	110	134	147
Избранный вид спорта (час)	103	160	252	290	331	387
Технико-тактическая подготовка	82	120	182	200	210	220
Психологическая подготовка	7	10	21	25	30	40
Инструкторская и судейская практика			4	8	10	16
Восстановительные мероприятия		5	14	16	25	40
Итоговая и промежуточная аттестация	11	11	11	11	11	11
Участие в соревнованиях	3	14	20	30	45	60
Спортивно-оздоровительные мероприятия	33	37	70	80	84	84
Всего часов:	276	368	552	644	736	828

1.2. Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства

Упражнения на гимнастических снарядах. Различные упражнения на гимнастической стенке, индивидуальные и парные. То же на гимнастической скамейке. Групповые упражнения с гимнастическими скамейками. Упражнения в равновесии и в сопротивлении, лазание по канату, шесту, лестнице, в перелазании, подтягивании. Простейшие висы, упоры, подъемы и соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах (перекладина, кольца, брусья, конь, бревно).

Акробатические упражнения. Кувырки: вперед, назад, в стороны. Стойка на лопатках, стойка на голове, стойка на руках у стены с помощью партнера. Мостик из положения лежа на спине и из положения стоя с опусканием назад (через стойку на руках или с помощью партнера).

Подвижные игры и эстафеты. Различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и перелезанием. Комбинированные эстафеты.

Легкая атлетика. Бег 30-60 м. Бег 100 м. Бег с чередованием с ходьбой до 400 м. Кросс. 6-минутный бег. Толкание ядра, метание гранаты, прыжки в длину и в высоту с разбега.

Баскетбол. Ведение мяча, ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Перемещение в защитной стойке вперед, в стороны, назад, умение держать игрока с мячом и без мяча. Броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита. Двусторонние игры по упрощённым правилам.

Футбол. Удары по мячу ногой (левой, правой) с места и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

1.3. Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения

В процессе реализации Программы предусмотрено следующее соотношение объемов обучения по предметным областям в отношении к общему объему учебного плана:

- оптимальный объем тренировочной и соревновательной деятельности учащихся (в объеме от 60 до 90% от аналогичных показателей, устанавливаемых федеральными стандартами спортивной подготовки по боксу);
- теоретическая подготовка в объеме от 5 до 10% от общего объема учебного плана;
- общая и специальная физическая подготовка в объеме от 30 до 35% 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 15% от общего объема учебного плана;
- самостоятельная работа учащихся в пределах до 10% от общего объема учебного плана;
- возможность организации посещений учащимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации;
- организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями;

- построение содержания Программы с учетом индивидуального развития детей, а также национальных и культурных особенностей субъекта Российской Федерации.

Построение годового цикла подготовки боксеров в ДЮСШ является одним из важных компонентов Программы. Основная суть сводится к рациональному распределению программного материала по этапам, которое определяется задачами, стоящими перед каждым конкретным годовым циклом, календарем соревнований и закономерностями становления спортивной формы.

При построении подготовки изначально весь учебный материал конкретного года обучения целесообразно распределить по месяцам, а затем по недельным циклам, в которых проводятся занятия комплексного характера с преимущественной направленностью на те или иные виды подготовки.

Определение структуры и содержания годовых циклов предполагает незначительную положительную динамику объемов, отводимых на отдельные виды подготовки, и в целом за годичный цикл.

В годовом цикле при распределении объемов видов подготовки по месячным циклам следует руководствоваться задачами, стоящими перед этапом начальной подготовки и методической целесообразностью. Так в начале сезона (октябрь) для всестороннего развития и подготовки двигательного аппарата наибольший объем приходится на общую физическую подготовку. В декабре и январе – на техническую. При этом соотношения отдельных видов подготовки изменяются незначительно.

На тренировочном этапе в группах начальной специализации начинается специализированная подготовка юных боксеров. К этому времени юные спортсмены, пройдя многолетний курс обучения, достаточно физически окрепли, освоили основы технико-тактических и соревновательных действий, способны к более основательному освоению бокса. При этом заметно увеличивается суммарный объем тренировочных и соревновательных нагрузок, изменяется соотношение видов подготовки в сторону увеличения специальной физической и тактической.

Принципиальных различий по структуре и содержанию процесса подготовки между 1-м и 2-м годами обучения на этапе начальной специализации нет. Планы-графики составлены на основе задач, стоящих перед учебно-тренировочным этапом, научно-методических положений теории и методики бокса, с учетом принципа преемственности и возрастных особенностей боксеров. В них просматривается увеличение общего объема тренировочной работы, динамика соотношений отдельных видов подготовки, и в сторону увеличения специальной физической, тактической, технической и соревновательной.

2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методическая часть Программы определяет:

- содержание и методику работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки;
- требования техники безопасности в процессе реализации программы;
- объемы максимальных тренировочных нагрузок.

Спортивная подготовка боксеров – многолетний целенаправленный процесс, представляющий собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп.

Основными формами тренировочного процесса в ДЮСШ являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам (обязательна на всех этапах подготовки);
- учебно-тренировочные сборы;
- участие в соревнованиях и в физкультурно-массовых мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Успешная подготовка боксеров высокой квалификации возможна только при условии тесной преемственности каждого этапа обучения спортсмена.

Планирование является необходимым условием для решения задач, стоящих перед ДЮСШ. При планировании учебно-тренировочной работы необходимо учитывать: задачи учебной группы (конкретного возраста), условия работы, результаты выполнения предыдущих планов, преемственность и перспективность.

В ДЮСШ разрабатываются перспективные (на 2-4 года), текущие (на учебный год) и оперативные (на каждый месяц, микроцикл и отдельное занятие) планы.

В течение всего периода обучения тренер-преподаватель должен готовить себе помощников, привлекая учащихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика приобретается на занятиях и вне занятий. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований.

Воспитание инструкторских и судейских навыков планируется с 13 лет.

2.1. Содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки

Требования в современном боксе настолько возросли, что рассчитывать на высокий результат могут лишь спортсмены, у которых высокий уровень физической, технико-тактической и морально-волевой подготовленности сочетается с глубокими теоретическими знаниями.

Программа содержит следующие предметные области:

- теория и методика физической культуры и спорта;
- физическая подготовка;
- избранный вид спорта;
- специальная физическая подготовка.

Учитывает особенности подготовки учащихся по избранному виду спорта в том числе:

- вариативность тренировочного процесса в соответствии со спецификой избранного вида спорта при возрастании тренировочных нагрузок в относительно короткие временные циклы и в сочетании с моделированием различных соревновательных режимов;
- постепенное увеличение соотношения между общей и специальной физической подготовкой в сторону специальной на этапах (периодах) обучения;
- большой объем соревновательной деятельности.

2.1.1. Теория и методика физической культуры и спорта

Перечень тематических разделов по теоретической подготовке:

- Вводное занятие;
- Физическая культура и спорт в РФ;
- Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта;
- История развития бокса в России и за рубежом;
- Антидопинговые правила;
- Техника безопасности при занятиях боксом;
- Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм человека.
- Здоровый образ жизни. Режим дня, гигиена, закаливание и питание спортсменов;
- Спортивная тренировка как основная форма подготовки спортсменов;
- Основы техники и тактики бокса. Спортивная терминология;
- Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена;
- Установка перед соревнованиями и разбор проведенных боев;
- Правила соревнований по боксу. Места занятий, оборудование, инвентарь;

- Восстановительные мероприятия.

2.1.2. Физическая подготовка

- Общая физическая подготовка (ОФП);

Для общей физической подготовки следует выбирать из других видов спорта упражнения, наиболее отвечающие характеру действий боксера и способствующие развитию физических качеств (табл. 4).

Таблица 4

Упражнения по общей физической подготовке

1. Общеразвивающие и гимнастические упражнения	Эти упражнения направлены, преимущественно, на совершенствование двигательных способностей занимающихся, развитие двигательных качеств. Упражнения на координацию, гибкость, силу, быстроту и смелость являются обязательными для боксеров на всех занятиях. Гимнастические упражнения применяются в разминке, а также во второй половине специализированных занятий для развития силы или гибкости отдельных групп мышц.
2. Упражнения с отягощениями	Упражнения со штангой, гантелями и предметами – занимают большое место в физической подготовке боксеров. Всевозможные упражнения с небольшими отягощениями для отдельных групп мышц являются эффективным средством развития силовой выносливости и быстроты. Эти упражнения необходимо сочетать с упражнениями на развитие быстроты без отягощений (например, наклоны, приседания или повороты туловища выполняют сначала без отягощений, потом с отягощениями и снова без отягощений). По количеству упражнения с отягощениями составляют третью часть упражнений без отягощений.
3. Упражнения с набивными мячами (медцинболами)	Перебрасывание набивного мяча является неотъемлемой частью тренировки боксера. Мяч перебрасывают из разных положений (стоя, сидя, лежа) одной и двумя руками; наиболее эффективными упражнениями являются перебрасывание мяча в передвижении назад, вперед, в стороны и по кругу. Эти упражнения развивают скоростно-силовые качества (в том числе скоростную выносливость), ориентировку, способность к кратковременным большим силовым напряжениям и расслаблением мышц.
4. Ходьба быстрая	При длительной и ритмичной ходьбе в работу вовлекается большинство мышечных групп тела, усиливается деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма, повышается обмен веществ, укрепляются внутренние органы, улучшаются их функции. Ходьба положительно влияет на развитие выносливости, воспитывает волевые качества.

5. Бег	Бег – наиболее распространенный вид физических упражнений, составная часть многих видов спорта. Изменяя длину дистанции и скорость бега, можно дозировать нагрузку, влиять на развитие выносливости, быстроты и других качеств, необходимых боксеру. Длительный медленный бег, особенно в лесу, парке, имеет большое гигиеническое и психологическое значение. Быстрый бег положительно влияет на развитие выносливости и быстроты. Во время бега воспитываются также волевые качества, умение рассчитывать свои силы. В тренировке боксера бег занимает значительное место.
6. Бег с препятствиями	В беге на 500 – 1000 м боксер преодолевает препятствия с целью повышения ловкости, силы и быстроты, равновесия, развивает способность к кратковременному напряжению большинства мышечных групп и развивает общую выносливость.
7. Ходьба на лыжах	Хорошо развивает все группы мышц, положительно влияет на системы и органы организма, вырабатывает общую выносливость (скоростную и силовую). Особо следует выделить бег на лыжах по пересеченной местности, при котором активно работают все группы мышц с рациональным чередованием напряжений и расслаблений. Ходьба на лыжах положительно влияет на психическое состояние спортсмена, является прекрасным средством активного отдыха.
8. Упражнения из легкой атлетики	Толкание ядра, метание гранаты, прыжки в длину и высоту с разбега, развивают скорость, силу отдельных групп мышц. Эти упражнения популярны среди боксеров, входят в систему общей физической подготовки.
9. Спортивные и подвижные игры	Являются неотъемлемой частью подготовки боксера. Игры (особенно гандбол, баскетбол, футбол, эстафеты на быстроту и ловкость) по характеру действий, быстроте и выносливости во многом сходны с боксом (быстрые передвижения, остановки, повороты, активное сопротивление противника). Игры развивают скорость, ловкость, выносливость, мышление. Спортивные и подвижные игры служат также хорошим средством активного отдыха.

Специальная физическая подготовка (СФП) является специализированным развитием общей физической подготовленности (табл. 5).

Задачи ее более узки и более специфичны:

- Совершенствование физических качеств (скоростно-силовых, силовых, координационных и выносливости), наиболее необходимых и характерных для бокса.

- Преимущественное развитие тех двигательных навыков, которые наиболее необходимы для успешного технико-тактического совершенствования в боксе.
- Избирательное развитие отдельных групп мышц и групп мышц, несущих основную нагрузку при выполнении соревновательных нагрузок.

Основными средствами СФП являются:

- упражнения с отягощениями;
- упражнения для боксеров со специальными снарядами;
- бой с тенью.

Таблица 5

Упражнения по специальной физической подготовке

1. Упражнения с отягощениями	Используются во всех периодах подготовки боксеров в зависимости от задач периода и каждого занятия в отдельности. Следует выделить специально-подготовительные, способствующие развитию силовой и скоростной выносливости у боксеров упражнения с не большими гантелями (0,5-2 кг). С гантелями проводят бой с тенью, отрабатывают действия, связанные с защитой.
2. Упражнения для боксера со специальными снарядами	Неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса являются упражнения со специальными боксерскими снарядами, развивающие необходимые физические качества и совершенствующие технические навыки.
2.1. Упражнения со скакалкой	Длительные прыжки и подскоки через скакалку укрепляют мышцы ног, развивают координацию, легкость движений. В каждой тренировке, в особенности специализированной, упражнения со скакалкой длятся 5-15 минут.
2.2. Упражнения с «мешком»	Вырабатывают навык правильно держать кулак при ударе, рационально использовать мышечные усилия в ударах на разных дистанциях, рассчитывать силу удара, особенно если выносятся быстро несколько ударов. Мешок служит хорошим снарядом также для развития силовой и скоростной выносливости. Стремление нанести как можно больше сильных ударов в определенный промежуток времени способствует развитию специальной выносливости. Для занятий используются мешки различной формы. Продолговатый небольшого диаметра мешок удобен для нанесения ударов прямыми и сбоку, более короткие мешки – прямыми и снизу. В большинстве залов имеется универсальный мешок. Мешки подвижные, на них боксер совершенствует навыки в нанесении ударов при поступательном движении вперед и назад, развивает чувства дистанции. Обычно начинают с одиночных

	ударов, потом – два последовательных в разном сочетании и, наконец, серии с отдельными акцентированными ударами. На мешке, который движется по кругу, совершенствуются удары при движении боксера вперед и по кругу. Удары по мешку наносятся прямые, боковые и снизу, длинные и короткие (как при боковом положении боксера, так и при фронтальном).
2.3. Упражнения с «грушей»	По характеру применяемых упражнений насыпные груши имеют много общего с мешками. Груши с песком и опилками – тяжелые и жесткие; наполненные горохом – легче и мягче, подвижные, с большой амплитудой движений, по ним можно наносить более сильные одиночные, двойные и серийные удары, развивают чувство дистанции. Удары по грушам боксер наносит со всех боевых положений.
2.4. Упражнения с «настенной подушкой»	Используются в занятиях чаще всего с группой начинающих боксеров. На этом снаряде наносятся преимущественно прямые удары. Неподвижность и плоская поверхность снаряда облегчают расчет длины ударов. По настенной подушке наносят удары с места и с шагом вперед.
2.5. Упражнения с «пневматической грушей»	Упражнения с пневматической грушей развивают у боксера умение наносить точно и быстро следующие один за другим удары, а также развивают чувство внимания и ритма движений. Длинные ритмичные удары по груше являются хорошим средством для развития скоростной выносливости мышц верхнего плечевого пояса и умения расслабить мышцы в момент взмаха для последующего удара.
3. Упражнения с мячом на резинах (пинчбол)	Развивается чувство дистанции, точность и быстрота нанесения удара, ориентировка и координация. Мяч можно использовать и для развития быстроты выполнения уклонов назад и в стороны (например, ударами по мячу придать ему достаточную амплитуду движений, сделать уклон туловищем, после чего снова ударить по мячу).
4. Упражнения с малым подвесным мячом (пунктбол)	Теннисный мяч к горизонтальной платформе (или на кронштейне у стены) на уровне головы и по нему наносят одиночные удары – прямые, сбоку и снизу. Нужно попадать головками пястных костей указательного и среднего пальцев. Упражнения на этом снаряде помогают выработать точность попадания.
5. Упражнения с боксерскими «лапами»	При помощи боксерских лап совершенствуют удары, развивают быстроту реакции, точность и ориентировку. Лапы применяются на всех этапах подготовки боксера. Комбинации совершенствуют до автоматизма с акцентированием какого-нибудь удара. Тренер может предложить занимающимся выполнить несколько комбинаций в определенной последовательности.

Оценивая результаты в отдельных видах физической подготовки, тренер-преподаватель должен учитывать индивидуальные особенности и биологический возраст боксеров, устранять недостатки с помощью индивидуальных заданий.

2.1.3. Избранный вид спорта

Технико-тактическая подготовка

Этап начальной подготовки

В процессе учебно-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 используется следующие средства и методы:

- 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».
- 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.
- 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 в защите. Перемещение приставными шагами выполняется скользящими шагами без переноса веса тела на одну из ног. Стоящая сзади нога приставляется к ноге, выполнивший шаг на расстояние, сохраняющее положение боевой стойки. При перемещении вперед шаг выполняется левой (для левши – правой) ногой, приставляется правая нога (у

левши – левая), 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 перемещении 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 скачком двух ног осуществляется за счет активного разгибания ног в голеностопных суставах 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; передвижение в боевой стойке по четырехугольнику в слитой последовательности (4-ки) – шаги влево – вперед – вправо – назад и то же в другую сторону (8-ки); передвижения по кругу приставными скользящими шагами правым и левым боком вперед; передвижения с поворотами на 180° 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; сайдестепом;
 - Прямой удар правой в голову с шагом левой, защита подставкой левого плеча; подставкой правой ладони; уклоном влево; уходом назад; сайдестепом 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.

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 усложнённых (применение тяжестей, сопротивлений) условиях.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Боксеры учебно-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 (правой): сильный длинный, сильный короткий, быстрый длинный, быстрый короткий;
- Боковой удар левой (правой): сильный длинный и короткий, быстрый длинный и короткий;
- Удар снизу левой (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, 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. умение быстро перейти от надежной защиты к контратаке и атаке.

Эффективность защитных действий зависит от:

- Умения прогнозировать атакующие действия соперника, предугадывая их развитие, а также способы, которыми может быть реализована собственная атака.
- Умение опередить действия соперника организацией противодействия в виде использования защитных приемов.

При совершенствовании защитных действий необходимо сохранить общие принципы движения:

- Активная работа ног, направленная на перемещение тела и сохранение устойчивости.
- Активная работа туловища, направленная на уклоны от ударов соперника.
- Активная работа обеих рук, направленная на остановку ударов и создание готовности встречных и ответных ударов:
 - Уклонения: отходом назад, влево; уклоном вправо, влево; отклонением 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 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 боковым ударом левой и прямым в голову, то же в обратной последовательности;
 - Атака разнотипными ударами (снизу, боковыми и прямыми) левой и правой в голову и в туловище;

- Встречная контратака прямым ударом левой (правой) в голову под левую (правую) руку и через левую (правую) руку («кросс») противника с уклоном влево (вправо);
- Ответная контратака прямым ударом правой (левой) в голову после защиты подставкой правой ладони от прямого левой в голову и т.д.;
- Ответная контратака двойными, повторными и разнотипными сериями из 3-4-х 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 атак, защиты и ответные действия.

Действия на средней 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.

2.1.4. Психологическая подготовка

Психологической подготовкой спортсмена можно назвать организационный, управляемый процесс реализации его потенциальных психических возможностей в тренировочной и соревновательной деятельности.

Психологическая подготовка является, прежде всего воспитательным процессом, направленным на развитие личности путем формирования соответствующей системы отношений, что позволяет перевести неустойчивый характер психического состояния в устойчивый – свойство личности.

Психологическая подготовка к продолжительному тренировочному процессу осуществляется, во-первых, за счет создания благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса.

Психологическая подготовка юных спортсменов к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований, в частности. Психологическая подготовка здесь выступает как воспитательный и самовоспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсменов во время тренировочных занятий

и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое выполнение указаний тренера-преподавателя, отличное поведение на учебно-тренировочных занятиях, в общеобразовательной школе, дома – на все это должен постоянно обращать внимание тренер-преподаватель. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит от трудолюбия. В процессе занятий с юными спортсменами важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

Для таких современных единоборств, как бокс, характерен очень высокий уровень тренировочных и соревновательных нагрузок. Пройти очень жесткий отбор на всех этапах подготовки может лишь спортсмен, обладающий хорошим здоровьем и умеющий предельно мобилизовать свои возможности в случае необходимости. Это возможно лишь при высокой мотивации достижения результата.

Напомним, что мотив – это побуждение к деятельности, связанное с удовлетворением определенных потребностей. Потребность – состояние человека, в котором выражена его зависимость от определенных условий существования.

В практике бокса задача мотивации решается двумя путями: отбором спортсменов с высоким уровнем мотивации и повышением ее уровня за счет поощрений (моральных и материальных), наказаний, убеждений, принуждений и т.д. Оптимальным при этом может считаться тот вариант, при котором мотивация спортсмена, имеющая исходно высокие значения, повышается за счет специальных воздействий.

Средства и методы психологической подготовки

По содержанию средства и методы делятся на следующие группы:

- Психолого-педагогические – убеждающие, направляющие, двигательные, поведенческо-организующие, социально-организующие;
- Психологические – суггестивные, ментальные, социально-игровые;

- Психофизиологические-аппаратурные, психофармакологические, дыхательные.
По направленности воздействия средства можно подразделить на:
- Средства, направленные на коррекцию перцептивно-психомоторной сферы;
- Средства воздействия на интеллектуальную сферу;
- Средства воздействия на эмоциональную сферу;
- Средства воздействия на волевую сферу;
- Средства воздействия на нравственную сферу.

В работе с юными спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов воздействия. К таким методам в условиях детско- юношеской спортивной школы в большей мере относятся методы словесного воздействия (вербальные, образные, вербально-образные).

К основным средствам вербального воздействия на психическое состояние юных спортсменов относятся:

1. Создание психических внутренних опор. Наиболее эффективен этот метод при необходимости создать определенную уверенность в собственных силах при сочетании таких индивидуальных свойств, как сенситивность, неуравновешенность, эмоциональная реактивность, тревожность. Этот метод основывается на создании и формировании уверенности в том, что у юного спортсмена есть выраженные сильные элементы подготовленности (сила, скорость, «коронный» удар и т.д.). Убеждения подкрепляются (тренером) искусственным созданием соответствующих ситуаций в тренировочных занятиях. Созданием «психических внутренних опор», с одной стороны, оптимизируются актуальные и особенно квазистационарные психические состояния, с другой – действительно повышается уровень специальной подготовленности юных спортсменов.

2. Рационализация - наиболее универсальный метод, применяемый практически к любым спортсменам и на всех этапах подготовки. Наиболее эффективен данный метод при работе с особыми мнительными, отличающимися повышенной сенситивностью и эмоциональной реактивностью. Этот метод наиболее эффективен в микроциклах с экзаменационными испытаниями (прием контрольных нормативов или обязательной программы ТТК), контрольными спаррингами и в условиях соревнований. Заключается этот метод вербального воздействия в рациональном объяснении тренером-преподавателем юному спортсмену (гетерорационализация) некоторых механизмов возникновения неблагоприятных состояний в период, предшествующий какому-то спортивному испытанию.

3. Сублимация представляет собой искусственное вытеснение одного настроения другим, в большей мере это «работает» при смене задачи тренировки или поединка (изменить целевую установку, например, от силового давления на решение выполнения конкретного технического приема). Особенно остро нуждаются в таком вербальном воздействии спортсмены с неуравновешенной нервной системой, мнительные, впечатлительные, не очень уверенные в своих силах.

4. Деактуализация – искусственное занижение силы соперника, с которым решаются задачи тренировочного занятия или встречаются на соревнованиях. Различают прямую деактуализацию, когда юному спортсмену показывают слабые стороны подготовленности соперника, и косвенную деактуализацию, когда подчеркиваются и выделяются сильные стороны юного спортсмена, которые косвенно подтверждают относительную слабость соперника. Для применения такого вербального воздействия нужен определенный педагогический такт тренера-преподавателя, чтобы не создать завышенный уровень самоуверенности. Наиболее эффективен этот метод по отношению к юным спортсменам со слабой и подвижной нервной системой.

Все указанные средства вербального воздействия могут применяться тренером-преподавателем, так как в настоящее время тренер-преподаватель не может уходить от проблем воспитательной работы и психологической подготовки юных спортсменов.

На рис. 1 представлена схема ситуативного управления психическим состоянием и поведением юных спортсменов.

Рисунок 1. Схема управления состоянием и поведением юных спортсменов



Высокий результат в боксе предполагает выполнение самой разнообразной по объему, интенсивности и содержанию работы, направленной на реализацию достигнутого спортсменом потенциала в соревновательных условиях. Они характеризуются активным противодействием противника, угрозой получения сильного удара, травмы, ответственности за результат выступлений и т.д. Эффективно действовать в этих условиях, выдерживая колоссальные нагрузки, может лишь индивид, обладающий определенными особенностями психики.

Развитие волевых качеств боксера

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.

Одно из важнейших качеств, обеспечивающих достижения намеченной боксером цели, это **настойчивость**.

Ясное представление цели и желание ее добиться помогает преодолевать трудности тренировки и соревновательных боев. Для развития этого качества необходимо применять в тренировке упражнения с большой интенсивностью, использовать дополнительные раунды в вольных боях и в упражнениях со снарядами, продлевать время раундов, применять «рывки» во время боя с тенью и «спуртовую» работу на снарядах.

Для развития **инициативности** в условном бою рекомендуется требовать, чтобы боксеры вели атакующий бой, прибегали к вызовам на удары и к контратакам и т.д. Полезно использовать вольные бои с различными партнерами по манере ведения боя. Во время выполнения упражнений боксеры должны быть активными, применять множество ложных действий (финтов), развивать атаки, контратаки, не переходя к грубому обмену ударами и др.

Целеустремленность можно воспитать при условии, что спортсмен проявляет глубокий интерес к боксу как искусству и личную заинтересованность в спортивных достижениях.

Тренер-преподаватель должен обсудить с боксером все положительные и отрицательные стороны его подготовленности; наметить этапы работы над исправлением ошибок и пути совершенствования в технике и тактике.

Надо добиваться того, чтобы боксер относился к тренировочным занятиям не как к обязанности, а рассматривал их как источник творческих действий. Он не должен ждать напоминаний тренер-преподавателя, а самостоятельно заниматься подготовкой, подбирая для этого наиболее соответствующие ему упражнения; совершенствовался в любимых приемах. Надо все время напоминать боксерам, упражняющимся в парах, в чем лейтмотив действий каждого из них. Причем тренирующиеся обязаны выполнять эти действия в соответствии с поставленной задачей.

Например, при целевой установке совершенствоваться в защите, не в коем случае не переходя в атакующий бой, надо заставить себя применять разнообразные защитные действия и избегать ударов спарринг-партнера. При отработке средств боя на дальней дистанции надо не задерживаться на средней и ближней дистанциях.

Для развития волевого качества **выдержки** надо постоянно вырабатывать у боксеров умение стойки переносить в боях болевые ощущения, преодолевать неприятные чувства, появляющиеся при максимальных нагрузках и утомлении, при сгонке веса. Во время тренировок необходимо приводить боксерам примеры о том, как выдающиеся мастера советского и российского ринга, скрывая от окружающих плохое самочувствие или полученные ранее повреждения, побеждали сильных противников благодаря выдержке.

Уверенность в силах появляется в результате формирования совершенной техники, тактики и высокого уровня физической подготовленности. Например, овладев хорошо несколькими защитами и хотя бы одним излюбленным ударом, боксер начинает верить в свою «неуязвимость» и в возможность в любой момент оказать противнику успешное противодействие.

Поражение не должно вызвать у спортсмена большого разочарования, его нужно убедить в том, что если бы он не допустил некоторых ошибок в бою, то, несомненно, победил бы. После поражения следует заставлять боксера встречаться в тренировочных боях с партнерами, обладающими примерно теми же особенностями, что и противник, которому он проиграл бой.

Самообладание. В данном случае речь идет о способности не теряться в трудных и неожиданных обстоятельствах, управлять своим поведением, контролировать ситуацию в условиях помех, высокой напряженности психики. Проявлению данной способности помогает наличие плана действий, учет возможных вариантов развития событий, знание закономерностей спорта.

Стойкость боксера проявляется в том, насколько он способен выдерживать трудности в ходе занятий данным видом спорта (отрицательные эмоциональные состояния, боль, сильное утомление и др.), не сдаваясь, продолжать следовать избранным путем.

Примерами заданий, направленных на совершенствование волевых способностей, может являться введение дополнительных трудностей и помех в тренировке. Например, после достаточно напряженного тренировочного занятия объявляется о дополнительных раундах боя, которые необходимо еще провести. Широко практикуются варианты тренировок с «неудобным» противником, в утяжеленных перчатках, без защитного снаряжения; спарринги в присутствии большого количества зрителей, тотализатора; бой со свежими партнерами и др. Важнейшим средством воспитания способностей к проявлению волевых усилий является выполнение рекордных нагрузок для данного спортсмена.

Специальная психологическая подготовка

Специальная психологическая подготовка направлена на решение следующих частных задач:

- Ориентация на те социальные ценности, которые являются ведущими для спортсмена в его соревновательной деятельности вообще, в данном турнире в частности;
- Формирование у спортсмена психических «внутренних опор», облегчающих преодоление психических барьеров;
- Преодоление психических барьеров, особенно тех, которые возникают в борьбе с конкретным соперником;
- Моделирование условий предстоящей борьбы, создание психологической программы действий непосредственно перед соревнованиями и ее реализация в ходе турнира.

Специальная психологическая подготовка в основном направлена на регуляцию состояния тревожности, которое испытывает боксер перед соревновательным боем.

Признаки тревожности перед боем делят на две основных группы: признаки соматической и когнитивной тревожности.

Наиболее типичные для первой группы (соматическая тревожность):

- ощущение сердцебиения;
- сухость во рту;
- частая зевота;
- неприятные ощущения в желудке, жидкий стул, частые позывы к мочеиспусканию;
- влажные ладони и ступни ног;
- изменение голоса (хриплый голос);
- дрожание мышц, пальцев рук (тремор);
- покраснение кожи, особенно лица (вазомоторика);
- ощущение утомления уже в начале разминки.

Соматическая тревожность не очень страшна для единоборца и часто снимается хорошей разминкой. Более того, многие спортсмены не могут эффективно действовать, пока не испытают предстартовую соматическую тревожность. И при ее появлении сразу вспоминают, как успешно действовали именно в таком состоянии. Всегда можно внушить, что соматическая тревожность – хорошая исходная позиция для формирования нужного настроения на победу: без сильного возбуждения на активные действия не настроишься.

Другое дело – когнитивная тревожность, т.е. та, которая связана с переработкой информации и решением тактических задач. При таком

перенапряжении снижается работоспособность, отсутствует твердая установка на успех.

Признаки когнитивной тревожности:

- заметная раздражительность по любому поводу, проявляющаяся за один-два дня до турнира;
- бессонница, появление в сновидениях сюжетов, связанных с потерей чего-то, сожалением, невыполненным делом;
- ощущение неполного отдыха после сна, нередко «тупая» головная боль;
- мысли постоянно «перескакивают» с одного объема на другой;
- любимая, привычная спортсмену музыка на этот раз не производит никакого впечатления;
- раздражительность в ответ на «ненужные приставания» окружающих, даже близких друзей;
- спонтанная смена чрезмерной говорливости молчаливостью;
- спортсмен невнимательно, рассеянно выслушивает наставления тренера-преподавателя перед стартом.

В этом случае применяются следующие программы психической регуляции.

Программы воздействия на когнитивную (умственную) сферу:

- средства целеполагания; постановка целей, при которой спортсмен ориентируется на преодоление прогнозируемых психических барьеров (например, «неудобный» соперник – левша, слишком высокий, с нокаутирующим ударом и т.д.);
- организация направленности мыслей в нужное русло, отвлечение сознания от стресс-факторов; мысленное повторение технических приемов, безотносительно к модели предстоящего боя;
- аутотренинг как регуляция, которая связана с формированием готовности к единоборству не вообще, а с конкретным соперником.

Программы воздействия на физиолого-соматический компонент спортсмена, когда не только регулируется соматическая напряженность, но и создается необходимое состояние готовности к соревновательной деятельности:

- варианты психомышечной тренировки по А.В. Алексееву (1997);
- самоконтроль за состоянием мимических мышц;
- самоконтроль дыхания.

Любая работа такого рода должна основываться на хорошем навыке релаксации, прежде всего мышечной релаксации. Ее назначение состоит в том, чтобы снять эмоциональное и физическое напряжение. Это достигается за счет переключения деятельности нервной системы на восстановление биологического потенциала организма.

Исходным пунктом психорегулирующей работы является четкое представление боксера о себе и своем теле. Зная в подробностях свое тело, четко ощущая функции каждой его части, спортсмен лучше понимает свое «Я» и лучше управляет своим поведением.

Активному использованию мимики как средства психической регуляции помогает зеркало. Глядя на себя, можно оценивать все варианты мимики, соответствующей тому или иному настроению (в чем наиболее выразительно проявляется тревога, неуверенность в своих силах, жажда реванша, нетерпеливость и т.д.), и регулировать настроение.

Эффект релаксации намного сильнее, если параллельно с формулами психомышечной тренировки используется самоконтроль дыхания. Чем спокойнее и размереннее дыхание (сначала за этим необходимо специально следить, затем такой самоконтроль приходит неосознанно), тем глубже релаксация.

Одним из универсальных средств психического воздействия является так называемая пауза психорегуляции. Ее нужно использовать при работе повышенной напряженности, большой длительности и(или) при длительном воздействии монотонных раздражителей (например, тренировки технической направленности).

Продолжительность паузы обычно не превышает 5 минут. Она состоит из 4-х частей.

1-ая часть паузы посвящается подготовке к последующей релаксации. Она длится 20-30сек и состоит из 3-х видов физических упражнений (подтягивание, статическое напряжение, расслабление всех мышц).

2-ая часть длится 2-3 минуты. Ее задача – добиться состояния релаксации для ускорения восстановительных процессов в организме.

3-я часть продолжается 1,5-2 минуты. Здесь необходимо оптимально настроить и мобилизовать психические и физические возможности.

В 4-ой части спортсмен выполняет те элементы задания, которые он сможет сделать без соперника.

Таким образом с помощью пауз психорегуляции можно быстро восстановиться после нагрузок.

Относительно самостоятельным подвидом психического управления является секундирование – форма вербальных (словесных) воздействий тренера на своего ученика в экстремальных условиях подготовки к бою и в перерывах самого боя.

Нигде не играет такой роли принцип индивидуального подхода, как при секундировании.

Секундирование обычно начинается за 20-30 минут до начала боя.

Как правило, процедура секундирования включает в себя следующие компоненты:

- информация о сопернике;
- анализ физического и психического состояния спортсмена;
- рекомендации по наиболее подходящим средствам противодействия данному сопернику;
- формирование состояния психической готовности к поединку.

Специфика средств секундирования определяется громадным числом субъективных и объективных факторов. Личность тренера здесь является едва ли не главным фактором. Главное – его искренность, убежденность в своих словах.

И еще один фактор – психическое состояние самого тренера. перевозбужденный тренер, с трясущимися руками и охрипшим голосом, не лучший секундант.

2.2. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы

Учащиеся, проходящие спортивную подготовку, обязаны:

- своевременно проходить медицинские осмотры, предусмотренные в соответствии с нормативными актами ДЮСШ,
- выполнять по согласованию с тренером указания врача;
- незамедлительно сообщать руководителям или иным ответственным должностным лицам организации, осуществляющей спортивную подготовку, либо своему тренеру, о возникновении при прохождении спортивной подготовки ситуаций, представляющих угрозу жизни или здоровью этого лица либо жизни или здоровью иных лиц, в том числе о неисправностях, используемых оборудования и спортивного инвентаря, заболеваниях и травмах, а также о нарушениях общественного порядка при прохождении спортивной подготовки;
- соблюдать требования безопасности во время участия в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, тренировочных мероприятиях и при нахождении на объектах спорта;
- соблюдать антидопинговые правила;
- предоставлять информацию о своем местонахождении в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами в целях проведения допинг-контроля;
- не принимать участие в азартных играх в букмекерских конторах и тотализаторах путем заключения пари на официальные спортивные соревнования по виду или видам спорта, по которым они участвуют в соответствующих официальных спортивных соревнованиях;
- соблюдать санитарно-гигиенические требования, медицинские требования, регулярно проходить медицинские обследования в

целях обеспечения безопасности занятий спортом для здоровья.
Тренер-преподаватель обязан:

- Производить построение и переключку учебных групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале.
- Не допускать увеличения числа занимающихся в каждой группе сверх установленной нормы.
- Подавать докладную записку в учебную часть ДЮСШ о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

Допуск к занятиям осуществляется только через регистрацию по установленному порядку. На первом занятии необходимо ознакомить учащихся ДЮСШ с правилами безопасности при проведении занятий.

2.3. Объемы максимальных тренировочных нагрузок

Тренер-преподаватель должен составлять для каждой группы план-график учебного процесса на год, рабочие планы и конспекты учебно-тренировочных занятий.

Планирование учебно-тренировочных занятий в период пребывания юных боксеров на учебно-тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях осуществляется в соответствии с Программой. Практические занятия проводятся, как правило» два раза в день (в первой и второй половине дня). Также ежедневно предусматривается утренняя зарядка продолжительностью до 45 минут специальной направленности.

Единицей измерения учебного времени и основной формой организации учебно-воспитательной работы в ДЮСШ является занятие продолжительностью 45 минут (один академический час).

Продолжительность одного занятия не должна превышать:

- В группах начальной подготовки первого года обучения – 2-х академических часов;
- В группах начальной подготовки свыше одного года и в группах тренировочного этапа (1,2 годов обучения) – 3-х академических часов;
- В группах тренировочного этапа (4,5 годов обучения) – 3-х академических часов.

3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Важнейшей функцией управления учебно-тренировочным и воспитательным процессом является контроль. Он осуществляется путем оценки усвоения программного материала по предметным областям: теория и методика физической культуры и спорта, общая и специальная физическая подготовка, техническое мастерство, а также требует выполнение спортивного разряда.

По итогам приемных экзаменов на отделение бокса в группы начальной подготовки зачисляются учащиеся, минимальный возраст которых достиг 10 лет (табл. 6).

Таблица 6

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этап начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные нормативы (тесты)	Нормативы
Быстрота	Бег на 30м (сек)	Не более 5,4
	Бег на 100м (сек)	Не более 16,0
Выносливость	Бег на 3000м (мин., сек)	Не более 15,00,00
Сила	Подтягивание на перекладине (кол.-во раз)	Не менее 6
	Поднос ног к перекладине (кол.-во раз)	Не менее 6
	Жим штанги из положения лежа (кг)	Весом, не менее веса собственного тела
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол.-во раз)	Не менее 35
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см)	Не менее 180
	Толчок ядра 4 кг (м)	Сильнейшей рукой не менее 6; Слабейшей рукой не менее 4

Таблица 7

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Тесты
Быстрота	Бег на 30м (сек)	Не более 5,1
	Бег на 100м (сек)	Не более 15,8
Выносливость	Бег на 3000м (мин. сек)	Не более 14,40,00
Сила	Подтягивание на перекладине (кол.-во раз)	Не менее 8
	Поднос ног к перекладине (кол.-во раз)	Не менее 8
	Жим штанги из положения лежа (кг)	Весом не менее веса собственного тела
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук из положения в упоре лежа (кол.-во раз)	Не менее 40
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см)	Не менее 188
	Толчок ядра 4 кг (м)	Сильнейшей рукой не менее 6,5 Слабейшей рукой не менее 5

Промежуточная аттестация проводится ежегодно в конце учебного года (апрель-май).

Аттестация проводится в виде сдачи контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП. Нормативы принимаются во время учебно-тренировочного занятия в соответствии с планом проведения аттестации.

Система контрольно-переводных нормативов последовательно охватывает весь период обучения в ДЮСШ. Цель контроля – обоснование и осуществления коррекции учебно-тренировочного процесса по основным информативным характеристикам с целью обеспечения оптимального воздействия тренировочных и соревновательных нагрузок на организм занимающихся в разных циклах подготовки.

Итоговая аттестация проводится по окончании обучения по Программе по виду спорта.

3.1. Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся

Упражнения по ОФП и СФП выполняются в спортивной форме. Все беговые и прыжковые упражнения выполняются по правилам соревнований легкой атлетики. Бег выполняется с высокого старта. Время на старте фиксируется по началу движения. Если выполняются 2-3 попытки, записывается лучший результат.

Подтягивание на перекладине выполняется из положения виса хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины. Разрешается одна попытка.

Сгибание рук в упоре лежа, ноги вместе. Руки сгибаются до угла в 90° в локтевых суставах. Разрешается одна попытка.

3.2. Требования к результатам освоения Программы по этапам подготовки

Учащиеся, успешно выполнившие все требования, переводятся на следующий год обучения или зачисляются на следующий этап подготовки (при условии прохождения обучения на предыдущем этапе в полном объеме).

Учащиеся, не выполнившие переводные требования, на следующий этап не переводятся, продолжают повторное обучение в группе этого же года (но не более 1 раза).

Требования к результатам реализации Программы:

- На этапе начальной подготовки:
 - формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
 - формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
 - освоение основ техники по виду спорта «бокс»;
 - всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья учащихся;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта «бокс».
- На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):
 - повышение уровня ОФП и СФП, технической, тактической и психологической подготовки;
 - приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «бокс»;
 - формирование спортивной мотивации;
 - укрепление здоровья занимающихся.

Материально-техническая база:

1. Ринг боксёрский
2. Скамейки
3. Мешки боксёрские
4. Скамейки гимнастические
5. Зеркала

4. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

4.1. Список литературы

- А.О. Акопян и др. Бокс: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, - 2-е издание, стереотип. – М.; Советский спорт, 2007.
- Брайент Д., Кретти Ж. Психология в современном спорте. – М.; Физкультура и спорт, 1978.
- Былеева Л.В. и др. Подвижные игры. – М.; ТВТ Дивизион, 2005.
- Выдрин В.М. Спорт в современном обществе. – М.; Физкультура и спорт, 1980.
- Зимкин Н.В. Физиологическая характеристика и методы определения выносливости в спорте. – М.; Физкультура и спорт, 1972.
- Калмыков Е.В. – Рекомендации по составлению программы по боксу и кикбоксингу. – М.; РГУФК, 2008.
- Линейкин М.Л. – Внушение и мы. – М.; Знание, 1983.
- Параносич В., Лазаревич Л. – Психодинамика спортивной группы (советы тренеру). – М.; Физкультура и спорт, 1977.
- Полиевский и др. – Общеразвивающие упражнения. – М.; Физкультура и спорт, 2002.
- Романов А.О. – Учебник спортсмена. – М.; Физкультура и спорт, 1964.
- Рудик П.А., Пуни А.Ц., Худадов Н.А. – Психологическая подготовка спортсменов различных видов спорта к соревнованиям. – М.; Физкультура и спорт, 1968.
- Рудик П.А. – Психология спорта. – М.; Физкультура и спорт, 1968.
- Рудик П.А., Пуни А.Ц. – Психологическая подготовка спортсмена. – М.; Физкультура и спорт, 1965.
- Суслов Ф.П., Тышлер – Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов. – М.; СпортАкадемПресс, 2001.
- Филин В.П., Фомин Н.А. – Основы юношеского спорта. – М.; Физкультура и спорт, 1980.
- Правила соревнований по боксу. – ФБ России, 2013.

4.2. Перечень аудиовизуальных средств

- кинофильмы;
- кинофрагменты;
- запись на грампластинках и магнитной ленте CD;
- радио- и телепередачи и др.

4.3. Перечень Интернет-ресурсов

- <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации
- <http://www.olympic.ru/> - Олимпийский Комитет России
- <http://www.olympic.org/> - Международный Олимпийский Комитет
- <http://boxing-fbr.ru/> - Федерация бокса России
- <http://www.mon.gov.ru/> - Министерство образования и науки Российской Федерации
- <http://www.edu.ru/> - Федеральный портал «Российское образование»
- <http://www.window.edu.ru/> - информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»
- <http://www.school-collection.edu.ru/> - единая коллекция цифровых образовательных ресурсов;
- <http://www.fcion.edu.ru/> - федеральный центр информационно – образовательных ресурсов

Прошито, пронумеровано
и скреплено печатью
40 (*срок*) листов

Директор ДЮСШ г. Волхов

А.М. Васильев

