

Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа городского поселения поселка Чистые Боры
Буйского муниципального района Костромской области»

Протокол педагогического совета
№ 1 от «30» 08 2016 г.



**Учебная программа по боксу
Муниципального учреждения
дополнительного образования «Детско-юношеской спортивной школы
городского поселения поселок Чистые Боры
Буйского муниципального района Костромской области»**

Возраст занимающихся от 8 до 18 лет.

Программа рассчитана на обучения:

группы начальной полготовки свыше 2 лет обучения,
учебно-тренировочные группы свыше 2 лет обучения.

Над программой работали тренера-преподаватели:
Мухин И.А.

г.п.п. Чистые Боры
2016г.

1. ВВЕДЕНИЕ В ПРОГРАММУ

Бокс — это единоборство, сохранившее традиции бескомпромиссных кулачных поединков, запечатленных в наскальных рисунках и росписях на вазах древнейших цивилизаций Африки и Греции. Кулачные бои как самобытные народные игрища и молодецкие потехи, где главную победу приносила не сила, но сноровка, были широко распространены на Руси. Олимпийская история любительского бокса содержит множество золотых, серебряных и бронзовых страниц, посвященных отечественным чемпионам, прославившим этот вид спорта. Бокс — это острое единоборство, где требуется воля, предельная концентрация внимания, мгновенные решения и точные действия. Ринг учит мальчиков, юношей и мужчин мужественности, преодолению усталости, неуверенности, боязни, боли, физического и психического напряжения. Заниматься боксом может каждый, независимо от физических качеств, роста, веса, пропорций тела; боксеры утверждают, что неспособных к боксу нет. Любой может достичь высоких результатов! Оптимальный возраст для начала занятий боксом — 12-13 лет. Чтобы стать боксером, необходимо осознать логику бокса, смысл физического и психологического единоборства, значение высококачественной техники и тактики борьбы на ринге. Главный атрибут боксера — это перчатки, боевые и снарядовые, которые существенно уменьшают болевые ощущения от ударов и повышают успешность защитных действий. Их вес может быть от 6 до 16 унций (10-унциевые перчатки весят около 300 г). При спаррингах боксеры надевают шлемы-маски и шины, предохраняющие от травм верхнюю губу. Занятия боксом начинаются с изучения специальных технических приемов ведения боя — атакующих и защитных действий, передвижений, обманных движений (финтов). Главные атакующие действия — удары: прямые, снизу и боковые в голову и туловище, левой и правой рукой. Защитные действия — подставки и отбивания руками, передвижения шагом (назад, влево, вправо), движения туловищем (отклонения, уклоны). Передвижения по рингу осуществляются боксерским, скользящим шагом, вышагиванием одиночным шагом (при атаках) или челночным перемещением. Обманные движения — финты — выполняются руками посредством провоцирующих передвижений или туловищем. Разнообразные тактические комбинации содержат элементы базовой техники бокса, выполняемые в различных вариантах, разными способами и с различными параметрами силы и скорости. Каждый боксер в соответствии со своими физическими данными, техническим арсеналом и психическими качествами формирует оптимальную манеру ведения боя: как нокаутер или как боксер контратакующего стиля. Он может использовать тактику быстрого старта и нокаутирования, развития атаки, взрыва в 3-м раунде, бурного финиша, психической атаки, искусного обыгрывания. Манера выполнения технических приемов также зависит от индивидуальных особенностей: предпочтение более сильной правой или левой руки, весовой категории, уровня развития физических качеств. Выход на ринг завершает напряженные тренировки, направленные на развитие общефизических, психофизических и специальных качеств и способностей: взрывной, ударной силы, темповой выносливости — способности наращивать и поддерживать темповую структуру боя в течение трех раундов, специфической ловкости в многоударных комбинациях, сочетающих удары и защиту с передвижениями и др. Специальные качества боксера вырабатываются посредством разнообразных имитационных упражнений, моделирующих структуру боя, выполняемых с дополнительными отягощениями или без них, с использованием неподвижных или подвижных снарядов, настенной подушки, различных подвижных груш, чучел. От боя с тенью боксер переходит к спаррингам с реальными партнерами, проводит вольные бои вне ринга, со сменой партнеров в течение боя и наконец, от условных боев поднимается к соревнованию на ринге.

Вместе с технико-тактическим мастерством в школе бокса формируются самые мужественные черты личности: целеустремленность, активность, настойчивость, решительность, смелость, способность к риску в острых ситуациях поединка, уверенность в единоборстве с более сильным и опасным соперником. Бокс воспитывает инициативность в достижении тактических целей, волю к результативному завершению каждого эпизода в поединке, стойкость в преодолении физической усталости и эмоционального перенапряжения, а также болевого шока после нокдауна или травмы. Боксер, овладевший богатым арсеналом атакующих приемов, осознавший силу и последствия сокрушительных ударов, обязан уравновесить свое физическое превосходство высокими морально-нравственными качествами личности: быть всегда честным, справедливым, добрым, скромным, дисциплинированным, критичным к своим достижениям и поступкам, устремленным к приумножению не только физических, но и духовных сил. Оружие бокса должно находиться в руках исключительно уравновешенного человека.

2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа составлена на основе Программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (Допущена Федеральным агентством по физической культуре, спорту и туризму, Москва 2005г.)

В данной программе представлены основные разделы спортивной подготовки боксёров, изложенные на основе новейших данных в области теории спорта. Особое внимание уделяется планированию, построению и контролю процесса многолетней спортивной подготовки боксёров от начинающих до квалифицированных спортсменов.

Основной целью данной программы является многолетняя подготовка юных спортсменов в ДЮСШ, профессиональное самоопределение учащихся отделения.

Основные задачи:

1. Укрепление здоровья, гармоничное физическое развитие юных спортсменов.
 2. Подготовка инструкторов-общественников и судей по боксу.
 3. Приобретение теоретических знаний по спортивной тренировке, основам биомеханики, физиологии, лечебной физической культуре, психологии спорта.
- Важным условием выполнения поставленных задач является систематическое проведение практических и теоретических занятий, контрольных упражнений, восстановительных мероприятий, регулярное участие в соревнованиях.

Образовательная программа рассчитана на восьмилетний период обучения:

- Этап спортивно – оздоровительный – до 8 лет;
- Этап начальной подготовки – до 3 лет;
- Этап учебно – тренировочный – до 5 лет.

10 -11 лет	11-12 лет	12 - 13 лет	13 -14 лет	14 - 15лет	15 -16 лет	16 -17 лет	17 -18 лет
НП - 1	НП - 2	НП - 3	УТГ - 1	УТГ - 2	УТГ - 3	УТГ - 4	УТГ - 5

Ожидаемые результаты: по окончании срока освоения программы спортсмены школы должны:

- выполнить норматив 1 разряда;
- поступить в ВУЗы, техникумы, профтехучилища физкультурно – спортивной направленности.

Основные принципы образовательной программы:

- **комплексность** – предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно – тренировочного процесса;
- **преемственность** – определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения;
- **вариативность** – предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки;

Реализация указанных принципов позволяет учитывать как возрастные особенности юных спортсменов, так и требования, которые будут предъявлены к ним в будущем.

3.УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы подготовки							
		НП -1	НП-2	НП-3	УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4	УТГ-5
1.	Теоретическая подготовка	6	6	6	20	22	24	24	26
2.	Общая физическая подготовка.	112	214	214	202	248	260	276	280
3.	Специальная физическая подготовка	54	72	72	130	140	162	186	240
4.	Технико-тактическая подготовка	72	92	92	142	170	212	244	268
5.	Восстановительные мероприятия	-	-	-	7	8	10	12	18
6.	Инструкторско-судейская практика	-	8	8	10	10	12	14	16
7.	Соревновательная подготовка	6	12	12	26	30	36	48	48
8.	Контрольно-переводные испытания	4	6	6	9	10	12	16	16
9.	Медицинское обследование	4	4	4	6	6	8	8	8
10	Итого часов в год:	258	414	414	552	644	736	828	920
11.	Количество часов в неделю	6	9	9	12	14	16	18	20
12.	Количество тренировок в неделю	3	3	3	4	5	6	6	6
13.	ВСЕГО НЕДЕЛЬ:	43		46					

ГОДИЧНЫЙ ЦИКЛ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА ОТДЕЛЕНИЯ БОКСА «ДЮСШ»

Этапы обучения	Месяцы		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
НП -1	Структура годовичного цикла	Периоды	ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ		СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ						ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ			
		этапы	ОБЩЕПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ			СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ						ОБЩЕПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ		
	Основные задачи по этапам подготовки		ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ОБЩЕФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ											
НП – 2, 3, УТГ	Структура годовичного цикла	Периоды	ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ		СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ						ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ			
		этапы	ОБЩЕПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ		СПЕЦПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ		СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ			СПЕЦПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ		ПОДДЕРЖАНИЕ УРОВНЯ СПОРТИВНОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ		
	Основные задачи по этапам подготовки		ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ОБЩЕФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ		ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ		ОБУЧЕНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ	ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ОФП		ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ	ОБУЧЕНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ	ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ		

4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

На этих этапах осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап.

Задачи на начальном этапе подготовки:

- *привлечение максимально — возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям;*
- *утверждение здорового образа жизни;*
- *всесторонне гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма;*
- *овладение основами бокса.*

Наполняемость учебных групп.

<i>Год обучения</i>	<i>Минимальный возраст для зачисления, лет</i>	<i>Минимальное число учащихся в группе</i>	<i>Максимальное количество учебных часов в неделю</i>	<i>Требования по физической и специальной подготовке на начало учебного года</i>	<i>Количество недель</i>	<i>Количество часов в год</i>
<i>НП - 1</i>	<i>10</i>	<i>15</i>	<i>6</i>	<i>Выполнение нормативов по ОФП</i>	<i>43</i>	<i>258</i>
<i>НП - 2</i>	<i>12</i>	<i>14</i>	<i>9</i>	<i>Выполнение нормативов по ОФП</i>	<i>46</i>	<i>414</i>
<i>НП - 3</i>	<i>12</i>	<i>14</i>	<i>9</i>	<i>Выполнение нормативов по ОФП</i>	<i>46</i>	<i>414</i>

Основные средства тренировочных воздействий

- 1)общеразвивающие упражнения (с целью создания школы движения);
- 2)подвижные игры и игровые упражнения;
- 3)элементы акробатики (кувырки, повороты, кульбиты и др.);
- 4)всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- 5)метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей);
- 6)спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).

Основные методы выполнения упражнений:

- игровой;
- повторный;
- равномерный;
- круговой;
- соревновательный (в контрольно-педагогических испытаниях).

Основные направления тренировки. Спортивно-оздоровительный этап подготовки необходим для создания предпосылок для последующей успешной спортивной специализации. Здесь происходит отбор детей для дальнейших занятий боксом, поскольку именно в это время закладывается основа предпосылок овладения спортивным мастерством. На данном этапе подготовки существует опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма. Поэтому дозировать нагрузку следует очень осторожно. Особенно это относится к упражнениям с отягощениями. Так, детям 10 лет доступны упражнения с весом, равным около 20% собственного веса. Упражнения скоростно-силового характера следует давать

небольшими дозами (по 5-8 мин) с чередованием промежутков активного отдыха.

Основные средства и методы тренировки. Главное средство в занятиях с детьми на этом этапе - подвижные игры. Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия и тренировки более организованно и целенаправленно. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений. Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Их применяют в начале основной части урока после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами на быстроту включают и игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества. Комплексы упражнений, направленные на воспитание силы, используют во второй половине урока, так как к этому периоду наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляют соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями. В спортивно-оздоровительных группах большое внимание необходимо уделять акробатике, направленной на развитие координационных способностей и вестибулярного аппарата. Обучение технике бокса на этом этапе подготовки носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам: боевые стойки, передвижения, дистанция, прямые одиночные удары и защиты от них.

Применение названных средств, при преимущественном использовании упражнений, направленных на развитие быстроты (50% основной части урока), позволяет достигнуть более высокого уровня физической подготовленности.

Особенности обучения на начальном этапе.

Обучение осуществляется на основе общих методических принципов. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), методы упражнений - игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение - простым. Тренеру нецелесообразно подробно анализировать детали. Детям необходимо ставить двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным объяснением: поймать, догнать, бросить в кольцо, прыгнуть через препятствие.

Методика контроля уже на этом этапе тренировки включает использование комплекса методов; педагогических, медико-биологических и др. Комплекс методик позволит определить: а) состояние здоровья юного спортсмена; б) показатели телосложения; в) степень тренированности; г) уровень подготовленности; д) величину выполненной тренировочной нагрузки.

Задачи на этапе начальной подготовки:

- укрепление здоровья;
- улучшение физического развития;
- выявление задатков и способностей, привитие интереса к тренировочным занятиям;
- разносторонняя физическая подготовленность;
- овладение основами техники выполнения упражнений;
- воспитание устойчивой психики.

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

Факторы, ограничивающие нагрузку:

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

Основные средства: 1) подвижные игры и игровые упражнения;

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

Основные методы выполнения упражнений:

- игровой;
- повторный;
- равномерный;
- круговой;
- контрольный;
- соревновательный.

Основные направления тренировки. Как известно, одним из реальных путей достижения высоких спортивных показателей считалась ранняя специализация, т.е. попытка с первых шагов определить специализацию спортсмена и организовать подготовку к ней. В отдельных случаях такой подход может дать положительные результаты. Однако это приводило иногда к тому, что юные спортсмены достигали высоких показателей, правда, при слабом общем физическом развитии, а затем, как правило, первоначальный быстрый рост спортивно-технических результатов сменялся застоем. Это заставило тренеров, врачей, физиологов и ученых пересмотреть свое отношение к ранней, узкой специализации и отдать предпочтение многообразной разносторонней подготовке юных спортсменов. Этап НП один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде. Однако здесь, как и на каком другом этапе подготовки, имеется опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма. Дело в том, что у детей этого возраста существует отставание в развитии отдельных вегетативных функций организма. В последние годы становится все больше приверженцев той точки зрения, что уже на этапе НП, наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр, следует включать в программу занятий комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Причем воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, необходимых для эффективных занятий боксом. Известно, что на этапе начальных занятий спортом целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и целенаправленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

На этапе НП 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. Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий необходимо юным спортсменам овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

Одной из задач занятий на первом году является овладение основами техники избранного вида спорта. При этом процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Всего на обучение каждому техническому действию или их комплексу нужно отдавать 15-25 занятий (30-35 минут в каждом). Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений скорости силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному **формированию** и закреплению двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную спортивную подготовку юных спортсменов (**специализированные** игровые методы обучения представлены ниже).

Сенситивные периоды развития двигательных качеств

<i>Морфофункциональные показатели, физические качества</i>	<i>ВОЗРАСТ (лет)</i>								
	<i>10 лет</i>	<i>11 лет</i>	<i>12 лет</i>	<i>13 лет</i>	<i>14 лет</i>	<i>15 лет</i>	<i>16 лет</i>	<i>17 лет</i>	<i>18 лет</i>
<i>Рост</i>			+	+	+	+			
<i>Мышечная масса</i>			+	+	+	+			
<i>Быстрота</i>	+	+	+			+	+	+	+
<i>Скоростно – силовые качества</i>	+	+	+	+	+	+			
<i>Сила</i>				+	+	+		+	+
<i>Выносливость</i>									
<i>Анаэробные возможности</i>	+	+	+				+	+	+
<i>Гибкость</i>	+	+	+	+					
<i>Координационные способности</i>	+	+	+						
<i>Равновесие</i>	+	+	+	+	+				

УЧЕБНО - ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

Задачи на этапе подготовки:

- повышение уровня ОФП (особенно гибкости, ловкости, скоростно – силовых способностей);
- совершенствование специальной физической подготовленности;
- овладение всеми приёмами техники на уровне умений и навыков;
- овладение индивидуальными тактическими действиями;
- индивидуализация подготовки;
- воспитание навыков соревновательной деятельности по боксу.

Наполняемость учебных групп.

Год обучения	Минимальный возраст для зачисления, лет	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по физической и специальной подготовке на начало учебного года	Количество недель	Количество часов в год
1 - й	13	10	12	Выполнение нормативов по ОФП и СФП	46	552
2 - й	14	10	14	1 юн. разряд, 3 взрослый	46	644
3 - й	15	8	16	2, 3 разряд	46	736
4 - й	16	7	18	2. 1 взрослый разряд.	46	828
5 - й	17	6	20	1 разряд	46	920

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

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

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

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

Основные направления тренировки. Этап углубленной спортивной подготовки является базовым для окончательного выбора будущей специализации. Поэтому физическая подготовка на этом этапе становится более целенаправленной. Перед специалистами встает задача правильного подбора соответствующих тренировочных средств с учетом избранного вида спорта. Учебно-тренировочный этап характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой в избранном виде спорта. В этом случае средства тренировки имеют сходство по форме и характеру выполнения с основными упражнениям. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической, технической и тактическое подготовки. Тренировочный процесс приобретет черты углубленной спортивной специализации. К специальной подготовке целесообразно приступать с 13-15 лет. Специальная подготовка в избранном виде должна проводиться постепенно. В этом возрасте спортсмену нужно чаще выступать в контрольных прикидках и соревнованиях.

На данном этапе в большей степени увеличивается объем средств скоростно-силовой подготовки и специальной выносливости. Развивать скоростно-силовые качества различных мышечных групп целесообразно путем локального воздействия, т.е. применяя в тренировочном процессе специально подобранные комплексы ил и тренажерные устройства. Последние позволяют, моделирован, необходимые сочетания режимов работы мышц в условиях сопряженного развития физических качеств и совершенствования спортивной техники. Кроме того, упражнения на тренажерах дают

возможность целенаправленно воздействовать на отдельные мышцы и мышечные группы.

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

- позволяют учитывать индивидуальные особенности спортсмена;
- по сравнению с упражнениями со штангой исключают отрицательные воздействия на опорно-двигательный аппарат;
- локально воздействуют на различные группы мышц, в том числе и на те, которые в процессе тренировки имеют меньшие возможности для совершенствования;
- способствуют четкому программированию структуры движений, а также характера и величины специфической нагрузки;
- позволяют выполнять движения при различных режимах работы мышц;
- помогают проводить занятия на высоком эмоциональном уровне.

Применяя тренажерные устройства, следует учитывать: величину отягощения; интенсивность выполнения упражнений; количество повторений в каждом подходе; интервалы отдыха между упражнениями.

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

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

4.1 РАЗДЕЛЫ ПОДГОТОВКИ

4.1.1. Теория

<i>№ п/п</i>	<i>Название темы</i>	<i>Краткое содержание темы</i>	<i>группа</i>
1.	<i>Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека</i>	<i>Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков.</i>	<i>УТ</i>
2	<i>Гигиена боксера. Врачебный контроль и самоконтроль Оказание первой медицинской помощи</i>	<i>Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений.</i>	<i>НП</i>
3.	<i>Закаливание организма</i>	<i>Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой и солнцем.</i>	<i>НП, УТ</i>
4.	<i>Зарождение и история развития бокса.</i>	<i>История бокса</i>	<i>НП, УТ</i>
5.	<i>Правила и организация соревнований по боксу</i>	<i>Чемпионы и призеры первенств мира, Европы и России</i>	<i>НП, УТ</i>

6.	Самоконтроль в процессе занятий спортом.	Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форма и содержание.	НП, УТ
7.	Общая характеристика спортивной тренировки.	Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая политика. Техника – тактическая подготовка. Роль спортивного режима и питания.	УТ
8.	Основные средства спортивной тренировки	Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства интегральной подготовки	УТ
9.	Физическая подготовка.	Понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития.	УТ
10.	Анализ соревновательной деятельности боксеров.	Разбор боёв основных соперников и установки боксёрам и секундами перед соревнованиями	УТ
11.	Единая всероссийская спортивная классификация	Основные сведения о ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК	УТ

4.1.2. Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка – процесс разностороннего воспитания физических способностей и повышения уровня общей работоспособности организма спортсмена.

В число задач общей физической подготовки входит:

- 1. Укрепление здоровья;*
- 2. Воспитание основных физических качеств;*
- 3. Повышение уровня общей работоспособности;*
- 4. Совершенствование жизненно важных навыков и умений.*

Физическая подготовка является базой достижения высоких результатов в боксе. Без хорошей физической подготовленности в условиях поединка невозможно эффективное и длительное проявление технических, тактических и психических навыков и качеств боксёра. Поэтому физическая подготовка в единстве с процессом совершенствования элементов техники и тактики боксёра является одной из ведущих в тренировке в целом. К основным физическим качествам каждого спортсмена относятся: сила, быстрота, ловкость и выносливость. Эти качества имеют важное значение в любом виде спорта, но в каждом виде спорта проявляются специфически, под влиянием особенностей его техники и тактики.

Развитие силы /силовая подготовка/

- Развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища упражнениями с использованием собственного веса /подтягивание, отжимание в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений Упражнения с отягощениями /штанга, гантели, набивные мячи, вес партнера/
- Упражнения на снарядах и со снарядами
- Упражнения из других видов спорта

- Подвижные и спортивные игры

Условия и характер развиваемых усилий в процессе поединка различны, что и обуславливает разнообразное проявление силы в боксе. Динамическая сила боксёра проявляется в движении, т. е. в так называемом динамическом режиме. Это, например, сила, развиваемая в ударах, защитах, передвижениях и т. п. По характеру усилий динамическая сила в боксе подразделяется на взрывную, быструю и медленную. Под взрывной силой понимается проявление силы с максимальным ускорением. Такая сила, например, развивается в акцентированных ударах боксёра. Быстрая сила проявляется в движениях, в которых преимущественную роль играет быстрота перемещения, и ей присущи относительно небольшие инертные сопротивления. Медленная сила проявляется при сравнительно медленных движениях, совершаемых практически без ускорения. Типичным случаем проявления медленной силы в боксе является непосредственное силовое преодоление сопротивления противника в ближнем бою в момент захватов, держания и т.д. Различные режимы работы и манеры ведения боя боксёров требуют разнообразного проявления силы, особенно при выполнении ими ударных действий. Так, боксёру - "темповику" необходима сила, которая позволяет ему наносить серии быстро чередующихся сравнительно не сильных ударов, преодолевая свои инерционные усилия и сопротивление противника. У боксера - "нокаутера", наоборот, основной чертой является способность наносить сильный, акцентированный удар с предельной или околопредельной силой "взрывного" характера. Проявление медленной силы, особенно при непосредственном соприкосновении с противником в момент силовой борьбы и физическом "подавлении" противника, свойственно боксёру - "силовику". Боксёр - "игровик" принимает защитное положение до и после нанесения удара, и поэтому у него уменьшается возможность проведения максимально сильного удара. Эффекта в ударных действиях он достигает за счет быстрых и точных ударов с развитием "взрывного" импульса в начале удара. Так как характер проявления силы в боксе различен (взрывная, быстрая, медленная сила), в практической деятельности спортсмену необходимо использовать соответствующие средства и методы для воспитания каждого вида силы, уделяя основное внимание тем из них, которые соответствуют его индивидуальному стилю.

Воспитание силы боксёра должно идти по двум направлениям.

1.Широкое использование общеразвивающих силовых упражнений на гимнастических снарядах и без них, упражнений с отягощениями, в сопротивлении с партнером и т.д.

2.Воспитание силы средствами специально-подготовительных и специальных упражнений. К их числу относятся упражнения в непосредственном преодолении сопротивления противника в виде отталкивания (борьба "пуш-пуш"), элементы силового удержания соперника, борьбы и т.п., преодоление инерции собственного тела при защитах и при переходе от защит к ударам и наоборот; воспитание силы удара на мешках, лапах, в паре с противником и т.д.

Для воспитания способности основных мышц боксёра быстро (мгновенно) развивать усилия, вплоть до максимальных, могут быть использованы метания и толкания камней, ядер, набивных мячей разного веса, упражнения с гантелями, эспандерами, работа с топором, лопатой, молотом, упражнения со штангой и др.

Различают два метода воспитания силы боксёра, аналитический и целостный.

Целостный метод является основным в воспитании специальной силы боксёра. Он характеризуется одновременным совершенствованием как основных силовых возможностей боксёра, так и его специальных навыков.

К числу упражнений, направленных на совершенствование специальной силы боксёра целостным методом в рамках освоенного навыка, относятся специально-подготовительные и специальные упражнения с отягощениями (свинцовыми утяжелителями, гантелями облегченного веса и др.): "бой с тенью", упражнения на мешках, лапах и других снарядах, усложнённое выполнение имитационных упражнений в воде и т. п. Аналитический метод упражнений позволяет избирательно воспитывать силу отдельных мышечных групп, несущих основную нагрузку. Например, эффективным средством воспитания силы мышц – разгибательной руки, не сущих основную нагрузку при ударах, являются скоростно-силовые упражнения с отягощениями различного веса (гантелями, набивными мячами и др.), гимнастические упражнения в быстром отжимании в упоре, упражнения рывкового и толчкового характера со штангой, силовыми блоками и т. п. Наиболее "эффективным средством воспитания у боксёра взрывной и быстрой силы как целостным, так и аналитическим методом являются упражнения с оптимальными отягощениями, которые должны выполняться с максимально возможным ускорением. Боксёр должен подбирать величину отягощения, учитывая весовую категорию и уровень своей подготовленности. При воспитании силы с помощью упражнений с отягощениями боксёру следует повторять задание до тех пор, пока скорость движения не станет заметно падать, не нарушится структура движения. После этого боксёру необходимо проделать упражнения на расслабление и активное растягивание участвовавших в предыдущем движении мышц. Затем многократно повторить те же движения с максимальной быстротой и структурной точностью, характерной для специального движения, используя эффект силового последствия.

Развитие быстроты /скоростная подготовка/

- Виды бега на короткие дистанции, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени
- Подвижные и спортивные игры.

Различают общую и специальную быстроту спортсмена. Общая быстрота – это способность проявления скорости в самых разнообразных движениях, например в спринтерском беге, спортивных играх и т. д. Общая быстрота проявляется в быстром начале движения, скорости неспецифического переключения спортсмена, быстром выполнении одиночных и частых движений, в способности мгновенно переключаться от одних движений к другим. Специальная быстрота боксёра проявляется в латентном времени реакции, времени выполнения одного удара, максимальном темпе выполнения серии ударов, скорости передвижения. Тесная связь между общей и специальной быстротой обычно проявляется у спортсменов младших разрядов на ранних этапах их спортивного становления. По мере роста спортивного мастерства и квалификации спортсмена "перерос" тренированности с общеразвивающих упражнений на специальные уменьшается. В условиях поединка боксёр обычно сталкивается с комплексным проявлением всех форм быстроты (быстротой одиночных и серийных ударов, передвижений, быстротой принятия защиты). Между перечисленными формами скорости боксёра не существует переноса тренированности. Тренировка, направленная на совершенствование скоростных возможностей в движениях одной формы, будет мало влиять на скорость выполнения движений, относящихся к другим формам. Условия же соревновательного боя требуют от соперников максимального проявления скоростных качеств во всех перечисленных формах. В основе аналитического метода

воспитания быстроты боксёра лежит избирательное и целенаправленное совершенствование отдельных форм быстроты: так называемой быстроты одиночных ударов, серии ударов, скорости передвижения, времени защитной реакции и т. д. Целостный метод направлен на комплексное улучшение этих скоростных качеств боксёра при выполнении им сложных технических действий в условиях непосредственного контакта с противником. Для рациональной тренировки скоростных качеств боксёра наиболее эффективен круговой метод. После разминки спортсмены разбиваются на четыре подгруппы. Каждая из подгрупп боксёров по заданию тренера занимает определенную "станцию". Каждая "станция" предназначена для совершенствования конкретного скоростного, качества. Обычно на 1-й "станции" боксёры совершенствуют скорость одиночных ударов, на 2-й – быстроту защитных реакций, на 3-й – скорость передвижений и на 4-й – быстроту серийных ударов, выполняемых с максимально возможной частотой. Для сохранения стереотипности временных интервалов, характерны для соревновательного боя, время выполнения упражнений на "станциях" должно составлять один раунд, т. е. 3 мин.

Развитие выносливости

- Кроссы по гладкой и пересеченной местности длительное время
- Упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время /лыжи, коньки, плавание, ходьба/
- Подвижные спортивные игры

Выносливость – это способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения её эффективности. О выносливости боксёра свидетельствует его активность от начала и до конца боя, с сохранением частоты эффективных действий, быстроты, точности как в нанесении ударов, так и в применении защит, в маневренности и качал венном выполнении тактических замыслов. Выносливость можно определить как способность противостоять утомлению. Основой выносливости у боксёров является хорошая общая физическая подготовка, отлично поставленное дыхание, умение расслабить мышцы между активными ударными "взрывными" действиями и совершенствование технических приемов, так как чем больше они автоматизированы тем меньше групп мышц включаются в выполнение движения. В боксе с целью совершенствования общей выносливости спортсмена используют общеподготовительные (кроссовый бег, плавание, лыжи, спортивные игры и пр.) и специальные упражнения (вольные и условные бои, работа в парах, на снарядах и др.). Для достижения высокого уровня выносливости необходима определенная система выбора упражнений и их организации. Экспериментальные исследования показали, что общая выносливость боксёра улучшается, если в тренировке используются специальные упражнения, которые вызывают наибольшие энергетические сдвиги и выполняются при значительной "пульсовой стоимости", равной примерно 180 уд/мин. (спарринги, вольные и условные бои, работа в парах по совершенствованию технико-тактического мастерства, работа на мешках). Эффективное средство повышения выносливости в тренировке – увеличение раунда до 5 минут и более. Для совершенствования специальной выносливости, которая проявляется в способности боксёра выполнять интенсивную работу максимальной мощности, в основном применяются специальные и специально – подготовительные упражнения (спарринги, условные и вольные бои, упражнения на снарядах, "бой с тенью", упражнения с партнером в парах без перчаток, с набивными мячами, в передвижениях и др.). Основной путь в совершенствовании специальной выносливости за счёт подбора специальных тренировочных упражнений – интенсификация деятельности боксёра в упражнениях в вольном и условием боях (за счет частой смены партнёров, ведения ближнего боя, увеличения, трудности заданий и др.), в упражнениях с мешком боксёр

выполняет с максимальной скоростью и интенсивностью в течение одного раунда 10 – 15 взрывных коротких серий (длительностью от 1 до 1,5 с каждая), а в промежутках между сериями (10 – 15 с) - действия в спокойном темпе. Затем следует отдых 1,5 – 2 мин, после чего боксёр вновь выполняет упражнение с мешком (всего 3 раунда). Для совершенствования другой стороны выносливости применяются упражнения, во время которых непрерывная интенсивная работа (нанесение ударов по мешку, лапам, груше в течение 20 – 30 с) чередуется с работой в замедленном темпе (в течение 40 – 60 с). При воспитании выносливости боксёров большое значение имеет постановка правильного дыхания. Дыхание боксёра должно быть непрерывным и достаточно глубоким. Обнаружено, что режим дыхания с акцентом на выдохе при сильных ударах является самым эффективным. Это способствует не только лучшей вентиляции легких, но также увеличивает силу ударов. При нанесении серийных ударов боксёры должны дышать непрерывно, однако каждый удар не следует сопровождать резким выдохом, которым надо заканчивать или всю серию ударов или отдельный акцентированный удар

Развитие ловкости /координационная подготовка/

- Выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений
- Выполнение упражнений из непривычного /неудобного/ положения
- Подвижные и спортивные игры

Развитие гибкости

- Выполнение упражнений на растяжение, увеличение амплитуды /степени подвижности/ в суставах, упражнения из других видов спорта /гимнастика, акробатика/

4.1.3.Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка – процесс воспитания физических способностей и функциональных возможностей спортсмена, отвечающих специфике баскетбола.

Задачи по специальной физической подготовке:

- 1.Повышение функциональных возможностей, обеспечивающих успешность соревновательной деятельности;*
- 2.Воспитание специальных физических способностей*
- 3.Достижение спортивной формы.*

Задачи специальной подготовки решаются по средствам:

- Специальных упражнений для развития быстроты боксёра;
- Специальных упражнений для развития специальной выносливости боксёра;
- Специальных упражнений для развития скоростно-силовых качеств боксёра;
- Специальных упражнений для развития ловкости боксёра.

ИНВЕНТАРЬ: маты, жгуты, гимнастические стенки, мячи, скамейки, стойки, боксёрская груша, перчатки, ринг, таймер, набивные мячи, шлемы, тренажёры, штанги, гири.

4.1.4.Технико – тактическая подготовка боксёра.

Этап начальной подготовки

Обучение и совершенствование основных положений боксера: боевая стойка, передвижений, совершенствование ударов, защит, контрударов в ответной и встречной

контратаках. Обучение и совершенствование тактики ведения разведывательного, наступательного и оборонительного боев на дальней дистанции, совершенствование индивидуальной манеры ведения боя.

Учебно – тренировочный этап

Совершенствование ТТМ и специальных физических качеств в бою на средней дистанции. Проведение атаки после вхождений в среднюю дистанцию и проведение контратаки. Совершенствование акцентированных ударов. Совершенствование ТТМ на ближней дистанции; маневрирование на дальней и средней дистанции и вход в ближний бой обманными движениями. Выход из ближнего боя. Защиты, подставки, блокирование, отклонение, уклоны, нырки. Совершенствование ТТМ на разных дистанциях. Совершенствование различных вариантов нанесения ударов и защиты от них. Совершенствование серий ударов и защиты от них. Совершенствование разведывательных, наступательных и оборонительных действий на всех дистанциях. Овладения практическими навыками ведения боя с боксером-левшой, с меняющим стойку и т.д. Совершенствование спортивного мастерства во время участия в соревновательных боях. Проведение индивидуальной тренировки с одним-двумя боксерами, разбор прошедшего поединка.

4.1.5.Контрольные и календарные игры (по календарю)

- Первенства ДЮСШ
- Первенство города Коммунар
- Матчевые встречи городов
- Первенство Ленинградской области
- Первенства г. Санкт – Петербурга
- Первенства Северо – Западного Федерального округа

4.1.6. Контрольно – нормативные требования (декабрь, май)

Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП для групп НП-1, 2,3 .

№ п/п	Виды испытаний	Легкие веса (36 – 48 кг)		Средние веса (50 – 64 кг)		Тяжелые веса (66 – 80 кг)	
		НП-1	НП-2,3	НП-1	НП-2,3	НП-1	НП-2,3
1.	Бег 30 м	5,5	5,3	5,4	5,2	5,6	5,5
2.	Прыжок в длину с места	175	178	180	185	183	188
3.	Подтягивание на перекладине (раз)	6	8	7	9	5	6
4.	Отжимание в упоре лежа (раз)	25	28	27	30	20	25
5.	Поднос ног к перекладине (раз)	4	6	8	10	3	4
6.	Толчок ядра 4 кг: - сильной рукой	-	5,60	-	6,90	-	7,50
	- слабой рукой	-	4,50	-	5,40	-	6,40

Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП для групп УТГ-1, 2, 3, 4, 5.

№ п/п	Виды испытаний	Легкие веса (36 – 48 кг)					Средние веса (50 – 64 кг)					Тяжелые веса (66 – 80 кг)				
		УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4	УТГ-5	УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4	УТГ-5	УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4	УТГ-5
1.	Бег 30 м	5,13	5,2	5,1	5,0	4,9	5,0	4,9	4,8	4,7	4,6	5,5	5,4	5,3	5,2	5,1
2.	Прыжок в длину с места	183	185	187	189	195	190	192	193	195	197	181	183	185	187	192
3.	Подтягивание на перекладине (раз)	8	10	12	14	15	12	13	14	15	16	5	6	7	7	8
4.	Отжимание в упоре лежа (раз)	30	32	34	35	40	40	42	44	45	48	30	32	35	38	40
5.	Поднос ног к перекладине (раз)	7	8	9	10	11	8	9	10	11	12	4	5	6	7	8
6.	Толчок ядра 4 кг: - сильной рукой	5,89	5,90	5,95	6,00	6,10	7,20	7,30	7,40	7,50	7,85	8,60	8,70	8,80	8,90	8,96
	- слабой рукой	4,70	4,75	4,80	4,85	4,90	5,90	6,00	6,10	6,20	6,31	7,00	7,10	7,25	7,30	7,42
7.	Количество ударов по мешку за 8 сек.	-	20	25	28	30	20	22	25	28	32	18	20	22	24	26
8.	Количество ударов по мешку за 2 мин.	-	90	95	98	100	94	96	98	100	102	78	80	85	87	90

4.1.7. Психологическая подготовка

На этапе *начальной подготовки* основной упор в занятиях спортивных групп делается на формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально-психологических чертах характера (особенно трудолюбия в тренировке и дисциплинированности при соблюдении режима, чувстве ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления, уважении к тренеру, требовательности к самому себе и др.), а также на установление положительных межличностных отношений в коллективе, развитие простейших сенсомоторных реакций, внимания, навыков самоконтроля.

На этапе занятий *учебно-тренировочных групп* внимание акцентируется на воспитании спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, улучшении взаимодействий в команде, развитии оперативного мышления и памяти, специализированных восприятий, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

4.1.8. Врачебный контроль

Врачебный контроль за юными спортсменами осуществляется силами врачей общеобразовательных школ, врачом ДЮСШ и лечебно-профилактическими учреждениями в тесном контакте с тренерско-преподавательским коллективом два раза в год – в сентябре и январе, учащиеся проходят медицинское обследование. Врачебный контроль является составной частью общего учебно-тренировочного плана подготовки юных спортсменов.

Программа углубленного медицинского обследования

1. Комплексная клиническая диагностика.
2. Оценка уровня здоровья и функционального состояния.
3. Оценка сердечно-сосудистой системы.
4. Оценка систем внешнего дыхания и газообмена.
5. Контроль состояния центральной нервной системы.
6. Уровень функционирования периферической нервной системы.
7. Оценка состояния органов чувств.
8. Состояние вегетативной нервной системы.
9. Контроль за состоянием нервно-мышечного аппарата спортсменов

4.1.9. Инструкторская и судейская практика

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным для всех этапов подготовки, проводится с целью получения учащимися звания инструктора-общественника и судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение у занимающихся воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу и уважение к решениям судей. Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

4.1.10. Восстановительные мероприятия

Все многочисленное средства восстановления подразделяются на группы:
психолого – педагогические

- 1) творческое использование тренировочных и соревновательных нагрузок;
- 2) применение средств общей физической подготовки с целью переключения форм двигательной активности и создания благоприятных условий для протекания процесса восстановления;
- 3) оптимальная продолжительность отдыха между занятиями, варьирование интервалов отдыха между упражнениями;
- 4) применение средств и методов психорегулирующей тренировки.

медико – биологические

- 1) специализированное питание, фармакологические средства;
- 2) распорядок дня;
- 3) спортивный массаж (ручной и вибрационный);
- 4) гидропроцедуры (контрастные ванны, разнообразные души: дождевой, циркулярный, шарко, подводный душ-массаж, шотландский душ, вибрационный, «жемчужные» ванны, суховоздушная и парная баня);
- 5) отдельные виды бальнеопроцедур -хлоридно-натриевые ванны, хвойные ванны;
- 6) электросветотерапия -диадинамические токи, токи Бернера, электростимуляция, ультрафиолетовое облучение;
- 7) баротерапия;
- 8) кислородотерапия.

Массаж и физиотерапевтические средства

Значительную роль в ускорении процессов восстановления, особенно при выраженном общем и локальном утомлении, вызванном проведенными занятиями или соревнованиями, играет массаж, гидропроцедуры, бальнеопроцедуры, электросветотерапия, общее ультрафиолетовое облучение, кислородные коктейли, местная барокамера, аэромонизация.

Спортивный массаж (ручной, вибромассаж, ультразвуковой):

- а) ручной массаж используется в предупредительных и восстановительных целях, во всех видах спорта; предупредительный - за 15-30 мин до выступления, восстановительный - через 2-30 мин после работы; при сильном утомлении - через 1-2 часа.
- б) вибрационный массаж осуществляется вибраторами и рекомендован как эффективное средство борьбы с утомлением, особенно при локальном утомлении мышц.
- в) ультразвуковой массаж усиливает химические реакции, ускоряет протекание окислительно-восстановительных процессов, повышает работоспособность мышц, снимает утомление, понижает тонус мышц, устраняет неприятные болевые ощущения, связанные с мышечным перенапряжением.

Растирки и спортивные кремы способствуют более быстрому восстановлению, лечению спортивных травм и используются как средства, повышающие работоспособность. Массаж с растирками эффективнее, так как достигается более глубокая обработка мышц и более длительно сохраняется тепло в мышцах.

К гидротерапии относятся:

- 1) парные и суховоздушные бани;
- 2) душ (дождевой, игольчатый, пылевой, струйный, шарко, шотландский, веерный, циркулярный);
- 3) ванны: а) контрастные; б) вибрационная; в) хлоридно-натрие-вые (соляные); г) хвойные; д) жемчужные.

Баротерапия. В барокамере создается декомпрессия до высоты 1500— 2000 м над уровнем моря в зависимости от величины нагрузки в тренировках: чем больше нагрузка, тем меньше степень декомпрессии.

Электросветопроцедуры занимают важное место в системе восстановительных средств.

К ним относятся:

- 1) токи Бернера;
- 2) соллюкс;

3) электростимуляция.

5. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебно – тренировочный процесс должен способствовать:

- формированию сознательного, творческого отношения к труду,
- высокой организованности и требовательности к себе,
- чувства ответственности за порученное дело,
- бережного отношения к месту тренировок, спортивным сооружениям,
- спортивной форме, инвентарю.

Главные воспитательные факторы:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- четкая творческая организация тренировочной работы;
- формирование и укрепление коллектива;
- правильное моральное стимулирование;
- пример и товарищеская помощь (наставничество) более опытных спортсменов;
- творческое участие спортсмена в составлении планов на очередной этап подготовки и в обсуждении итогов его выполнения;
- товарищеская взаимопомощь и взаимотребовательность;

Формами организации учебно – тренировочной работы являются:

- на этапе **начальной подготовки** - групповые занятия, теоретические занятия, участие в соревнованиях;
- на этапе **учебно – тренировочном** – групповые занятия, теоретические занятия, участие в соревнованиях, работа по индивидуальным планам, учебно – тренировочные сборы.

Средства обучения

- Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения
- Подготовительные упражнения
- Игры
- Упражнения для обучения техники двигательного действия
- Упражнения для совершенствования овладения техникой двигательного действия

Методы организации занимающихся

- Фронтальный метод
- Поточный метод
- Метод групповых занятий
- Круговой метод
- Метод индивидуальных заданий

Подготовительная часть .

Задачи подготовительной части занятия:

- Организация занимающихся;
- Подготовка их для наиболее успешного решения задач основной части занятия.

При проведении подготовительной части урока необходимо придерживаться следующих рекомендаций:

- 1.Подготовить заблаговременно инвентарь и место для проведения занятий;
- 2.Начинать занятие с построения и постановки задач;
- 3.Проводить подготовительную часть без значительных пауз;
- 4.При проведении строевых и общеразвивающих упражнений пользоваться общепринятой гимнастической терминологией;
- 5.Чередовать упражнения, чтобы обеспечить нагрузку на различные части тела и группы мышц;
- 6.Чередовать силовые, по характеру выполнения упражнений, с упражнениями на растяжение и расслабление, медленные с быстрыми, а также разнообразить темп выполнения;
- 7.Использовать подвижные игры.

Основная часть

Задачи основной части занятия:

- Изучение и совершенствование техники и тактики;
- Повышение физической подготовленности занимающихся;
- Воспитание у занимающихся специальных двигательных качеств;

Методы овладения спортивной техникой

1. **Метод слова** – беседы, лекции, объяснения, образные объяснения.
2. **Метод показа** – демонстрация в целом, по деталям, в целом.
3. **Метод непосредственной помощи тренера – преподавателя** – обучение исходным положениям, позам, элементам техники.

Заключительная часть предназначена для завершения работы преподавателя, приведения организма учащихся в оптимальное для последующей деятельности состояния. Для решения задач заключительной части используются следующие упражнения:

- Имитационные;
- На внимание;
- На координацию движений;
- На дыхание и расслабление;
- Малоподвижные игры.

Форма подведения итогов:

- протоколы соревнований
- контрольно – переводные нормативы
- тесты
- освоение объёмов тренировочных нагрузок
- отсутствие медицинских противопоказаний для занятий
- систематическое посещение учебно – тренировочных занятий.

6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

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

2. Бокс. Энциклопедия // Составитель Н.Н. Таратории. - М.: Терриспорт, 1998. - 232 с.
3. Бокс. Правила соревнований. - М.; Федерация бокса России, 2004. - 34 с.
4. Булычев А.И. Бокс; Учебное пособие для секций коллективов физической культуры. Изд. третье / Для занятий с начинающими. - М.: ФиС, 1965. - 200 с.
5. Все о боксе / Сост. Н.А. Худатов, И.В. Циргиладзе; под ред. Л.Н. Сальникова. - М. 1995. - 212 с.
6. Градополов К. В. Бокс: Учебное пособие для институтов физической культуры. Изд. четвертое. - М.: ФиС, 1965. - 338 с.
7. Допинг-контроль; что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). - М.: Олимпия Пресс, 2004. - 40 с.
8. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. - М.: 1995. - 37 с.
9. Озолинин И.Г. Пастолыш книга тренера: Наука побеждать. - М., ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2004. - - 863 с.
10. Положение о детско-юношеской спортивной школе (ДЮСШ) и специализированной детско-юношеской школе олимпийского резерва (СДЮШОР), Положение о специализированных школах по видам спорта продленным днем обучения и с углубленным учебно-тренировочным процессом в общеобразовательных школах. - М.: Советский спорт, 1987. - 28 с.
11. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов / Сост. Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. - М.: СпортАкадемПресс, 2001. - 480 с.
12. Филимонов В. И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования. - М.: ИНСАН, 2001. - 400 с.
13. Ширяев А.Г. Бокс учителю и ученику. Изд. 2-е перераб. и доп. - СПб.: Изд-во «Шатон», 2002. - 190 с.

ЛИСТОВ

Т.И. Шляхтова