

**Муниципальное автономное учреждение  
спортивная школа олимпийского резерва «Юность»**

Рассмотрена и согласована на  
заседании тренерского совета  
**МАУ СПОР «Юность»**

Протокол № 01

от « 21 »

2021 год



**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор

**К.В. Дыбенко**

2021г.

Приказ № 10/1 от 21.06.2021

2021г.



**ПРОГРАММА**

**«По организации и проведению спортивно - оздоровительной работы  
по развитию физической культуры и спорта среди различных групп  
населения»**

**по виду спорта «БОКС»**

**Срок реализации программы: 3 года**

**Разработчики программы:**

Ротарь Диана Минисламовна - тренер высшей категории по боксу;

Гылка Ирина Андреевна - тренер высшей категории по боксу;

Муртузалиева Зарема Гасайникадиевна – инструктор-методист физкультурно-спортивной организации

г. Радужный 2021 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Характеристика вида спорта, его отличительные особенности и специфика организации тренировочного процесса.

Бокс – это один из самых сложных видов спорта, в котором от спортсмена требуется идеальное сочетание выносливости, силы и скорости.

В данной программе представлены: модель построения подготовки юных спортсменов на спортивно-оздоровительном этапе, минимальный возраст лиц для зачисления и минимальное количество лиц, проходящих подготовку, соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки, режимы тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке. В программе определена общая последовательность изучения программного материала, отражена методическая часть реализации программы и система контроля.

Настоящая программа является документом, определяющим содержание и объем физкультурно-оздоровительной деятельности в спортивно-оздоровительных группах муниципального автономного учреждения спортивной школы олимпийского резерва «Юность».

Данная программа ориентирована на получение занимающимися базовой общей физической подготовки, а также освоения элементарных технико-тактических действий вида спорта бокс.

Программа является актуальной в силу того, что позволяет удовлетворить как запросы родителей в организации занятий боксом для детей начального школьного возраста, так и для подростков, не прошедших отбор на обучение по программам спортивной подготовки по виду спорта бокс. Кроме того, данная программа позволяет привлечь к занятиям физической культурой и спортом тех детей, которые по различным причинам не планируют дальнейшей спортивной карьеры.

### Цели и задачи программы

Целью Программы является общефизическая подготовка детей, обучение основам техники вида спорта бокс и отбор одаренных детей для дальнейшего поступления на тренировку по программам спортивной подготовки.

### Задачами Программы являются:

1. Обучение основам техники по виду спорта бокс;
2. Развитие психофизических качеств ребенка;
3. Во всех формах организации двигательной деятельности воспитание выдержки, настойчивости, решительности, смелости, организованности, инициативности, самостоятельности.

Программа рассчитана на занимающихся с 7 лет.

Изучение программного материала предполагается в форме групповых занятий. Результатом освоения Программы является приобретение занимающимися следующих навыков:

- укрепление здоровья, повышение уровня общей физической подготовленности;
- расширение двигательного опыта, освоение комплексов физических упражнений;
- приобретение опыта командных действий, воспитание личностных качеств (дисциплинированности, ответственности, трудолюбия, коллективизма, взаимопомощи);
- приобретение первого соревновательного опыта путем участия в соревнованиях;
- умения соблюдать требования техники безопасности при занятиях боксом;
- проявление интереса к занятиям по боксу в спортивной школе;
- возможность выявления спортсменов для занятия боксом и зачисление на программы спортивной подготовки.

## НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Спортивно-оздоровительная программа по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения по виду спорта – бокс разработана в соответствии с:

1. Федеральным законом Российской Федерации от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
  2. Приказом Минспорта России от 16.04.2018 № 348 «Об утверждении Федерального стандарта по виду спорта бокс»;
  3. Приказом Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (зарегистрирован в Минюсте России 05.04.2016 № 41679);
- приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
  - Устава муниципального автономного учреждения спортивной школы олимпийского резерва «Юность».

Программа строится на основе следующих принципов:

- основная целевая направленность – помочь определится занимающемуся с выбором вида спорта;
- определен оптимальное соотношение (соподчиненность) различных сторон подготовки занимающегося;
- наблюдается неуклонный рост объема средств общефизической и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему тренировочной

нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес средств общей подготовки с последующей стабилизацией;

-происходит увеличение объема и интенсивность тренировочных и соревновательных нагрузок, их неуклонный рост на протяжении всех спортивно-оздоровительных этапов; каждый период очередного годичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующим периодом предыдущего годичного цикла;

-осуществляется строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок.

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

Положительное влияние занятий достигается лишь при высокой его плотности и достаточной двигательной активности занимающихся. Поэтому требуется сочетание разучивания одной или двух взаимосвязанных новых деталей движения с повторением и закреплением уже известных движений. Программа предназначена для занимающихся, желающих заниматься боксом от 7 лет, не достигших возраста для зачисления в группы начальной подготовки. Максимальный возраст на спортивно-оздоровительном этапе не ограничен. К занятиям допускаются занимающиеся, не имеющие медицинских противопоказаний, при наличии справки о состоянии здоровья ребенка, на основании личного заявления.

Срок реализации программы составляет 3 года.

Численность занимающихся в группе 15 (+/- 5%) человек. Тренировочный процесс, осуществляющей спортивно-оздоровительную деятельность, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 46 недель.

Формой проведения занятий Программы являются тренировочные занятия, которые проводятся 3 раза в неделю по 2 часа (90 минут).

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

1. Групповые тренировочные и теоретические занятия;
2. Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
3. Медико-восстановительные мероприятия;
4. Тестирование и контроль.

Ожидаемые результаты.

В результате обучения по программе, занимающиеся должны знать:

1. Основные понятия, термины бокса;
2. Роль физической культуры и спорта в здоровом образе жизни;
3. Историю развития бокса;
4. Правила соревнований в избранном виде спорта;

5. Значение жестов рефери в ринге;

уметь:

1. Применять правила безопасности на занятиях;

2. Владеть основами гигиены, соблюдать режим дня;

3. Владеть техникой выполнения ударов, защиты, предусмотренные программой.

В результате освоения программы ожидается повышение уровня общей физической подготовленности.

Перевод занимающихся на следующий год обучения производится автоматически при отсутствии медицинских противопоказаний. По достижению 10 лет занимающиеся могут быть зачислены в группы этапов начальной подготовки по программам спортивной подготовки.

При наличии конкурса, дети проходят отбор и сдают контрольные нормативы.

#### Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Таблица 1

Нормативы	год спортивной подготовки			
	1	2	3	взрослые
Количество часов в неделю	6	6	6	6
Количество тренировок в неделю	3	3	3	3
Общее количество часов в год	276	276	276	276

**Продолжительность лет спортивно-оздоровительной деятельности, минимальный возраст лиц для зачисления на годы спортивно-оздоровительной деятельности и минимальное количество лиц, проходящих подготовку в группах спортивно-оздоровительной деятельности по виду спорта бокс**

Таблица 2

Спортивно-оздоровительная деятельность	Количество часов в неделю	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Первый год	6	от 7 лет	минимальная -15 максимальная -20
Второй год	6	от 8 лет	минимальная -15 максимальная -20
Третий год	6	от 9 лет	минимальная -15 максимальная -20

#### Режимы спортивно-оздоровительной деятельности

Значительное омоложение, произошедшее в спорте за последние годы, создало предпосылки для обязательного осуществления начальных занятий на спортивно - оздоровительном этапе подготовки.

В спортивную школу в спортивно-оздоровительные группы целесообразно

принимать всех желающих. В дальнейшем в ходе занятий осуществляется окончательный отбор занимающихся. Основными критериями при этом являются: способности к занятиям боксом, состояние здоровья, трудолюбие, дисциплинированность.

При организации занятий с различными группами населения необходимо учитывать ряд методических и организационных особенностей:

- 1.Нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям занимающихся;
- 2.В процессе занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить организацию контроля состояния здоровья и физическим развитием;
- 3.Надежной основой успеха занимающихся в будущем является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств.

В процессе подготовки юных боксёров необходимо учитывать закономерности физического развития, т.е. роста, веса, силы, выносливости, быстроты, координационных способностей, функциональных возможностей различных систем организма. Основная цель спортивно-оздоровительного этапа: обеспечение физической и координационной готовности к простейшим упражнениям (общеразвивающим и специальным упражнениям), организация отбора к дальнейшим занятиям спортом.

#### Основные средства тренировочных воздействий:

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

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

#### **Основные направления спортивно-оздоровительной деятельности**

Спортивно-оздоровительный этап подготовки необходим для создания предпосылок для последующей успешной спортивной специализации. Здесь происходит отбор занимающихся для дальнейших занятий боксом, поскольку именно в это время закладывается основа предпосылок овладения спортивным мастерством.

**Основные средства и методы спортивно-оздоровительной деятельности**  
Главное средство в занятиях с различными группами населения на этом этапе **подвижные игры.** Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что

дает возможность проводить занятия более организованно и целесообразно. 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 занятия, после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует успокоению 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 занятия, 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 на этом этапе подготовки носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам.

Развития навыков при занятиях боксом на спортивно-оздоровительном этапе осуществляется на основе общих методических принципов. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (качественный показ техники выполнения упражнений), методы упражнений – игровой и соревновательный. Показ упражнений должен быть целостным и образцовым, а объяснение – простым.

Программный материал распределён в соответствии с возрастными особенностями, их общей физической и спортивной подготовленностью и рассчитан на творческий подход со стороны тренеров.

Физическая подготовка подразделяется на общую (ОФП) и специальную (СФП).

**Общая физическая подготовка** позволяет обеспечить разностороннее физическое развитие боксёров, развитие основных двигательных качеств – быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости, улучшения координационных способностей, расширение объёма двигательных навыков, повышение общей работоспособности организма, создание прочной базы для высокого спортивного мастерства.

**Специальная физическая подготовка** позволяет развить физические качества, способности, специфические для боксёров и содействовать быстрейшему освоению технических приёмов.

Уровень физической подготовленности определяется в процессе тестирования, которое проводится в середине и конце тренировочного года в виде оценивания результатов выполнения контрольных нормативов.

Тактическая подготовка играет ведущую роль в становлении мастерства юных боксёров. Поэтому важно, чтобы при выполнении любого тактического приёма решались и определённые тактические задачи.

Тактическое мышление боксёров необходимо развивать постоянно в процессе каждого тренировочного занятия.

Максимальный состав группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях.

Ответственность за создание условий тренировки и отдыха занимающихся несут должностные лица спортивной школы.

Расписание тренировочных занятий утверждается администрацией по представлению тренера с учетом пожеланий родителей, а также с учетом возрастных особенностей и установленных санитарно-гигиенических норм.

Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

Перевод занимающихся на следующие этапы и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обусловливаются возрастом детей, стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.

В случае, когда спортсмен, прошедший необходимую подготовку в течение одного года в спортивно-оздоровительной группе выполняет контрольные нормативы, соответствующие более высокому этапу подготовки, он может быть зачислен на этап спортивной подготовки.

#### **Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, в спортивно-оздоровительных группах**

1. Для посещения занятий в спортивно-оздоровительных группах по виду спорта бокс принимаются желающие заниматься физической культурой и спортом и не имеющие медицинских противопоказаний
2. Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению Программы по боксу – 7 лет.
3. Посещаемость тренировочных занятий по физической подготовке в объеме не менее 90% по расписанию.
4. Выполнение в указанные сроки всех нормативных требований тренерского контроля (упражнений и заданий).
5. Соблюдение требований медицинского обеспечения процесса физической подготовленности:
  - медицинская комиссия два раза в год;
  - допуск врача к занятиям после болезни;
  - медицинский осмотр перед участием в соревнованиях.

6. Учитывая возрастные особенности, при занятиях спортом детей и подростков соблюдаются следующие условия: к занятиям спортом допускаются только здоровые дети.

### **Предельные тренировочные нагрузки**

Известно, что малые тренировочные нагрузки не обеспечивают необходимого тренировочного эффекта, поэтому тренер использует большие и предельные их величины.

Это предусматривает на каждом новом этапе совершенствования спортивного мастерства предъявления к организму спортсменов требований, близких к пределу их функциональных возможностей, что является решающим для эффективного протекания приспособительных реакций.

Нагрузка должна возрастать постепенно из года в год.

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

Каждая тренировочная нагрузка, цель которой состоит в том, чтобы вызвать новую приспособляемость организма, должна оставлять заметную усталость, но не приводить к общему изнеможению.

На каждом этапе тренировки спортсмены должны многократно подвергаться предельным нагрузкам таким образом, чтобы добиваться наивысшей результативности (в отношении качества или количества) и тем самым способствовать сильной локальной усталости групп мышц и нервных центров, которые участвовали в данных упражнениях.

Если же предел физических возможностей не достигается или достигается слишком редко и, если в рамках определенных отрезков времени наступление этого момента систематически оттягивается путем все возрастающих нагрузок, то результативность спортсмена остается без изменений или же прогрессирует слишком медленно. Следовательно, предельные нагрузки необходимы для роста показателей.

Если предел нагрузки все же превышается слишком часто и при этом данные нарушения следуют одно за другим, а также если допущено слишком большое превышение предела нагрузки, то наступают явления перегрузки или истощения. Чем лучше тренирован занимающийся, тем медленнее доходит он до предела своих нагрузок.

Предельные нагрузки существенно способствуют воспитанию воли и развивают решающие качества мобилизации всех физических и психических резервов, в том числе и в условиях соревнований, когда начинает сказываться усталость. После каждой определенной нагрузки необходим достаточный отдых. Только спортсмены, которые знают, для чего и почему

они проходят такую жесткую тренировку, будут готовы не только переносить максимальную нагрузку, но даже стремиться к ней.

### Оборудование и спортивный инвентарь

Таблица 3

N	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование, спортивный инвентарь			
1	Груша боксерская набивная	штук	3
2	Груша боксерская пневматическая	штук	3
3	Мешок боксерский	штук	5
4	Ринг боксерский (6 x 6 м) на помосте (8 x 8 м)	комплект	1
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
5	Гантели массивные (от 1,5 до 6 кг)	комплект	4
6	Лапы боксерские	пара	3
7	Мячи набивные (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	3
8	Мат гимнастический	штук	4
9	Мяч баскетбольный	штук	2
10	Мяч теннисный	штук	2
11	Мяч футбольный	штук	2
12	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
13	Платформа для подвески боксерских груш	штук	3
14	Скамейка гимнастическая	штук	5
15	Скалка гимнастическая	штук	15
16	Стенка гимнастическая	штук	6
17	Штанга тренировочная	комплект	2
18	Весы до 150 кг	штук	1
19	Гонг боксерский	штук	1
20	Секундомер	штук	2
21	Стенд информационный	штук	1
22	Табло информационное световое электронное	комплект	1
23	Часы стрелочные информационные	штук	1
24	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
25	Урна-плевательница	штук	2
26	Зеркало (0,6 x 2 м)	комплект	6
27	Гири 16 кг, 24 кг, 32 кг	комплект	2

### Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица 4

N п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Спортивная экипировка			
1.	Перчатки боксерские	пара	24
2.	Перчатки боксерские снарядные	пара	15
3.	Шлем боксерский	штук	15

## **Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)**

Тренировочный год представляет совокупность трех тесно связанных между собой периодов: подготовительного, соревновательного и переходного. В свою очередь подготовительный и соревновательный периоды подразделяются на два этапа.

*Подготовительный период* начинается в начале тренировочного года. Основными задачами этого периода являются:

- укрепление здоровья занимающихся;
- совершенствование общей и специальной физической подготовленности;
- изучение и совершенствование отдельных элементов техники.

Подготовительный период строится на основе упражнений, создающих физические, психические и технические предпосылки для последующей специальной тренировки. Это предполагает широкое использование разнообразных вспомогательных и специально-подготовительных упражнений, в значительной мере приближенных обще подготовительным.

На последующих стадиях подготовительного периода постепенно увеличивается доля упражнений, приближенных к соревновательным по форме, структуре и характеру воздействия на организм спортсмена.

Задачи периода – повышение уровня общей физической подготовленности спортсмена, увеличение возможностей основных функциональных систем его организма, развитие необходимых спортивно-технических и психических качеств, повышение специальной работоспособности, что достигается широким применением специально-подготовительных упражнений, приближенных соревновательным, и собственно соревновательных. Большое внимание уделяется соревновательной технике.

Соревновательный период начинается с декабря по май. Решаются следующие задачи:

- совершенствование техники и тактики;
- дальнейшее совершенствование физической и психологической подготовленности;
- повышение спортивной работоспособности;
- достижение высоких и стабильных результатов в соревнованиях;

### **Типы и задачи мезоциклов**

Основные задачи по развитию и поддержанию уровня общей и специальной физической подготовленности, а также специальной спортивной работоспособности хоккеиста следует решать последовательно, добиваясь необходимой преемственности и направленности тренировочных нагрузок. С этой целью, наряду с периодами и этапами подготовки, вводятся дополнительные структурные элементы годичного цикла – мезоциклы.

Направленность мезоцикла зависит от конкретных задач данного промежутка времени подготовки, с продолжительностью, зависящей от возможности их полной реализации (3–12 микроциклов).

По направленности решаемых задач можно выделить несколько видов мезоциклов:

1. Развивающий – развитие специальной спортивной работоспособности, совершенствование технико-тактической подготовленности, повышение уровня психологической подготовленности.
2. Поддерживающий – поддержание уровня специальной спортивной работоспособности, поддержание и развитие уровня специальной физической подготовленности, совершенствование технико-тактической подготовленности.
3. Реализации спортивной формы – реализация высшего уровня специальной спортивной работоспособности, технико-тактической подготовленности, достижение высокой степени психологической устойчивости к различным факторам соревновательной обстановки.
4. Восстанавливающий – восстановление деятельности отдельных органов и систем хоккеиста, снижение тренировочной нагрузки, повышение уровня общефизической подготовленности.  
– достижение высокой степени психологической устойчивости к различным факторам соревновательной обстановки.

При подготовке к ответственным стартам происходит значительное снижение общего объема тренировочной работы. На данном этапе не следует добиваться дальнейшего повышения функциональных возможностей основных систем и механизмов, а лишь поддерживать их уровень, что, естественно, не требует большого объема интенсивной работы. Переходный период начинается с апреля и длится до середины июня. Задача переходного периода – полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок данного макроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности к началу очередного макроцикла. Особое внимание уделяется физическому и особенно психическому восстановлению.

## I. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методическая часть программы определяет содержание тренировочного материала по основным видам подготовки, включает рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование результатов по годам спортивно - оздоровительной деятельности, а также организацию и проведение тренерского и медико-биологического контроля. Содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению спортивно-оздоровительной деятельности.

Программа ориентирована на последовательное освоение социокультурных, социально-психологических и анатомо-физиологических основ системы физического воспитания и спорта. Усвоение программы определяется уровнями знаний основных положений теории и методики физической культуры и спорта, прочности овладения специальными умениями и навыками самостоятельно решать вопросы в области физической культуры и спортивной подготовки.

В группы зачисляются все желающие заниматься видом спорта бокс и имеющие письменное разрешение спортивного врача. На данном этапе подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на укрепление здоровья, разностороннее общефизическое развитие, двигательную и физическую подготовленность, что закладывает первичную базу для овладения основами техники и тактики бокса и помогает занимающемуся в выборе вида спорта для более профессиональной подготовки.

В ходе выполнения различных двигательных заданий выявляется структура и уровень развития спортивных способностей, что позволяет осуществить дальнейшее развитие спортсмена на последующих этапах спортивной подготовки.

На данном же этапе подготовки решаются следующие задачи:

- выявление детей способных к занятиям по боксу;
- формирование стойкого интереса к занятиям по боксу;
- всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма;
- воспитание физических качеств: быстроты, гибкости и координационных качеств;
- разучивание основных приемов техники, а также индивидуальных и групповых тактических действий;
- овладение основами соревновательной деятельности.

### **Рекомендации по проведению спортивно-оздоровительной деятельности**

Спортивно-оздоровительная деятельность ведется на основе спортивно-оздоровительной программы по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения (содержательная направленность – горнолыжный спорт). Тренировочный процесс, осуществляющей спортивно-оздоровительную деятельность, рассчитан на 46 недель.

Физические нагрузки применяются с учетом возраста, пола и состояния здоровья занимающихся, в соответствии с нормативами физической подготовки. Общефизическая подготовка включает бег, кроссы, другие формы движений, способствующие увеличению дыхательного обмена юного организма. Кроме того, следует выполнять такие упражнения, как прыжки,

бег вверх по ступенькам, упражнения на координацию, метание различных предметов. Все эти упражнения не только способствуют развитию функциональных и мышечных возможностей, но и стимулируют личную инициативу ребенка.

- Основными формами организации тренировочного процесса являются:
- групповые тренировочные и теоретические занятия;
  - участие в школьных соревнованиях и иных мероприятиях;
  - медико-восстановительные мероприятия;
  - медицинский и педагогический контроль.

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- укрепление здоровья;
- привитие интереса к занятиям бокса;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе комплексного применения упражнений из различных видов спорта, подвижных и спортивных игр;
- овладение основами техники бокса и других физических упражнений;
- формирование черт спортивного характера;
- формирование должных норм общественного поведения;
- выявление задатков, способностей и спортивной одаренности.

### **Инструкция по технике безопасности при занятиях боксом**

#### **Общие требования безопасности**

К проведению занятия по кикбоксингу допускается тренер, прошедший ежегодную медицинскую комиссию и инструктаж по технике безопасности.

Опасные факторы:

- травмы при несоблюдении правил по боксу;
- травмы при выполнении упражнений на влажной поверхности ковра;
- наличие посторонних предметов в зале и на ринге.

Спортивный зал должен быть обеспечен огнетушителями и аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

Правильная организация и проведение тренировочных занятий.

Последовательное и прочное освоение занимающихся технико-тактических действий и защитных приемов.

После проведения занятий по боксу принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

#### **Требования безопасности перед началом занятия**

Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой. Проверить санитарно-гигиенические условия в местах занятий.

Стены спортивного зала должны быть ровными, без выступающих частей и фрагментов (штырей, крюков и т.п.)

Проверить исправность ринга, спортивного инвентаря, одежды и обуви занимающихся.

Ознакомить занимающихся с правилами поведения и техникой безопасности во время занятия.

Проверить наличие необходимых защитных приспособлений: капа, шлема, бандажа, эластичных бинтов, перчаток.

Проверить состояние здоровья спортсменов перед тренировкой.

#### **Требования безопасности во время занятия**

Правильное проведение разминки с соответствующей подготовкой мышечного и связочно-суставного аппаратов к работе.

Не выполнять технических действий и не проводить спарринг без тренера.

Не выполнять технических действий без самостраховки.

Правильное бинтование рук и применение защитных приспособлений.

Правильный подбор спарринг партнеров.

При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

Соблюдать дисциплину на занятиях.

#### **Требования безопасности в аварийных ситуациях**

При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, эвакуировать спортсменов из спортивного зала и сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть. Приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.

При получении спортсменами травмы немедленно оказать помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

#### **Требования безопасности по окончании занятий**

Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

Снять спортивную одежду и спортивную обувь.

Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

### **Распределение времени по частям занятия в зависимости от его типа**

Таблица 5

Часть занятия	Тип занятия			
	учебный	Учебно-тренировочный	тренировочный	контрольный
Вводно-подготовительная	30	25	20	Разминка проводится самостоятельно
Основная	50	55	65	80
Заключительная	10	10	5	10
Итого	90	90	90	90

Разминка повышает функциональные возможности организма обучающегося, создает условия для проявления максимальной

работоспособности. Она состоит из двух частей – «разогревания» организма и настройки на предстоящую спортивную деятельность. Задача первой части разминки – повысить общую работоспособность обучающегося усилением главным образом вегетативных функций организма.

Задача второй части разминки – подготовить обучающегося к выполнению первого тренировочного упражнения основной части занятия. Общая продолжительность разминки – не менее 25 -30 мин.

Решение наиболее сложных задач занятия осуществляется в основной части, которая характеризуется наибольшей физиологической и психической нагрузкой, достигающей уровня, необходимого для решения задач совершенствования всех сторон подготовленности юного спортсмена. При планировании и проведении основной части занятия целесообразно руководствоваться следующими положениями. Задачи технической подготовки, как правило, решаются в первой трети основной части, когда спортсмен находится в состоянии оптимальной готовности к восприятию новых элементов осваиваемой спортивной техники. Наибольшая нагрузка выполняется во второй трети основной части и постепенно снижается в последней трети.

Последовательность применения упражнений различной направленности должна быть примерно следующей: сначала выполняются упражнения на быстроту; затем упражнения, направленные на развитие силы; упражнения для улучшения координации движений, как правило, выполняются в начале основной части; упражнения на гибкость обычно чередуются с другими упражнениями (особенно силовыми и скоростно-силовыми).

Ее продолжительность – 80-90 мин.

Заключительная часть занятия обеспечивает постепенное снижение нагрузки, создает предпосылки для последующей деятельности, подводит итог занятию. Ее примерное содержание: выполнение несложных упражнений с постепенно понижающейся интенсивностью, строевые и порядковые упражнения, упражнения на расслабление. Продолжительность заключительной части занятия – 8-10 мин.

Преимущественная направленность тренировочного занятия, его задачи, средства и методы, величина и характер тренировочных нагрузок определяются недельным планом тренировки. Продолжительность тренировочного занятия зависит от года обучения, возраста и задач тренировки. Время проведения занятий в течение дня планируется в зависимости от условий тренировки, режима учебы и отдыха. Тренер должен следить за тем, чтобы время занятий оставалось по возможности стабильным, так как перестройка режима тренировки сопровождается понижением работоспособности обучающихся, ухудшением процессов восстановления после тренировочных нагрузок, что отрицательно сказывается на эффективности тренировочного процесса.

## **Программный материал для практических занятий**

### **1. Теоретическая подготовка**

#### *Гигиенические требования к обучающимся и местам занятий*

Соблюдение спортивного режима. Регулярно работать, отдыхать, принимать пищу. Поддерживать в чистоте кожу, волосы, ногти, а также следить за чистотой спортивного костюма, сменной обуви, полотенца. Следить за чистотой полости рта, носа, ушей.

Вентиляция, температура воздуха, влажность в зале. Уборка зала.

Обработка, перевязка ушибов, царапин, полученных во время тренировки. Весовой режим спортсмена. Питание. Закаливание. Самочувствие боксера в условиях тренировки и соревнований.

#### *История бокса*

История возникновения бокса. Первый чемпионат РФ. Успехи российских боксеров в международных соревнованиях – чемпионатах Европы, мира. Успехи боксеров спортивной школы, коллектива. Сведения о развитии бокса за истекший год - количество занимающихся, подготовленных разрядников. Анализ изменений в правилах соревнований, в методике обучения, в технике, в тактике. Новое оборудование, инвентарь. Анализ важнейших всероссийских и международных соревнований. Задачи дальнейшего совершенствования теории и методики бокса.

#### *Правила бокса*

Команды и жесты судей. Начало и конец поединка. Определение победителя в поединке.

#### *Строение тела*

Костная система: функции скелета - опорная, защитная двигательная. Форма костей. Надкостница. Суставы. Мышечная система: прикрепление мышцы к костям, преодолевающая, уступающая и удерживающая работа мышц.

#### *Врачебный контроль и самоконтроль*

Самоконтроль, дневник самоконтроля, объективные данные - вес динамометрия, кровяное давление, пульс, субъективные данные – самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, показания и противопоказания к занятиям кикбоксингом.

#### *Основы техники*

Основные понятия об ударах, приемах, защитах, комбинациях, контактах расположениях. Равновесие, угол устойчивости, площадь опоры, использование

веса тела, инерция, рычаг. Характеристика элементов изучаемых приемов защит и атак.

#### *Методика тренировки*

Основные методы развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости. Методы развития физических качеств – силы, быстроты, ловкости,

выносливости, гибкости. Основные упражнения (техника, тактика), подготовительные (для развития физических и волевых качеств), вспомогательные (организационные, рекреационные). Понятие о физиологических механизмах двигательных навыков. Стадии формирования двигательного навыка – иррадиация нервных процессов, концентрация возбуждения, стабилизация движений. Устойчивость навыков при разных состояниях организма и длительность сохранения их после прекращения тренировки.

## **2. Технико-тактическая подготовка**

Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях, бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита блоками и перемещениями. Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях.

## **3. Физическая подготовка**

### *3.1. Общая физическая подготовка*

Упражнения для развития общих физических качеств

*Силы:* гимнастика - подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища, лежа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног без помощи ног.

*Быстроты:* легкая атлетика - бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места; гимнастика - подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с.

*Гибкости:* упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.

*Ловкости:* легкая атлетика - челночный бег 3x10 м; гимнастика-кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом; подвижные игры - эстафеты, игры в касания в захваты. Упражнения для комплексного развития качеств: поднимание и опускание плеч, круговые движения, из упора присев в упор лежа и снова в упор присев; стойка на лопатках, вращение шеи, туловища, таза; наклоны вперед, назад, в сторону; прыжки на месте с поворотом на  $90^\circ$ ,  $180^\circ$ ,  $360^\circ$ ; ходьба по рейке гимнастической скамейки с поворотом, перешагивания через набивной мяч; кувырок вперед с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом в руках, полет-кувырок, стойка на руках; переползания; лазанье по гимнастической стенке; метания теннисного мяча на дальность, после кувырка вперед, на точность, перебрасывания мяча в парах, строевые упражнения - выполнение команд «направо», «налево», «кругом», построение из колонны по одному в колонну по трое, размыкание вправо, влево от середины на вытянутые в сторону руки.

*Легкая атлетика.* Для развития быстроты - бег 30 м, 60 м, прыжок в длину с места, подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, разгибание туловища лежа на спине, на животе за 20 с (ноги закреплены). Для развития ловкости - челночный бег 3x10 м., переворот на одной руке, подъем разгибом с плеч. Для развития выносливости бег 400 м, кросс - 2-3 км., подтягивания на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью ног, без помощи ног, сгибание рук в упоре лежа, прыжки со скакалкой.

*Гимнастика.* Для развития силы - подтягивания на перекладине. Лазанье по канату, поднимание гантелей - 2-3 кг. Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке. Для развития выносливости - сгибание рук в упоре лежа.

Для развития быстроты - подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, 10 кувыроков вперед на время. Для развития ловкости - стойки на голове на руках, на лопатках, лазанье по гимнастической лестнице с набивным мячом в руках переползание по пластунски, подскоки (прыжки) со скакалкой вдвоем, стоя боком, спиной друг к другу. Для развития гибкости - упражнения с гимнастической резиной, с гимнастической палкой, на гимнастической стенке, сгибание и разгибание туловища на гимнастическом коне (ноги закреплены). Тяжелая атлетика. Для развития силы - поднимание гири (16 кг), штанги – 25 кг.

*Бокс.* Для развития быстроты - бой с тенью - 5 серий по 5 имитационных ударов уклоны от касаний. Подвижные игры в касания, тиснения. Эстафеты.

*Спортивные игры.* Футбол, баскетбол, волейбол, гандбол.

*Лыжные гонки.* Плавание.

*Другие виды двигательной деятельности* - по выбору тренера, например: упражнения с набивным мячом, для развития ловкости – упражнения в парах – спиной друг к другу с захватом за локтевые сгибы – поочередные наклоны вперед, одновременные наклоны в сторону, приседания, падения на бок, вставание не распуская захватов; партнер в положении упора лежа – боксер удерживает его за ноги – перемещения партнера вперед, назад, влево, вправо, отталкивание руками от татами с хлопками ладонями, подвижные игры, эстафеты игры с элементами противоборства.

### **3.2. Специальная физическая подготовка**

Методы организации при разучивании действий боксёров новичков:

- Организация занимающихся на месте;
- Организация занимающихся в движении;
- Усвоение приема по заданию тренера;
- Условный бой по заданию;
- Вольный бой;
- Спарринг.

*Методические приемы обучения основам техники боксёра:*

- Изучение базовых стоек;
- Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки;
- Боевая стойка боксёра;
- Передвижение в базовых стойках;
- В передвижении выполнение базовой программной техники;
- Боевые дистанции.

*Методические приемы обучения технике ударов, защиты и контрударов:*

- Обучение ударам на месте;
- Обучение ударам в движении;
- Обучение приемам защиты на месте;
- Обучение приёмам защиты в движении;
- Обучение приёмам защиты на месте с партнёром;
- Обучение приёмам защиты в движении с партнёром;
- Одиночные удары по тяжелому мешку.

#### **4. Психологическая подготовка**

##### *4.1. Волевая подготовка*

*Упражнения для воспитания волевых качеств*

*Смелости:* броски и ловля предметов (гири, гантели, набивного мяча) в парах.

Кувырки вперед, назад, с высоты стула, скамейки. Поединок с сильным противником.

*Настойчивости:* выполнение предельных нормативов по физической подготовке, после неудачных попыток выполнения упражнения, поединки с односторонним сопротивлением, поединок с сильным противником, в условиях

одностороннего сопротивления, нарастающего сопротивления, полного сопротивления, в течение 20-40 с.

*Решительности:* режим дня и его выполнение, проведение поединков с моделированием ситуаций, предстоящих в соревнованиях, поединки на проведение контрприемов, фиксация ситуаций в поединке - остановка, разбор, исправление

*Инициативности:* самостоятельная работа по нахождению новых вариантов изучаемой техники и тактики, проведение разминки (руководя группой), поединки со слабыми или менее квалифицированными противниками, поединки на достижение наивысших показателей объема техники, разносторонности, эффективности.

*Находчивости:* в условиях одностороннего сопротивления, а затем нарастающего сопротивления противника добиться выполнения вновь изученных контрприемов, комбинаций, повторных атак, угроз.

##### *4.2. Нравственная подготовка*

Поведение в школе, в секции, дома. Аккуратность, опрятность. Взаимопомощь

при выполнении упражнений, разучивании приемов. Поддержка, страховка партнера. Совершенствование способности кикбоксёра соблюдать нормы и требования морали, этики поведения и общения (речь, жесты), в обществе (дома, в школе, на улице, в транспорте, на тренировке, в соревнованиях). Формировать в общей беседе посильные задачи перед конкретными кикбоксёрами и коллективом в целом. Наладить дружеские отношения между членами коллектива в условиях совместного проведения досуга, спортивных праздников, показательных выступлений, совместных тренировок с кикбоксёрами других клубов.

Совершенствование положительных личных качеств в условиях руководства

младшими боксёрами со стороны старших. Научить дисциплине, ответственности перед коллективом, доброжелательности, честности, точности,

трудолюбию, гуманизму.

## **5. Инструкторская и судейская практика (на усмотрение тренера)**

### *5.1. Инструкторская практика*

Организация и руководство группой. Подача команд. Организация выполнения строевых упражнений. Показ общеразвивающих и специальных упражнений. Контроль за их выполнением. Участие в показательных выступлениях.

### *5.2. Судейская практика*

Участие в судействе соревнований в качестве углового судьи. Выполнение обязанностей судьи при участниках, судьи-секундометриста, углового судьи, арбитра, секретаря, заместителя главного судьи.

*Честность:* выполнение требований говорить правду товарищам, тренеру, родителям (при опозданиях, при выявлении причин ошибок).

*Доброжелательность:* стремление подружиться с партнером по выполнению упражнения, по тренировке.

## **2. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

На следующий этап занимающиеся переводятся по возрастному критерию.

При наличии свободных мест на программах спортивной подготовки, при сдаче нормативов предусмотренных федеральными стандартами спортивной подготовки по боксу, занимающиеся могут быть переведены на соответствующий этап спортивной подготовки.

## ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Бокс: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/А.О. Акопян и др. – М.: Советский спорт, 2005. – 71 с.
2. Бокс. Энциклопедия// Составитель Н.Н. Тараторин. – М.: Терра спорт, 1998. – 232 с.
3. Клещев В.Н. Кикбоксинг: Учебник для вузов/В.Н. Клещев. – М.: Академический проект, 2006. – 288 с.
4. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов/Л.П. Матвеев. – Киев: Олимпийская литература, 1999. – 318 с.
5. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. – М.: 1995. – 37 с.
6. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать/Н.Г. Озолин. – М.: ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство ACT», 2004. – 863 с.
7. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов/В.Н. Платонов. – М.: ФиС, 1986. – 286 с., ил.
8. Теория и методика бокса: Учебник// Под общ.ред. Е.В. Калмыкова. – М.: Физическая культура, 2009. – 272 с.
9. Теория и методика спорта: Учебное пособие для училищ олимпийского резерва – М.: 1977. – 416 с.
10. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов/ Сост. Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 480 с.
11. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта кикбоксинг от 14 июня 2014 года № 449 – М.: Минспорт РФ, 2014. – 22 с.
12. Филимонов В.И. Бокс, кикбоксинг, рукопашный бой (подготовка в контактных видах единоборств)/В.И. Филимонов, Р.А. Нигмединов. – М.: ИНСАН, 1999. – 416с.