

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО «ДЮСШ»
Спасского муниципального района
Нижегородской области
Гаранин Д.А.
10.01.2019 года.



Программа по виду спорта бокс

2019 год

В основу плана учебной программы по боксу заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ и основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

Принципы комплексности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующиеся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

На основании нормативно-правовых документов функционирования спортивных школ, основополагающих принципов построения спортивной тренировки и анализа ранее изданных программ были определены следующие разделы учебной программы: объяснительная записка; организационно-методические указания; учебный план; план-схема годового цикла; контрольно-нормативные требования; программный материал для практических и теоретических занятий; воспитательная работа; психологическая подготовка; восстановительные мероприятия; врачебный контроль; инструкторская и судейская практика.

Нормативная часть учебной программы

Программа по боксу для специализированной детско-юношеской школы олимпийского резерва (СДЮШОР) разработана на основе нормативных документов, регламентирующих работу спортивных школ.

Этап начальной подготовки (НП). На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этапе начальной подготовки 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 подготовки.

Учебно-тренировочный этап (УТ) формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

Этап спортивного совершенствования (СС) формируется из спортсменов, выполнивших спортивный разряд кандидата в мастера спорта. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

**Режим учебно-тренировочной работы и требования
по физической, технической и спортивной подготовке отделения бокса**

Наименование этапа	Год обучения	Минималь- ный возраст для зачисле- ния	Минималь- ное число учащихся в группе	Максимальное кол-во учебных часов в неделю	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец учебного года
1	2	3	4	5	6
Начальной подготовки	до 1 года	10-11	15	6	Выполнение нормативов ОФП
Начальной подготовки	свыше 1 года	11-12	12	9	Выполнение нормативов ОФП, 1 юн. разряд
Учебнотренировочный (1)	до 2 лет	12-13	10	12	Выполнение нормативов ОФП, СФП, ТТП, I-II разряд
Учебнотренировочный (2)	свыше 2 лет	13-14	10-8	12	I-II разряд, спортивные результаты
Учебнотренировочный (3)	свыше 2 лет	14-15	10-8	18	60% - I разряд, 40% - КМС, спортивные результаты
Учебнотренировочный (4)	свыше 2 лет	14-15	10-8	18	60% - I разряд, 40% - КМС
Учебнотренировочный (5)	свыше 2 лет	16-17	10-8	24	60% - I разряд, 40% - КМС
Спортивного совершенствования	до 1 года	17-18	8	24	50% - КМС, 50% - I рд. спортивные результаты
Спортивного совершенствования	св. 1 года	18-19	8	24	100% - КМС, спортивные результаты
Спортивного совершенствования	св. 2 лет	19-21	8	32	70% - КМС, 30% - МС, спортивные результаты
Высшего спортивного мастерства		с 21 и старше	8	32	100% - МС, спортивные результаты

Учебный план на 52 недели учебно-тренировочных занятий
в МБУ ДО «ДЮСШ» _____ **отделение: бокс**

№ п/п	Разделы подготовки	Этап начальной подготовки		Учебно тренировочный этап		Этап спортивного совершенствования	
		до 1 года (10-11 л.)	св. 1 года (12-13 л.)	до 2 лет (14-15 л.)	св.2 лет (15-17 л.)	до 1 года (17-19 л.)	св.1 года (с 19 л. и св.)
1	Теоретическая подготовка	6	6	22	24	40	40
2	Общая физическая подготовка	178	249	256	263	290	312
3	Специальная физическая подготовка	60	90	142	265	435	525
4	Технико -тактическая подготовка	60	113	170	350	435	525
5	Восстановительные мероприятия	-	-	8	10	18	18
6	Инструкторская и судейская подготовка	-	-	4	6	14	16
7	Медицинское обследование	4	4	4	4	4	8
8	Зачетные и переводные требования	4	6	18	14		12
9	Количество боев, проведенных на соревнованиях	-	-	2	3-4	3-4	3-4
					5	5	5
10	Обязательный перерыв до следующих соревнований			30	15	15	15
					30	30	30
11	Общее количество часов	312	468	624	936	1248	1456

**План-график распределения учебных часов
для боксеров 1-го года обучения в группах начальной подготовки**

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Всего
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1.	Теоретические занятия			1	1	1	1	1	1					6
2.	Общая физическая подготовка	15	15	16	13	14	10	15	15	15	16	17	17	178
3.	Специальная физическая подготовка	3	5	5	4	5	5	6	4	4	6	7	6	60
4.	Технико-тактическая подготовка	2	5	5	6	6	4	5	6	6	6	5	4	60
5.	Восстановительные мероприятия													-
6.	Инструкторская и судейская практика													-
7.	Медицинский контроль	2									2			4
8.	Зачетные и переводные требования	2											2	4
Всего часов		24	25	27	24	26	20	27	26	25	30	29	29	312

**План-график распределения учебных часов
для боксеров 2-го года обучения в группах начальной подготовки**

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Всего
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1.	Теоретические занятия	0,5	0,5	1		1	1	1	1					6
2.	Общая физическая подготовка	20	20	20	20	20	15	21	21	20	24	24	24	249
3.	Специальная физическая подготовка	7	7	7	6	7	5	8	8	8	9	9	9	90
4.	Технико-тактическая подготовка	10	10	10	10	9	7	10	10	10	9	9	9	113
5.	Восстановительные мероприятия													-
6.	Инструкторская и судейская практика													-
7.	Медицинский контроль	2									2			4
8.	Зачетные и переводные требования	3									3			6
Всего часов		42,5	37,5	38	36	37	28	40	40	38	47	42	42	468

**План-график расчета учебных часов
для боксеров 1-го года обучения в учебно-тренировочных группах**

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Всего
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1.	Теоретические занятия	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	22
2.	Общая физическая подготовка	26	24	20	20	18	18	18	22	20	22	24	24	256
3.	Специальная физическая подготовка	10	12	14	14	14	10	12	12	12	12	10	10	142
4.	Технико-тактическая подготовка	16	16	16	16	16	14	16	16	12	10	10	12	170
5.	Восстановительные мероприятия					1	1	1	1	1	1	1	1	8
6.	Инструкторская и судейская практика					1	1	1	1					4
7.	Медицинский контроль	2									2			4
8.	Зачетные и переводные требования + соревнования	4	4		4					6				18
Всего часов		60	58	52	55	52	45	52	54	53	47	47	49	624

**План-график расчета учебных часов
для боксеров 2-го года обучения в учебно-тренировочных группах**

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Всего
		ix	x	xi	xii	i	ii	iii	iv	v	vi	vii	viii	
1.	Теоретические занятия	4	3	2	2	2	2	2	3	1	1	1	1	24
2.	Общая физическая подготовка	24	20	18	16	16	17	17	19	22	36	30	28	263
3.	Специальная физическая подготовка	24	26	29	30	28	26	24	14	14	14	18	18	265
4.	Технико-тактическая подготовка	32	34	34	32	30	28	32	32	28	20	22	26	350
5.	Восстановительные мероприятия			1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
6.	Инструкторская и судейская практика					2							4	6
7.	Медицинский контроль	2									2			4
8.	Зачетные и переводные требования + соревнования								4	2	2	2	2	14
Всего часов		86	83	84	81	79	74	78	73	72	74	72	80	936

**План-график расчета учебных часов
для боксеров 1-го года обучения в группах спортивного совершенствования**

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Всего
		ix	x	xi	xii	i	ii	iii	iv	v	vi	vii	viii	
1.	Теоретические занятия	6	4	4	4	3	3	3	3	3	3	2	2	40
2.	Общая физическая подготовка	30	28	26	24	20	24	26	26	24	22	20	20	290
3.	Специальная физическая подготовка	28	32	32	35	40	36	36	38	38	40	40	40	435
4.	Технико -тактическая подготовка	28	32	32	35	40	36	36	38	38	40	40	40	435
5.	Восстановительные мероприятия	1	1	2	2	2	2	1	1	2	1	1	2	18
6.	Инструкторская и судейская практика					6							8	14
7.	Медицинский контроль	2						2						4
8.	Зачетные и переводные требования	4			2					4		2		12
Всего часов		99	97	96	102	111	101	104	106	109	106	105	112	1248

**План-график расчета учебных часов
для боксеров 1-го года обучения в группах спортивного совершенствования**

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Всего
		ix	x	xi	xii	i	ii	iii	iv	v	vi	vii	viii	
1.	Теоретические занятия	6	4	4	4	3	3	3	3	3	3	2	2	40
2.	Общая физическая подготовка	32	30	28	26	24	30	28	26	26	22	20	20	312
3.	Специальная физическая подготовка	36	40	40	42	46	43	44	44	46	48	48	48	525
4.	Технико -тактическая подготовка	36	40	40	42	46	43	44	44	46	48	48	48	525
5.	Восстановительные мероприятия	2	1	1	1	1	2	2	2	2	1	1	2	18
6.	Инструкторская и судейская практика					8							8	16
7.	Медицинский контроль	2			2			2				2		8
8.	Зачетные и переводные требования	4			2					4		2		12
Всего часов		118	115	113	119	128	121	123	119	127	122	123	128	1456

Показатели соревновательной нагрузки по боксу
(количество боев)

Виды соревнований	Этапы подготовки					
	НП		УТГГ		СС	
	до 1 года	свыше 1 года	до 2-х лет	свыше 2-х лет	1 год	свыше 1 года
Контрольные	-	-	1	2	3	2
Отборочные	-	-	1	2	2	2
Основные	-	-	1	1	1	2
Главные	-	-	1	1	1	1

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП
ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Контрольные упражнения (единицы измерения)	Легкие веса 36-48кг.	Средние веса 50-64кг.	Тяжелые веса 66-св, 80кг
Бег 30м (с)	5,3	5,2	5,4
бег 100м (с)	16,0	15,4	15,8
Бег 3000м (с)	14,55	14,33	15,17
Прыжок в длину с места (с)	183	190	195
Подтягивание на перекладине (раз)	8	10	6
Отжимание в упоре лежа (раз)	40	43	35
Поднос ног к перекладине (раз)	8	10	6
Толчок ядра 4кг (м): - сильнейшей рукой - слабойшей рукой	5,89 4,76	7,10 5,61	8,23 6,73
Жим штанги лежа (кг) М- собственный вес	М-18%	М-9%	М- 11%

ПРИЕМНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ
НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

Контрольные упражнения (единицы измерения)	Легкие веса 36-48кг.	Средние веса 50-64кг.	Тяжелые веса 66-св, 80кг
Бег 30м (с)	5,0	4,9	5,1
бег 100м (с)	15,8	15,2	15,6
Бег 3000м (с)	14,29	14,10	14,39
Прыжок в длину с места (м)	188	197	205
Подтягивание на перекладине (раз)	10	12	8
Отжимание в упоре лежа (раз)	45	48	40
Поднос ног к перекладине (раз)	10	12	8
Толчок ядра 4кг (м): - сильнейшей рукой - слабойшей рукой	6,57 5,0	7,85 6,31	8,96 7,42
Жим штанги лежа (кг) М- собственный вес	М-13%	М-5%	М-10%
СФП			
Количество ударов по мешку за 8с.	28	30	26
Количество ударов по мешку за 3мин.	284	292	244

**ПРИЕМНЫЕ НОРМАТИВЫ ОФП И СФП ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ
В ГРУППЫ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ**

Контрольные упражнения (единицы измерения)	Легкие веса 36-48кг.	Средние веса 50-64кг.	Тяжелые веса 66-св, 80кг
Бег 30м (с)	5,0	4,9	5,0
бег 100м (с)	15,4	15,0	15,4
Бег 3000м (с)	13,10	12,52	13,36
Прыжок в длину с места (с)	190	205	216
Подтягивание на перекладине (раз)	11	13	9
Отжимание в упоре лежа (раз)	48	53	43
Поднос ног к перекладине (раз)	11	13	9
Толчок ядра 4кг (м): - сильнейшей рукой - слабойшей рукой	7,52 6,36	8,90 6,85	10,32 9,0
Жим штанги лежа (кг) М- собственный вес	М -8%	М-5%	М-7%
СФП			
Количество ударов по мешку за 8с.	28	30	26
Количество ударов по мешку за 3мин.	313	319	303

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП И СФП НА ЭТАПЕ
СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ**

Контрольные упражнения (единицы измерения)	Легкие веса 36-48кг.	Средние веса 50-64кг.	Тяжелые веса 66-св, 80кг
Бег 30м (с)	4,8	4,7	4,8
бег 100м (с)	14,8	14,6	15,0
Бег 3000м (с)	12,48	12,26	13,13
Прыжок в длину с места (с)	200	218	228
Подтягивание на перекладине (раз)	14	16	12
Отжимание в упоре лежа (раз)	54	60	48
Поднос ног к перекладине (раз)	14	16	12
Толчок ядра 4кг (м): - сильнейшей рукой - слабойшей рукой	8,75 7,38	9,95 8,69	11,48 10,18
Жим штанги лежа (кг) М- собственный вес	М-6%	М-3%	М-5%
СФП			
Количество ударов по мешку за 8с.	32	36	30
Количество ударов по мешку за 3мин.	344	350	321

Объяснительная записка по боксу

Основные задачи спортивно-оздоровительного этапа - укрепление здоровья и гармоническое развитие всех органов и систем организма детей; формирование стойкого интереса к занятиям спортом вообще; овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр; воспитание трудолюбия; развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на быстроту, ловкость и гибкость); достижение физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к общественно полезной деятельности; отбор перспективных детей и молодежи для дальнейших занятий боксом.

Основные задачи этапа начальной подготовки - вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по боксу, направленную на гармоническое развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники бокса, волевых и морально-этических качеств личности, формирование потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

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

Основные задачи групп спортивного совершенствования - привлечения к специализированной спортивной подготовке перспективных спортсменов для достижения ими высоких и стабильных результатов посредством комплексного совершенствования всех сторон мастерства спортсмена, позволяющих войти в состав сборной команд Чувашской Республики и России.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам; медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и медицинский контроль;
- участие в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах;
- инструкторская и судейская практика учащихся.

Организационно-методические указания

В данном разделе программы раскрываются характерные черты многолетней подготовки юных спортсменов на этапах начальной (предварительной) подготовки (НП), учебно-тренировочном (начальной спортивной специализации и углубленной тренировки) (УТ) и спортивного совершенствования (СС) и включают:

- возраст и стаж занятий для достижения первых больших успехов (выполнение норматива КМС, МС);
- возраст и стаж занятий для достижения зоны максимальных спортивных результатов (выполнение норматива мастера спорта России международного класса);
- краткая характеристика возрастных особенностей физического развития детей и подростков;
- основные методические положения многолетней подготовки;
- этапы подготовки и их взаимосвязь с годами обучения;
- преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения с учетом сенситивных периодов развития физических качеств у юных спортсменов;
- минимальный возраст начала занятий избранным видом спорта, количество занимающихся в группах, режим учебно-тренировочной работы, нормативные требования по годам обучения.

Рекомендации. Учебно-тренировочный процесс ориентируется на оптимальных возрастных границах, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений в избранном виде спорта. Такими ориентирами являются данные о возрасте финалистов олимпийских игр, которые в подавляющем большинстве видов спорта - величина довольно стабильная. Кроме того, следует учитывать сроки, необходимые для достижения наивысших спортивных результатов в определенном виде спорта. Как правило, способные спортсмены

достигают первых больших успехов через 4-6 лет, а высших достижений - через 7-9 лет специализированной подготовки.

Программы многолетней подготовки рассматривается как единый педагогический процесс, который осуществляется на основе следующих методических положений:

- 1) строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;
- 2) неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;
- 3) непрерывное совершенствование спортивной техники;
- 4) неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;
- 5) правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;
- 6) осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств у юных спортсменов.

ПЕРИОДЫ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ ПО БОКСУ

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+				+	+	+
Скоростно-силовые качества			+	+	+	+	+	+	+		
Сила							+	+		+	+
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности									+	+	+
Гибкость	+	+	+	+		+	+				
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+	+	+	+	+	+	+			

В программе представляется широкий круг средств и методов разносторонней физической и технической подготовки для этапа начальной подготовки (подвижные и спортивные игры, упражнения и виды спорта, направленные на развитие координационных способностей, скоростных качеств, выносливости и других качеств).

Обучение двигательным действиям является важнейшим и наиболее кропотливым разделом работы. Обучение любому движению начинается с создания представления о нем. Эта задача осуществляется на этапе первоначального разучивания, а продолжается на всем протяжении процесса обучения, постепенно расширяя и дополняя представление о двигательном действии.

В технической подготовке используются два методических подхода: целостное (обучение движению в целом в облегченных условиях с последующим расчлененным овладением его фазами и элементами) и расчлененным (раздельное обучение фазам и элементам и их сочетание в одно движение).

Все эти особенности учитываются при планировании средств физической и технической подготовки в многолетнем тренировочном процессе.

Учебный план

В разделе раскрываются:

- распределение времени на основные разделы подготовки по годам обучения;
- схема учебного плана.

Рекомендации. При составлении учебного плана учитывается режим учебно-тренировочной работы в неделю с расчетом на 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительные 6 недель для тренировки в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха. С увеличением общего годового объема часов изменяется по годам обучения соотношение времени на различные виды подготовки. Из года в год повышается удельный вес нагрузок на спортивно-техническую, специальную физическую, тактическую и интегральную подготовку. Постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объем нагрузок, направленных на ОФП.

Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки.

Этап начальной подготовки (предварительной подготовки)

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:

- укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами спорта;
- выявление задатков и способностей детей;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- воспитание черт спортивного характера.

Учебно-тренировочный этап (до 2-х лет обучения - этап начальной спортивной специализации)

Задачи и преимущественная направленность:

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники в избранном виде спорта;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в различных видах спорта;
- уточнение спортивной специализации.

Учебно-тренировочный этап (свыше 2-х лет обучения - этап углубленной тренировки)

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- совершенствование техники;
- развитие специальных физических качеств;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок;
- накопление соревновательного опыта.

Этап спортивного совершенствования

Задачи и преимущественная направленность подготовки:

- совершенствование техники;
- развитие специальных физических качеств;
- освоение повышенных тренировочных нагрузок;
- достижение спортивных результатов, характерных для зоны первых больших успехов (выполнение нормативов КМС и МС);
- дальнейшее приобретение соревновательного опыта.

План-схема годичного цикла подготовки

В разделе раскрывается:

- содержание и последовательность изучения программного материала по недельным циклам;
- объемы основных параметров подготовки;
- виды контроля за общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовкой по этапам годичного цикла.

План-схема годичного цикла включает:

- структуру годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов);
- основные задачи по этапам подготовки;
- распределение объемов основных средств тренировки по неделям (46 недель);
- сроки проведения соревнований (учебные, контрольные, отборочные, основные);
- комплекс контрольных испытаний по этапам подготовки и сроки проведения педагогического контроля;
- сроки проведения углубленного обследования;
- виды восстановительных средств, их направленность в отдельные недели и этапы подготовки.

Рекомендации. Планирование годичного цикла тренировки учащихся спортивных школ определяется:

- задачами, которые поставлены в годичном цикле;
- закономерностями развития и становления спортивной формы;
- периодизацией, принятой в конкретном виде спорта;
- календарем и системой спортивных соревнований, в том числе и сроками проведения основных из них.

План-схема годичного цикла подготовки разрабатывается на основе календарной линейки с делением года на месяцы и недели. Ее значение - в комплексном планировании основных количественных и качественных показателей организации и содержания учебно-тренировочного процесса, средств и методов контроля и восстановления. План-схема представляет собой конкретно выраженную и четко просматриваемую организационно-методическую концепцию построения тренировки на определенном этапе подготовки.

Этап начальной подготовки.

На этапе начальной подготовки периодизация учебного процесса носит условный характер, основное внимание уделяется разносторонней и физической и функциональной подготовке с использованием, главным образом, средств ОФП, освоение технических элементов и навыков. По окончании годичного цикла тренировки юные спортсмены выполняют нормативные требования разносторонней физической подготовленности.

Учебно-тренировочный этап.

На учебно-тренировочном этапе (до 2-х лет обучения) годичный цикл включает подготовительный и соревновательный период. Главное внимание занимает разносторонняя физическая подготовка, повышение уровня функциональных возможностей, включение средств с элементами специальной физической подготовки, дальнейшее расширение арсенала технико-тактических навыков и приемов. По окончании годичного цикла юные спортсмены выполняют контрольно-переводные нормативы, участвуют в соревнованиях.

При планировании тренировки на учебно-тренировочном этапе (свыше 2-х лет обучения) в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности, и на этой базе повышение уровня специальной физической работоспособности, развитие специальных физических качеств, овладение техническими навыками.

В соревновательном периоде ставится задача улучшения спортивных результатов

прошлого сезона, а также выполнение контрольно-переводных нормативов.

Этап спортивного совершенствования.

Структура годичного цикла на этапе спортивного совершенствования сохраняется такой же, как и при подготовке учащихся на учебно-тренировочном этапе. Основной принцип учебно-тренировочной работы на этапе спортивного совершенствования - специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей юного спортсмена.

Годичный цикл подготовки учащихся спортивных школ строится с учетом календаря основных соревнований. На фоне общего увеличения количества часов повышается объем специальных тренировочных нагрузок и количество соревнований, увеличивается время, отводимое для восстановительных мероприятий. Наряду с педагогическими средствами восстановления работоспособности юных спортсменов применяется и физиотерапевтические.

В процессе многолетней подготовки учащихся спортивных школ используются разработанные для определенных этапов годичной тренировки недельные циклы (например: втягивающий, объемных тренировок, скоростно-силовой подготовки, технической подготовки, подводящие к соревнованиям, разгрузочный и др.).

Педагогический и врачебный контроль

Раздел программы включает:

- комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической и технико-тактической подготовленности учащихся;
- организацию и методические указания по проведению тестирования;
- задачи, методы и организацию медицинских обследований.

Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача. В начале и конце учебного года занимающиеся проходят углубленные медицинские обследования. Все это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленные медицинские обследования позволяют следить за динамикой этих показателей, а текущие обследования - контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

Для определения исходного уровня и динамики общей физической подготовленности учащихся спортивных школ рекомендуется следующий комплекс контрольных упражнений: бег на 30 м; прыжок в длину с места; челночный бег 3 x 10 м; подтягивание в висе (юноши); сгибание - разгибание рук в упоре лежа (девушки); бег на 1000 м.

Комплекс контрольных упражнений по специальной физической и технико-тактической подготовленности определяется видом спорта.

Педагогический контроль включает показатели тренировочной и соревновательной деятельности (количество тренировочных дней, занятий, соревновательных дней, стартов).

Исходный уровень состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, функциональных возможностей и динамика этих показателей вносятся в индивидуальную карту занимающихся.

Методические рекомендации.

Тестирования по ОФП учащихся спортивных школ осуществляется два раза в год: в начале и конце учебного года.

Перед тестированием проводится разминка.

Примерный комплекс контрольных упражнений по ОФП включает следующие

тесты:

- бег на 30 м выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка;

- прыжки в длину с места проводятся на нескользкой поверхности. Испытуемый встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно и толчком двумя ногами со взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение осуществляется стальной рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах;

- челночный бег 3 x 10 м выполняется с максимальной скоростью. Испытуемый встает у стартовой линии, стоя лицом к стойкам, по команде обегает препятствия. Время фиксируется до десятой доли секунды. Разрешается одна попытка;

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

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа - выполняется максимальное количество раз. И.п.: упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют одну единую линию. Отжимание засчитывается, когда испытуемый, коснувшись грудью пола (горизонтальной поверхности), возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах;

- бег на 1000 м проводится на дорожке стадиона. Разрешается переходить на ходьбу. Время фиксируется с точностью до 0,1 с.

Комплекс контрольных упражнений для контроля за уровнем специальной физической и технико-тактической подготовленности определяется в зависимости от вида спорта.

Теоретическая подготовка

В данном разделе приводится примерный план теоретической подготовки учащихся этапов УТ и СС, который содержит минимум необходимых знаний.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний.

Теоретические знания имеют определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения учебнотренировочного этапа и этапа спортивного совершенствования. При проведении теоретических занятий учитывается возраст занимающихся и излагается материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки вносятся коррективы. В данном разделе программы приводится перечень тем теоретических занятий и краткое их содержание.

В плане теоретических занятий отрезаются такие темы, как врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний, восстановительные мероприятия при занятиях спортом и др.

**План
теоретической подготовки по боксу**

№ п/п	Наименование темы	Краткое содержание темы	Учебные планы
1	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков.	УТ
2	Гигиена боксера. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений.	СО, НП
3	Закаливание организма	Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой и солнцем.	СО, НП, УТ
4	Зарождение истории развития бокса	История бокса.	СО, НП, УТ
5	Правила и организация соревнований по боксу	Чемпионы и призеры первенств мира, Европы и России.	НП, УТ
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 специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Роль спортивного режима и питания.	УТ, СС
8	Основные средства спортивной тренировки	Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства интегральной подготовки.	УТ, СС
9	Физическая подготовка	Понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития.	УТ, СС
10	Анализ соревновательной деятельности боксеров	Разбор боев основных соперников и установки боксерам и секундантам перед соревнованиями.	УТ, СС, ВСМ
11	Единая всероссийская спортивная квалификация	Основные сведения о ЕВСК. Условия выполнения требований и нормы ЕВСК.	УТ, СС, ВСМ

Воспитательная работа и психологическая подготовка

В данном разделе программы отражены основные средства, методы, различные формы и приемы воспитательной работы и психологической подготовки с учащимися различных учебных групп. Ниже приводится программный материал по воспитательной работе и психологической подготовке учащихся СДЮШОР.

Возрастание роли физической культуры как средства воспитания юных спортсменов обуславливает повышение требований к воспитательной работе в спортивных школах. При этом важным условием успешной работы с юными спортсменами является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности юного спортсмена - итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, образовательной школы, коллектива педагогов.

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет

непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности начинается с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это постоянно обращает внимание тренер. В процессе занятий с юными спортсменами все более важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях доказательное, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировка общих принципов поведения подкрепляется ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена - выражение положительной оценки его действий и поступков. Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий юного спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание юного спортсмена основываются с учетом всего комплекса поступков. Проявления слабоволия, снижение активности вполне естественны у спортсмена, как естественны и колебания его работоспособности. В этих случаях большее мобилизирующее значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабоволия является привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне - в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками.

При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма используется выпуск стенных газет и спортивных листков, проведение походов и тематических вечеров, вечеров отдыха и конкурсов самостоятельности, создание хороших условий для общественно полезной деятельности.

Воспитание волевых качеств - одно из важнейших задач в деятельности педагога-тренера. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренер использует все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной всесторонне развитой личности.

Основными задачами психологической подготовки является привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на тренировочную деятельность. К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий вводятся ситуации, требующие преодоления трудностей (ситуация преодоления страха, волнения, неприятных ощущений и т.д.). Используя их в учебно-тренировочном процессе соблюдается постепенность и осторожность. В этих ситуациях перед юными спортсменами, как правило, не ставятся задачи проявлять предельные мобилизационные возможности.

В работе с юными спортсменами устанавливается определенная тенденция в

преимущество тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия. К методам словесного воздействия относятся: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание. Так, в вводной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. В подготовительной части - методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств; в основной части занятия совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю; в заключительной части - совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей юного спортсмена, задач и направленности тренировочного занятия.

Оценки эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе осуществляются путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения корректив в учебно-тренировочный процесс и планирования воспитательной работы и психологической подготовки юного спортсмена.

Восстановительные средства и мероприятия

Данный раздел программы включает широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) для восстановления работоспособности учащихся спортивных школ, с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей юного спортсмена, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления.

Учебно-тренировочный этап (до 2-х лет обучения) - восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам относятся: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе, режим дня и питания, витаминизация.

Учебно-тренировочный этап (свыше 2-х лет обучения) - основными являются педагогические средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годового цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для УТГ 1 и 2 годов обучения.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния юных спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.

Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

На этапе спортивного совершенствования с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма.

Методические рекомендации

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, т.к. организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов вначале применяются средства общего глобального воздействия, а затем - локального.

При выборе восстановительных средств особое внимание уделяется индивидуальной

переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели служат субъективные ощущения юных спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.).

Инструкторская и судейская практика

В данном разделе программы представляется содержание инструкторской и судейской практики для учащихся этапов УТ и СС.

Одной из задач детско-юношеских спортивных школ является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

Решение этих задач начинается на УТ этапе и продолжается инструкторско-судейской практике на всех последующих этапах подготовки. Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Учащиеся учебно-тренировочного этапа овладеют принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеют основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий развивается способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и умение их исправлять. Занимающиеся научатся вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

Во время обучения на УТ этапе занимающихся научатся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирований, анализировать выступления в соревнованиях.

Учащиеся этапа спортивного совершенствования умеют подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводят ее по заданию тренера, правильно демонстрируют технические приемы, замечают и исправляют ошибки при выполнении упражнений другими учащимися, помогают занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

Учащиеся этапа СС самостоятельно составляют конспект занятия и комплексы тренировочных заданий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной части; проводят учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки и общеобразовательных школах.

Принимают участие в судействе в детско-юношеских спортивных и общеобразовательных школах в роли судьи, старшего судьи, секретаря в городских соревнованиях в роли судьи, секретаря.

Для учащихся этапа спортивного совершенствования итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

Программный материал для практических занятий

В данном разделе программы приводится перечень основных средств и методов общей специальной физической и технико-тактической подготовки. Наиболее универсальным тренировочным средством для учащихся этапа начальной подготовки являются подвижные и спортивные игры. Они занимают наибольшее время в учебно-тренировочном процессе. Применение игрового метода в подготовке юных спортсменов способствует сохранению интереса к занятиям спортом и смягчению воздействия тренировочных нагрузок, а многообразие видов движений и относительно небольшое количество стандартных ситуаций создает необходимые условия для развития координационных способностей. Кроме того, с помощью выбора тех или иных игровых форм делается определение акцента на развитие скоростных и скоростно-силовых качеств, выносливости.

Отечественные и зарубежные специалисты считают эффективным методом подготовки

юных спортсменов использование разработанных тренировочных заданий определенной направленности. Поэтому программный материал для учащихся этапов начальной подготовки и учебно-тренировочного представляется в виде тренировочных заданий, сгруппированных в отдельные блоки по принципу их преимущественной направленности: тренировочные задания для проведения разминки; блоки тренировочных заданий для развития как отдельных физических качеств, так и комплекса качеств, а также обучению технике выполнения физических упражнений. Каждое тренировочное задание имеет конкретные педагогические и воспитательные задачи; содержание занятия (комплекс упражнений и последовательность их выполнения); дозировка нагрузки и режим ее выполнения (интенсивность, количество повторений, серий, вес спортивных снарядов, длина дистанций); продолжительность и характер пауз отдыха и др.); методические указания (год обучения, возможные ошибки при выполнении упражнения и способы их устранения); организационные указания (место проведения занятий, необходимый инвентарь и оборудование). В основной части занятия концентрируются упражнения конкретной преимущественной направленности.

В качестве примера приводим форму блоков тренировочных заданий. При составлении блоков тренировочных задания для учащихся этапа НП широко используем подвижные игры, круговую тренировку, эстафеты.

При составлении программного материала для учащихся этапов УТ и СС включим рекомендуемые специалистами и тренерами недельные микроциклы, разработанные для различных годов обучения, периодов и этапов годичного цикла. На этапе спортивного совершенствования при выборе недельных микроциклов учитываем индивидуальные особенности юного спортсмена.

Разработанный план включает содержание программы и методические рекомендации по написанию ее разделов и принят как основной документ для составителей учебных программ по видам спорта.