

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №14» ГО «ГОРОД
ДЕРБЕНТ» РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН**

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБУ ДО «ДЮСШ №14»

К.Качаев

2019 год



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО БОКСУ
ДЛЯ ГРУППЫ УТГ 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

Дербент 2019г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Решая задачи физического воспитания, тренеру необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у спортсменов потребностей и мотивов к систематическим тренировкам, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений. Спортсменов необходимо учить применять полученные знания, умения и навыки для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья. Поединок атлетов на ринге предъявляет повышенные требования к уровню развития физических качеств спортсмена. Одним из основных физических качеств в контактных видах единоборств являются сила, быстрота и выносливость, высокий уровень развития, которых создает предпосылки для достижения победы в бою.

Данная программа является модифицированной, рассчитана на 5 лет обучения. Составлена на основе нормативных документов Министерства просвещения России, Министерства здравоохранения, с учетом многолетнего передового опыта работы по подготовке квалифицированных спортсменов и результатов научных исследований.

Цель программы: гармонизация личности через всестороннее совершенствование физических способностей на основе занятий в секции бокса.

Для достижение цели физического воспитания перед учебно – тренировочными группами ставятся задачи направленные на:

Образование: обучение основам базовых элементов техники и тактики бокса; выработка организаторских навыков; приобретение соревновательного опыта
Воспитание: воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности; обеспечение психологической подготовленности;

Развитие: дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей; развитие морально-волевых качеств;

Оздоровление: развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены.

1. 1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ.

Учебно – тренировочные группы формируются 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 в учебно – тренировочных группах осуществляется при условии выполнения

контрольно – переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке. (прил.№1.2.3)

Минимальный возраст зачисления учащихся в учебно – тренировочные группы по этапам подготовки представлен в таблице №1.

Таблица № 1

Минимальный возраст зачисления учащихся в спортивные школы по этапам подготовки.

Этапы подготовки				
Учебно - тренировочный				
1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
13-15	14-15	15-16	16-17	17-18

На официальных соревнованиях боксеров формула боя определяется в зависимости от возраста и квалификации спортсмена, таблица №2

Таблица №2

Формула боя в соревнованиях.

Возраст	Разряд	Формула боя
Юноши 12-14 лет	Новички и III разряд	3 раунда по 1 мин.
	I и II разряд	3 раунда по 1,5 мин.
Юноши 15-16 лет	Новички	3 раунда по 1 мин.
	I и III разряд	3 раунда по 1,5 мин.
	I разряд и выше	3 раунда по 2 мин.
Юниоры и взрослые	Новички	3 раунда по 2 мин.
	I и III разряд	4 раунда по 2 мин
	I разряд и выше	4 раунда по 2 мин

Учебно – тренировочный процесс в каждой учебно – тренировочной группе планируется на основе учебной программы, нормативных требований (прил. №4,) и годовых графиков расчета учебных часов (прил №5, 6,)

1. 2. Планирование и учет.

Учебно – тренировочный процесс в каждой группе планируется на основе учебной программы, учебного плана и годовых графиков расчета учебных часов. Учебно – тренировочный процесс проводится круглогодично и осуществляется на основе современной методики тренировки с широким применением технических средств обучения и восстановительных мероприятий. Медицинское обследование боксеров производится перед каждым соревнованием.

Учебным планом предусматриваются теоретические и практические занятия.

В теоретических занятиях учащиеся получают знания по анатомии, физиологии и психологии, гигиене и врачебному контролю, методике обучения и тренировки в объеме, необходимом спортсменам – боксерам и будущим инструкторам – общественникам.

Практические занятия состоят из следующих разделов: общая и специальная физическая подготовка; изучение и тактики бокса; выполнение конкретных нормативов для учебно – тренировочных групп (которые могут быть изменены индивидуально). На каждый из видов подготовки отводится определенное количество часов.

Весь процесс учебной и тренировочной работы носит воспитательный характер и решает задачи воспитания учащихся в духе нравственности, любви и преданности Родине. Тренеры воспитывают у ребят трудолюбие, сознательную дисциплину и организованность, сильную волю и твердый характер.

В решении этих задач большое значение имеет четкая организация всего учебно – тренировочного процесса: своевременное начало и качественное проведение занятий, строгое выполнение установленного порядка и правил проведения тренировок и соревнований, личный положительный пример тренера, высокая требовательность к себе и спортсменам, постоянная забота о занимающихся.

В результате занимающиеся должны достигнуть следующего уровня развития.

Знать:

- основы истории развития бокса в России;
- современные формы и системы занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления и повышения физической подготовленности.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия по боксу, использовать их в условиях соревновательной деятельности;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения.

Для учебно – тренировочных групп учебный год делится на три периода:

1. Подготовительный период (сентябрь- ноябрь) – занятия проводятся для непосредственного вхождения в «спортивную форму». Подготовительный период в боксе состоит из двух относительно самостоятельных блоков тренировки: общеподготовительного и специально – подготовительного этапов. Каждый из них имеет свои цели и задачи и реализуется при помощи разных средств.

а) общеподготовительный период.

Задачи: - дальнейшее укрепление и закаливание организма воспитанников;

- повышение уровня разносторонней физической подготовленности;
- развитие специальных физических качеств, в том числе силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости;
- дальнейшее совершенствование круга технико-тактических навыков.

Учебно – тренировочный процесс, направленный на развитие функциональной (базовой) подготовки самыми разнообразными средствами (беговые упражнения, игровые, работа с тяжестями, упражнения на боксерских снарядах и др.), как правило, не поддается объективному анализу и прогнозированию. Выбор приоритетности развития «нужных» физических качеств на общеподготовительном этапе подготовительного периода имеет принципиальное значение, для дальнейшего планирования нагрузок данного этапа.

Известно, что рост спортивного результата обеспечивается преимущественно двумя факторами: повышением уровня специальной физической подготовки спортсмена и его способностью так организовать свои движения, чтобы как можно полнее реализовать растущие возможности. Задача управления тренировкой состоит в рациональном построении учебно – тренировочного процесса (содержание, объем и организация тренировочной нагрузки).

Методы подготовки в общеподготовительном этапе – ударный и комбинированный. Разработка специализированных комплексов упражнений для мышц, задействованных в ударных движениях на мышцы: нижних конечностей, туловища и рук. Интенсивная и кратковременная силовая нагрузка может быть использована в небольших объемах.

б) специально подготовительный этап.

Задачи: - повышение уровня тренированности;

- непосредственное становление спортивной формы;
- развитие специальных качеств и навыков для боксеров;
- подведение спортсменов к специфической соревновательной деятельности.

Структура построения специально – подготовительного этапа во многом зависит от количества и качества работы, проделанной на первом этапе, а также от сроков и значимости первого старта. Понятие «первичная спортивная форма» (её спортсмен должен приобрести к окончанию специально – подготовительного этапа) довольно туманно и не имеет своего количественного и качественного выражения. Характеристика спортивной формы, как правило, локальна, она характерна для конкретного контингента спортсменов. Результаты многочисленных исследований, в процессе которых было зафиксировано улучшения или ухудшения какого – либо показателей или блока показателей, еще не могут свидетельствовать о состоянии или пике спортивной формы в день старта.

Спортивный результат зависит в боксе от комплекса показателей, которые зачастую трудно учесть.

Основные средства подготовки – это общеразвивающие упражнения специальной направленности, специальные физические упражнения, специальные упражнения в технике и тактике бокса. Главным условием является приближенность по физиологическим, биологическим и биомеханическим характеристикам (в разумных пределах) указанных средств к соревновательным упражнениям.

Взаимосвязь упражнений различной направленности зависит от конкретных условий подготовки и контингента спортсменов.

2) Соревновательный период (декабрь- май) – задачей которого является сохранение спортивной формы на все время соревнований и реализация её в спортивных достижениях. Учебно – тренировочная работа проводится по укороченной программе, как по объему, так и по интенсивности и строится в соответствии с календарем и напряженностью предстоящих соревнований. Большое место приобретает углубленная психологическая подготовка.

Совершенствование физической и технико – тактической подготовки осуществляется строго индивидуально исходя из боевой готовности и противника, и направлена на достижение максимальной специальной тренированности.

Технико – тактическая подготовка обеспечивает доведение двигательной деятельности до возможно высокой степени совершенства движений и развития тактического мышления.

3) Переходный период (июнь – август) – направлен на восстановление после больших физических и особенно психических нагрузок, на прием лечебно –

оздоровительных процедур, а также на поддержание соответствующего уровня физических качеств с тем, чтобы начать новый цикл тренировки с более высоких исходных позиций, чем предыдущий.

1. 3. Организация учебно – тренировочной работы.

Комплектование учебно - тренировочных групп, организация учебно – тренировочного процесса, проведение воспитательной и культурно – массовой работы с занимающимися осуществляются администрацией и тренерско – преподавательским составом.

Учебная работа в ДЮСШ осуществляется на основании данной программы и проводится круглогодично. Учебно – тренировочные группы комплектуются с учетом общефизической и спортивной подготовленности детей. Обязательным условием являются выполнение установленных нормативных требований учебной программы.

Спортсмены допускаются к тренировкам после тщательного медицинского осмотра.

Зачисление в учебно - тренировочных группы производится по итогам испытаний, с учетом педагогических наблюдений тренера и данных врачебного осмотра.

Для обеспечения круглогодичных учебных занятий и активного отдыха учащиеся в каникулярный период ДЮСШ организуют оздоровительно – спортивный лагерь. Также тренеры – преподаватели с воспитанниками выезжают в кино и театры на просмотр фильмов и спектаклей, уделяя внимание не только физическому, но и духовному воспитанию детей.

Занятия по освоению теоретического материала программы проводится в виде лекций, бесед и пояснений на практических занятиях.

Воспитанники ДЮСШ должны ежедневно заниматься утренней гимнастикой и выполнять домашние задание в совершенствование физических качеств и элементов техники.

При проведении учебно – тренировочных занятий и соревнований тренер обязан строго соблюдать установленные требования по врачебному контролю над занимающимися, по предупреждению травм и обеспечению должного санитарно – гигиенического состояния мест занятий и оборудования.

Учебная работа в ДЮСШ должна быть построена с учетом режима дня и загруженности спортсменов в общеобразовательной школе.

Проведенный анализ учебно – тренировочного процесса в единоборствах показал, что в методике тренировки отсутствует научно обоснованная система функциональной подготовки.

Спортивная тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма
2. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.
3. С подготовленностью спортсменов постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки. Из года в год неуклонно увеличивается рост общего объема тренировочной нагрузки.
4. Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании спортивной тренировки.

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

Благодаря своему таланту, спортсмен может добиться определенных результатов и выйти на какой – то уровень спортивного мастерства, но он не сможет перейти тот порог, после которого, кроме таланта, нужно проявить еще и умение.

В своих исследованиях А. и И. Тер-Ованесяны (1992) сформулировали концепцию обучения в спорте. Она состоит из следующих спортивно-педагогических требований, направляющих работу тренера-преподавателя на решение следующих задач:

- обеспечение спортивной ориентацией занимающихся;
- учет закономерности единства психического и физического в человеке;
- соотношение целого и частей изучаемой спортивной техники;
- выявление ошибок в движениях, поиск их причин;
- сочетание обучения технике спортивных упражнений с обучением спортивной тактике;
- овладение спортсменом системой знаний;
- обеспечение непрерывного контроля над результатами обучения;
- плавное ведение обучения.

Основываясь на выполнении этих положений концепции спортивно-педагогических требований, тренер может ожидать достижения положительных результатов в обучении технике и высоких спортивных результатов своих учеников.

В процессе обучения и тренировок одновременно решаются и воспитательные задачи. Преподаватели должны воспитывать у юных спортсменов добросовестное отношение к труду и общественной собственности, трудолюбие, чувство дружбы, товарищества, ответственности перед коллективом, добиваться от них сознательного и добросовестного отношения к своим обязанностям, уважение к старшим, организованности и дисциплины. Важным условием для успеха воспитательной работы является своевременное начало занятий. Хорошая организация их высокая требовательность к посещаемости и выполнению правил на соревнованиях. Особое значение имеет личный пример тренера.

Тренер обязан следить за успеваемостью учащихся, систематически проверять школьный дневник, поддерживать связь с классным руководителем и родителями юных спортсменов.

4. Организационно- методические указания.

Каждая тренировка является звеном огромной системы, связанной в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на освоение учебного материала конкретной задачи – темы. В свою очередь, темы необходимо согласовывать между собой, определить объем учебного материала с учетом этапа обучения двигательным действиям, положительной и отрицательной переносимости учащимися нагрузок, подготовленности детей, возрастных особенностей.

В систему организации тренировочной нагрузки входит соотношение средств общей, специальной и технической подготовок, в строгом согласовании со временем этапа подготовки.

В теории и методике спорта тренировочная нагрузка – это обычно количественная мера выполняемой тренировочной работы. Принято различать понятия: внешняя, внутренняя и психологическая нагрузка. Выделяют следующие виды нагрузок: чрезмерно большие (околопредельные); поддерживающие (недостаточные для обеспечения дальнейшего роста, но достаточные, чтобы избежать обратного развития тренированности); восстанавливающие (недостаточные для поддержания надлежащего уровня, но ускоряющие восстановление); малые, не оказывающие заметного физиологического эффекта.

Проведенный анализ учебно – тренировочного процесса в единоборствах показал, что в методике тренировки отсутствует научно обоснованная система функциональной подготовки.

Спортивная тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей.

Для достижения высоких результатов на любом уровне подготовки спортсменов, тренер, планируя свою работу, должен:

1. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма
2. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.
3. С подготовленностью спортсменов постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки. Из года в год неуклонно увеличивается рост общего объема тренировочной нагрузки.
4. Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании спортивной тренировки.

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

Высокое качество учебно – тренировочного процесса обеспечивается умелым применением подводящих и подготовительных упражнений, расчлененного и целостного методов обучения, интенсивных методов обучения (проблемное и программированное обучение, метод сопряженного обучения и развития двигательных качеств, круговая тренировка и др.).

В 11-14 лет техническое и технико тактическое обучение и совершенствование наиболее тесно переплетаются с развитием координационных способностей. В соответствии с дидактическими принципами (последовательность и индивидуализация) тренер – преподаватель должен приучить детей к тому, чтобы они выполняли задания на технику или тактику прежде всего правильно (т.е. адекватно и точно). Затем необходимо постепенно увеличивать требования к скорости и рациональности выполнения изучаемых двигательных действий и, наконец, к находчивости при выполнении упражнения в изменяющихся условиях. В этой связи педагог должен умело переходить от стандартно -повторного к вариативному упражнению, игровому и соревновательному методам.

В подростковом возрасте усиливается значимость обучения занимающихся знаниями в области бокса, формы передачи которых на тренировках зависят

от содержания самих занятий, этапа обучения, условий их проведения и других факторов.

Умелое сочетание на тренировке развития координационных и кондиционных способностей с обучением двигательным навыкам – отличительная черта хорошо организованного педагогического процесса.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

5. Пояснительная записка к учебному плану.

Учебный план ДЮСШ разработан в соответствии со стоящими перед педагогическим коллективом задачами. При составлении учебного плана были использованы методические рекомендации по разработке учебного плана учреждений дополнительного образования детям.

Учебный план является основным финансовым документом, на его основе составляется тарификация педагогов и бюджет спортивной школы.

В соответствии с моделью образовательной деятельности спортивной школы учебный план учебно – тренировочных групп рассчитан на 5 лет обучения. План является законченным учебно-тренировочным материалом, позволяющим ребятам освоить и получить необходимые знания и умения в последовательности.

Первая ступень учебного плана - это основа тренировочного процесса, т.к. на этом этапе идет закладка теоретических знаний ОФП и основ избранного вида спорта.

Главная задача – воспитание интереса к спорту, воспитание физических качеств.

По окончании обучения, начальной подготовки и выполнении специальных контрольных нормативов ребенком – он продолжает обучение на следующей ступени. Занимающиеся могут выполнить спортивные разряды

На второй ступени обучения для наших воспитанников проходит специализация в избранном виде спорта.

В целом анализ нашего учебного плана показывает, что в нем зафиксированы особенности содержания деятельности учреждения. Использование модульного принципа. Построение учебного плана показало, что в нем зафиксированы особенности содержания деятельности учреждения. Использование модульного принципа способствует созданию большого количества разнообразных индивидуализированных программ дополнительного образования, которые учитывают и особенности детей.

Учитывая специфические особенности физического и психологического развития каждого ребенка, его способности в различных видах спорта, ходатайством методического объединения по виду спорта перед

педагогическим коллективом ДЮСШ педагогу разрешено вносить коррективы в учебный план но, не исходя из итогового количества часов. Также, при условии выполнения детьми контрольных и специальных нормативов, спортивных разрядов, соответствуя физическим, психическим и другим качествам воспитанника, более высокой ступени, решение Совета методического объединения по видам спорта можно переводить на соответствующую ступень подготовки как индивидуально ребенка, так и группы в целом.

6. Учебный план.

Теоретические занятия для учебно – тренировочных групп.

Примерный (теоретический) программный материал.

Физическая культура и спорт в РФ.

Основы истории развития физической культуры в России.

Разрядные нормы и требования по боксу для учебно – тренировочных групп. Успехи спортсменов на городских, областных и межобластных соревнованиях.

Гигиена боксера.

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений.

Закаливание организма.

Значение и основные правила закаливания. Закаливание солнцем, воздухом и водой.

Физиологические основы тренировки боксера.

Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития, нормального функционирования, поддержание здоровья и работоспособности.

Тренировка как процесс формирования двигательных навыков, фазы формирования двигательных навыков. Краткая характеристика физиологического развития двигательных качеств, необходимых боксеру.

Утомление, причины, влияющие на временное снижение работоспособности. Восстановление работоспособности организма, учет восстановительных процессов тренировки. Чередование нагрузки и отдыха, взаимосвязь между величиной нагрузки и продолжительностью отдыха. Показатели динамики восстановления.

Физиологические показатели тренированности.

Морально волевой облик спортсмена. Психологическая подготовка боксера.

Характеристика морально - волевых качеств: патриотизм, уважение, сознательность. Организованность и дисциплинированность, трудолюбие. Чувство товарищества, коллективизма, смелость, решительность, настойчивость, воля к победе и др. Значение совершенствования морально-волевых качеств, для достижения высокого спортивного мастерства. Воспитание морально-волевых качеств, в процессе занятий спортом.

Понятие о психологической подготовке боксера. Значение и место психологической подготовки в процессе спортивной тренировки. Связь воспитательной работы с психологической подготовкой. Индивидуальный подход к спортсменам. Методы психологической подготовки.

Психологическая подготовка к соревнованиям.

Правила соревнований. Организация и проведение соревнований.

Значение соревнований, характер и способы их проведения. Положение о соревновании. Программа соревнований. Подготовка мест соревнований, их оформление. Подготовка открытия и закрытия соревнований. Информация о ходе соревнований.

Участники - их возраст, разрядное деление, обязанности и права, весовые категории. Взвешивание. Костюм и гигиена участников. Обеспечение участников соревнований медицинской помощью и меры предупреждения травм.

Права и обязанности каждого из членов судейской коллегии.

Правила судейства. Количество боев. Ход и продолжительность боя. Оценка приемов. Предупреждение, дисквалификация. Бокс на разных дистанциях. Запрещенные приемы. Определение мест в личных и командных соревнованиях. Документы соревнований: протокол взвешивания, хода соревнований, определение мест. Порядок составления пар.

Места занятий. Оборудование и инвентарь.

Устройство и оборудование зала бокса (размеры, освещение, пол, окраска, вентиляция, температура). Ринг бокса (переносной). Размеры ринга. Покрышки ринга. Обивка стен (в маленьких залах). Необходимые для занятий снаряды и приспособления для развития, специальных физических качеств.

Подсобные помещения (раздевалки, душевые, санузел, кладовая, массажная, парная, баня).

Уход за оборудованием и инвентарем. Оборудование мест для занятий и занятий на открытом воздухе.

Спортивная одежда и обувь боксера (тренировочный костюм, трико, бандаж или плавки, боксерские ботинки) и уход за ними.

Физическая подготовка.

Понятие о физической подготовке. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития.

Анализ соревновательной деятельности.

Разбор боев основных соперников и установки боксерам и секундантам перед соревнованиями.

Примерный (практический) тематический план для УТГ – 1 г.о.

Слитное сочетание различных ударов, контрударов и защит.

1. Удар снизу левой в голову.
2. Защита от удара снизу в голову (подставка правой ладони).
3. Удар снизу левой в туловище.
4. Защита (подставка согнутой правой рукой, уход назад).
5. Удар снизу правой в голову.
6. Защита (подставка правой ладони, уход назад).
7. Удар снизу правой в туловище.
8. Защита (подставка согнутой левой рукой, уход назад).
9. Вольный бой по заданию (применение ударов снизу).
10. На боксерском мешке удары снизу в голову и туловище.
11. Серия из трех прямых ударов в голову и туловище.
12. Способы передвижения с ударами вперед и назад (под разноимённые ноги).
13. Защита (подставка плеча, уход назад).
14. Способы защиты на длинной дистанции (уклоны, нырки, накладывание рук).
15. Защита от ударов левой снизу в туловище, контрудары правой снизу в голову.
16. Защита от ударов правой снизу в туловище, контрудары левой снизу в голову.
17. Защита от прямого удара левой в голову (уклоны вправо).
18. Контрудар правой снизу в голову.
19. Защита от прямого удара правой в голову (уклоны влево).
20. Контрудар левой снизу в голову.
21. Условный бой по заданию (один пользуется прямыми ударами в голову, другой защищается и контратакует ударами снизу в корпус или голову).
22. Точность и скорость ударов отрабатываем на мешках и настенных подушках многократными повторениями.

Примерный (практический) тематический план для УТГ – 2 г.о

Изучение техники и тактики бокса. Удары в атаках и контратаках сериями.

1. Разминка с упражнениями на координацию движений.
2. Разучивание определенных комбинации ударов.
3. Отработка под счет, без перчаток.
4. Отработка изученной комбинации на лапах.
5. Отработка правильного и слитного сочетания ударов в голову.
6. Два прямых удара: (левой-правой) в голову и боковой левой в голову.
7. Два прямых удара: (левой-правой) в голову и удар снизу левой в голову.
8. Два прямых удара: левой-правой, правой в туловище и боковой левой в голову.
9. Два прямых удара: левой-правой, правой в голову и боковой левой в голову.
10. Условный бой (один атакует левым прямым в голову, другой контратакует указанной серией).
11. Отработка защиты от серии ударов (шаг назад, подставки плеча, ладони и согнутой в локте руке и, а также применяются уклонь).
12. Контратака двумя ударами в голову (левый-левый) после серии (левой-правый прямой, левый боковой) в голову.
13. Условный бой (один серией в атаке, другой контратакует двумя ударами в голову).

Примерный (практический) тематический план для УТГ – 3г.о

Стойка:

1. Способы передвижения в прямой (фронтальной) стрейке.
2. Одиночный боковой удар (левой и правой рукой) в голову.
3. Защита (подставка плеча и согнутой в локте руке, нырок).
4. Ответный удар боковым в голову (левым или правым).
5. Защита накладкой предплечий на предплечье руки противника.
6. Введение рук, внутрь рук противника с последующим разведением в сторону.
7. Контратака: серия из трех ударов снизу по корпусу после разведения рук противника в стороны.
8. Нырок под боковой удар в голову, контратака трех ударной серией боковых ударов в голову.

9. Защита подставка плеча и согнутой в локте руке от бокового удара в голову.
10. Контратака: серия из трех ударов снизу по корпусу.
11. Шаг в сторону с одновременным скручиванием туловища в правую и левую сторону (как элемент активной защиты).
12. Шаг вправо с одновременным прямым ударом в голову правой рукой.
13. Шаг вправо с одновременным прямым ударом в голову левой рукой.
14. Условный бой на ближней дистанции (удары в полную силу не наносить).

Примерный (практический) тематический план для УТГ – 4г.о

Боевые стойки:

1. Ложные удары, обманные движения, финты.
2. Ложный левый прямой удар в голову, шаг назад и два прямых удара (левый- правый) в голову.
3. Прямой удар левой рукой в голову с последующей защитой от двух прямых ударов (левый – правый) в голову.
4. Ложный левый прямой удар в голову, шаг назад и трех ударная серия (левый - правый прямой и левый боковой) в голову.
5. Прямой удар левой рукой в голову с последующей защитой от трех ударная серия (левый – правый).
6. Ложный правый прямой удар в голову, защита шагом назад, контратака двумя левыми прямыми ударами, одним правым прямым ударом в голову.
7. Левый прямой в голову с последующей защитой от трех прямых ударов в голову (левый-левый-правый).
8. Защита от трех ударной серии (левый-правый прямой, левый боковой) в голову, защита от этой серии.
9. Атака трех ударной серии (левый-правый прямой, левый боковой) в голову, защита от этой же серии.
10. Условный бой (один бьет первым, другой отвечает).
11. Вольный бой.

Примерный (практический) тематический план для УТГ – 5г.о

Изучение и совершенствование изученных ранее и освоенных новых ударов, защит, контрприёмов и комбинации.

1. Левый прямой удар в голову с шагом левой ноги в сторону.
2. Защита подставка правой ладони.
3. Правый прямой удар в голову с шагом правой ноги в сторону.

4. Защита подставка левой ладони.
5. Условный бой (один в атаке, другой на отходе)
6. Встречный удар в голову с последующим развитием указанной серией в голову.
7. Защита от серии ударов после промаха.
8. Условный бой по изученному заданию
9. Встречный удар в туловище с последующим развитием указанной серией в голову.
10. Условный бой (один на дальней дистанции, другой на ближней дистанции).
11. Отработанная серия в голову заканчивается левым боковым ударом в голову с шагом влево
12. Отработанная серия в атаке заканчивается двойными левыми прямыми на отходе.
13. Двойной левый прямой на отходе развивается тремя прямыми ударами в голову (правый-левый- правый).

Важным условием успешной работы тренера является грамотное планирование программного материала. Основой для планирования является материал по овладению двигательными умениями и навыками (техникой и тактикой) и развитию соответствующих кондиционных и координационных способностей.

Средства тренировки: общеразвивающие упражнения: упражнения со снарядами и на снарядах, упражнения для укрепления мышц, упражнения на гибкость, специальные упражнения для развития физических качеств, упражнения с тренировочным мешком, с партнером, учебно - тренировочные бои. Упражнения из других видов спорта. Методика проведения анализа технического и тактического мастерства юного боксера.

Формы и методы тренировки.

При учебно – тренировочном процессе занятия проводятся с дифференцированным подходом. Используется методика, направленная на гармоничное физическое развитие за счет анатомофизических и психических особенностей детей.

Планирование тренировки боксера.

Понятие о планировании. Цели и задачи планирования. Виды: планирования - перспективное, текущее, оперативное. Многолетний перспективный план тренировки, как основа успеха подготовки боксера. Периодизация тренировки боксера. Периодизация тренировки. Задачи и содержание

тренировки в обще подготовительном и специально подготовительном периодах. График тренировки и участие в соревнованиях.

Режим тренировки: число занятий в неделю, объем и интенсивность тренировочной нагрузки, и их регулирование.

Планирование тренировочных занятий. Дозировка нагрузки в занятиях. Сочетание тренировки по боксу с другими видами упражнений.

1. 7. Практические занятия.

7.1. Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения. Общие понятия о строе и командах. Общеразвивающие упражнения. Без предметов, с предметами, с отягощениями.

Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Легкоатлетические упражнения. Подвижные спортивные игры. Плавание.

Лыжи. Тяжелая атлетика.

Специальная физическая подготовка.

Специальные упражнения. Простейшие способы передвижений - самостоятельно и с партнером, перетягивание одной рукой (левым, правым боком), выведение из равновесия. Упражнения для развития скорости и выносливости боксера; отрезки с ускорениями; многократные выполнения упражнений с максимальной скоростью, ведение боя со сменой партнеров; прыжки через скакалку, скамейку, в песке; бег на дальние дистанции, ведение боя по времени, превышающее соревновательное.

Упражнения с партнером для развития силы, гибкости, ловкости боксера, используя гантели, набивные мячи и др.

Имитационные упражнения сходные по структуре с элементами техники бокса.

Технико – тактическая подготовка.

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

Основные задачи: укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков; улучшение скоростно – силовой подготовки спортсменов с учетом формирования основных навыков, присущих боксу; воспитания быстроты движений в упражнениях, не требующих проявления большой силы; обучение и совершенствование техники; постепенно подведение спортсмена к более высокому уровню тренировочных нагрузок; постепенно подведение к соревновательной борьбе путем применения средств, необходимых для волевой подготовки спортсмена.

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

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

Основные направления тренировки. Этап углубленной спортивной подготовки является базовым для окончательного выбора будущей специализации. Учебно – тренировочный этап характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой в избранном виде спорта.

На данном этапе в большой степени увеличивается объем средств скоростно – силовой подготовки и специальной выносливости. Развивать эти качества различных мышечных групп целесообразно путем локального воздействия, т.е. применяя в тренировочном процессе специально подобранные комплексы и тренажерные устройства. Это позволяет моделировать необходимые сочетания режимов работы мышц в условиях сопряженного развития физических качеств и совершенствования спортивной техники. Кроме того, упражнения на тренажерах дают возможность целенаправленно воздействовать на отдельные мышцы и мышечные группы.

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

Методика контроля. Как и на всех этапах подготовки, контроль должен быть комплексным. Система контроля на учебно – тренировочном этапе должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки спортсмена.

В процесс тренировки рекомендуются следующие формы контроля: самоконтроль спортсменов за частотой пульса в покое, качество сна, аппетита, вес тела, общее самочувствие. Педагогический контроль применяется для текущего, этапного и соревновательного контроля. Проводятся педагогические наблюдения, контрольно – педагогические испытания, на основе контрольно – переводных нормативов.

8. Выводы.

- Нужно стремиться к проведению тренировок в нормальной обстановке, на высоком эмоциональном уровне. Сила воли воспитывается в период трудностей.

- Статические упражнения, выполняемые непосредственно перед боем боксера находящимся в стартовой лихорадке, помогают стабилизировать работу всего организма на оптимальном уровне.
- Психологической подготовке боксера уделяется еще очень мало времени и внимания и она отстает от технической подготовки.
- На начальном этапе обучения преобладает общефизическая подготовка над специальной подготовкой 2 к 1. Необходимо овладевать разнообразными техническими действиями, а не теми которые лучше получаются. Надо учитывать индивидуальные способности спортсменов.
- На протяжении всех этапов тренер должен уделять внимание всесторонней физической подготовке занимающихся. Для этого помимо специальных упражнений, преподаватель должен включать вспомогательные виды спорта.

Литература.

1. Физическая и техническая подготовка (молодежи 17- 19 лет) ФиС.
2. Д. Ф. Дешин. Врачебный контроль в физическом воспитании ФиС.
3. Н.И. Яковлев. Режим о питание спортсменов в период тренировки и соревнований ФиС.
4. Теория и методика физического воспитания А. Д. Новиков; Л. П. Матвеев ФиС .
5. А. Ширяев. Бокс учителю и ученику С.- Петербург 2017 г.
6. Б.Н. Никашоров. Методика рекомендации по обучению боксеров – новичков. Москва 2019г.
7. В. А. Стрельников. Подготовка Боксеров – разрядников. Улан- Уде 1994г.
8. Информационный сборник Веселов А. М., Афанасьев Б. Е.2016г.
9. И. А. Носов. Новосибирск спортивный 2005г.
10. Индивидуальное психофизическое развитие человека Е. Д. Устюгов 2000г.
11. Р. Мхитарьянц Приглашение на ринг. История развития и становления бокса в России. Москва 2018 г.
12. В. Н. Остьянов, И. И. Гайдмак Бокс (обучение и тренировка) 2018г.