

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа «Хелхем»
Аликовского района Чувашской Республики

Рассмотрена на заседании педагогического
совета от 17 сентября 2020 г.

Протокол № 01

Утверждена
Приказом директора
МАУДО «ДЮСШ «Хелхем»
№ 27 од от 28.09.2020 г

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ
ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА
«Бокс»**

*Разработана в соответствии с федеральным государственным требованиям
(Приказ Минспорта России от 15.11.2018 г. № 939)
с учётом требования федерального стандарта спортивной подготовки
по виду спорта «Бокс» (Приказ Минспорта России № 348 от 16.04.2018 г).*

Срок реализации программы 8 лет

Составитель:
тренер – преподаватель
Гордеев В. А.
Максимов В. И.

Пояснительная записка

Программа составлена с учетом основных положений и требований нормативных и правовых документов:

- Федеральным Законом Российской Федерации 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»,
- Приказом Минобрнауки РФ от 29.08.13 №1008 "Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,
- Приказом Минспорта РФ от 27.12.13 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»,
- Уставом МАУДО «ДЮСШ «Хелхем» Аликовского района Чувашской Республики.

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 с целью повышения спортивных результатов.

Цель многолетней подготовки юных спортсменов в ДЮСШ - воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд страны, субъектов федерации, ведомств, активных строителей и защитников нашей России.

Учебная работа в ДЮСШ строится на основе данной программы и рассчитана на календарный год. Для обеспечения круглогодичных занятий и активного отдыха в каникулярное время спортивная школа открывает в установленном порядке спортивные, СОЛ с круглосуточным или дневным пребыванием.

Основными формами УТ процесса являются: групповые УТ и теоретические занятия; медико-восстановительные мероприятия; тестирование и медицинский контроль; участие в соревнованиях и УТ сборах; инструкторская и судейская практика учащихся.

Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих вид подготовки боксеров: теоретическую, физическую, технико-тактическую, психологическую и соревновательную. Представлены разделы, в которых раскрывается содержание восстановительных мероприятий, проводимых в ДЮСШ в пределах объема учебных часов, в зависимости от года обучения, содержания судейско-инструкторской практики, перечень основных мероприятий по воспитательной работе, а также контрольные и переводные нормативы по годам обучения.

Настоящая программа состоит из двух частей.

Первая часть программы – нормативная, которая включает в себя количественные рекомендации по группам занимающихся, ОФП, специально-физической, технико-тактической и теоретической подготовке, систему участия в соревнованиях, инструкторскую и судейскую практику по г/о для каждого этапа многолетней подготовки.

Особое внимание уделено контрольно-переводным и квалификационным нормативам по г/о.

Вторая часть программы – методическая, которая включает в себя учебный материал по основным видам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле, рекомендации по объему тренировочных и соревновательных нагрузок, содержит

практические материалы и методические рекомендации по проведению УТ занятий, организации медико-педагогического и психологического контроля и управления.

Группы УТ формируются из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по г/о в УТГ осуществляется при условии выполнения контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

**Минимальный возраст зачисления учащихся в спортивную школу
по этапам подготовки**

Вид спорта	Этапы подготовки							
	Начальной подготовки			Учебно-тренировочный				
Бокс	1-й год	2-й год	3-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год
	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	17-18

Формула боя в соревнованиях

Возраст	Разряд	Формула боя
Юноши 12-14 лет	Новички и 3-й разряд	3 раунда по 1 минуте
	1 и 2 разряд	3 раунда по 1,5 минуты
Юноши 15-16 лет Девушки и женщины	Новички	3 раунда по 1 минуте
	2 и 3 разряд	3 раунда по 1,5 минуты
	1 разряд и выше	3 раунда по 2 минуты
Юниоры и взрослые	Новички	3 раунда по 1,5 минуты
	2 и 3 разряд	3 раунда по 2 минуты
	1 разряд и выше	4 раунда по 2 минуты

На основании нормативной части программы в спортивной школе разрабатываются планы подготовки учебных групп с учетом имеющихся условий.

В основу комплектования групп положена система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства (среднего стажа занятий и возраста занимающихся).

1. Увеличение недельной УТ нагрузки и перевод учащихся в следующие группы обучения обуславливаются стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по ОФП и СФП, уровнем спортивных результатов.

Режимы учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке.

Наименование этапа	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец спортивного года
ЭНП	До 1 года	10	15	6	Выполнение нормативов по ОФП

	Свыше 1 года	---	14	9	
УТГ	1 г/о	---	10	12	Уровень спортивных результатов, выполнение нормативов по СФП, ОФП и технической подготовке
	2 г/о	---	10	14	
	3 г/о	---	8	16	
	4 г/о	---	8	18	
	5 г/о	---	8	20	

2. Возраст учащихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в учебные группы. Допускается превышение указанного возраста не более чем на 2 года.
3. Установленная недельная УТ нагрузка является максимальной.
4. На период УТ сборов, СОЛ наполняемость учебных групп и режим УТ работы устанавливаются в соответствии с наполняемостью и режимами работы специализированных классов.
5. В зависимости от уровня спортивной подготовленности учащихся разрешается сокращение недельной нагрузки, но не более чем на 25%.

Учебный план для отделения бокса предоставлен в таблице.

У Ч Е Б Н Ы Й П Л А Н

№ п/п	Разделы программы	Группы начальной Подготовки			Учебно-тренировочные группы				
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год

2	Общая физическая подготовка	140	170	170	200	250	280	300	300
3	Специальная физическая подготовка	102	124	124	186	190	212	236	290
4	Техническая подготовка	30	70	70	100	150	200	250	300
5	Тактическая подготовка	30	86	80	90	90	80	80	70
6	Теоретическая подготовка	4	8	8	10	10	10	10	10
7	Контрольные нормативы	6	6	6	6	6	6	6	6
8	Участие в соревнованиях по календарному плану			6	10	10	20	20	30
9	Инструкторская и судейская практика	4	4	4	12	12	14	14	14
	Восстановительные мероприятия	312	468	468	624	728	832	936	1040
	Общее количество часов								

Контрольные нормативы по ОФП для ЭНП

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 (м)	14,55	14,33	15,17
Прыжок в длину с места (см)	183	190	195
Подтягивание на перекладине (раз)	8	10	6
Отжимание в упоре лежа (раз)	40	43	35

Приемные нормативы для зачисления на УТ 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 (м)	14,29	14,10	14,39
Прыжок в длину с места (см)	188	197	205
Подтягивание на перекладине (раз)	10	12	8
Отжимание в упоре лежа (раз)	45	48	40

Многолетнюю подготовку от новичка до чемпиона целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями с учетом возрастных возможностей юных спортсменов. Разумеется, в процессе всех лет занятий задачи, тренировочные средства и методы претерпевают значительные изменения.

Спортивная тренировка юных спортсменов имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижения в первые годы занятий высокого спортивного результата (на этапах НП и начальной спортивной специализации).
2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.
3. 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.
4. Надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.
5. С возрастом и подготовленностью юных спортсменов постепенно уменьшается удельный вес ОФП и возрастает вес специальной подготовки. Из года в год неуклонно увеличивается рост общего объема тренировочной нагрузки.
6. 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 юные спортсмены должны владеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

Учебно- тренировочный этап

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

Основные задачи: укрепление здоровья и всесторонне физическое развитие подростков; улучшение скоростно-силовой подготовки спортсменов с учетом формирования основных навыков, присущих избранному виду спорта; создание интереса к избранному виду спорта, воспитание быстроты в движений в упражнениях, не требующих проявления большой силы; обучение и совершенствование техники; постепенное подведение спортсмена к более высокому уровню тренировочных нагрузок; постепенное подведение к соревновательной борьбе путем применения средств, необходимых для волевой подготовки спортсмена.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

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

Основные средства тренировки:

- 1) общеразвивающие упражнения;
- 2) комплексы специально подготовленных упражнений;
- 3) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- 4) комплексы специальных упражнений из арсенала бокса;

5) упражнения со штангой;6) подвижные и спортивные игры.

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

Учебно-тренировочный этап характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой в избранном виде спорта. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической, технической и тактической подготовки. Тренировочный процесс приобретает черты углубленной спортивной специализации.

К специальной подготовке целесообразно приступать с 13-15 лет. Специальная подготовка в избранном виде должна проводиться постепенно. В этом возрасте спортсмену нужно чаще выступать в контрольных прикидках и соревнованиях.

На данном этапе в большей степени увеличивается объем средств скоростно-силовой подготовки и специальной выносливости.

Обучение и совершенствование техники бокса. При планировании учебных занятий необходимо соблюдать принцип концентрированного распределения материала.

Методика контроля. Контроль должен быть комплексным. Система контроля на учебно-тренировочном этапе должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки юных спортсменов. Она включает основные виды контроля: текущий, этапный и в условиях соревнований. Проводятся педагогические наблюдения, контрольно-педагогические испытания, на основе контрольно-переводных нормативов.

Медицинский контроль применяется для профилактики заболеваний и лечения спортсменов.

Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности юного спортсмена, календаря соревнований, выполнения разрядных требований и т. д. Основной задачей соревновательной практики следует считать умение реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях соревновательного противоборства.

Теоретическая подготовка имеет большое значение в подготовке спортсмена. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить боксера осмысливать и анализировать действия свои и соперника. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний.

Тематический план по теоретической подготовке

№ п/п	Теоретическая подготовка	Группы начальной подготовки			Учебно-тренировочные группы				
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
1	Физкультура и спорт в РФ				1	1	1	1	1
2	Развитие вида спорта в России и за рубежом				1	1	1	1	1
3	Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся		1	1	1	1	1	1	1
4	Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим, питание спортсмена		1	1	1	1	1	1	1
5	Врачебный контроль и		1	1	2	2	2	2	2

	самоконтроль. Оказание первой помощи. Спортивный массаж								
6	Физические основы спортивной тренировки		1	1	1	1	1	1	1
7	Общая и специальная физическая подготовка	1	1	1	2	2	2	2	2
8	Формирование здорового образа жизни	1	1	1					
9	Спорт против курения, алкоголизма и наркомании	1	1	1					
10	Морально-волевая подготовка				1	1	1	1	1
11	Место занятий. Оборудование и инвентарь	1	1	1					
	Итого часов	4	8	8	10	10	10	10	10

Волевые качества боксера- настойчивость, инициативность, целеустремленность, выдержка, уверенность в своих силах, смелость и решительность- в основном развиваются непосредственно в учебно-тренировочном процессе, при выполнении различных требований данной спортивной деятельности.

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависят от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические, медико-биологические и психологические. Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, т.к. организм адаптируется к средствам локального воздействия. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект.

Бокс как спортивная дисциплина представляет собой курс теории и практики, базирующийся на научных основах физического воспитания. Инструкторская и судейская практика являются продолжением учебно-тренировочного процесса боксеров, способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе бокса.

Программный материал

УТ – 1 г/о

Изучение и совершенствование технико-тактических действий боксера

1. Совершенствование ранее изученных технико-тактических действий.
2. Одиночные, прямые, боковые и удары снизу и защиты от них.
3. Защиты при помощи рук.
4. Защиты при помощи туловища.
5. Защиты при помощи ног.
6. Защита разрывом дистанции.
7. Защита сближением.
8. Ближний бой.
9. Передвижения.
10. Простые атаки, контратаки.
11. Сложны атаки.
12. Повторные контратаки.
13. Встречные контратаки.
14. Условные бои.
15. Вольные бои и спарринги.

ОФП

1. Легкая атлетика.
2. Силовая подготовка.
3. Гимнастика, акробатика.
4. Общеразвивающие упражнения.
5. Упражнения с предметами.
6. Растягивание.
7. Корреляция зрения.
8. Дыхательная гимнастика.
9. Упражнения на расслабление.
10. Плавание.
11. Подвижные и спортивные игры.

СФП

1. Упражнения на снарядах.
2. Упражнения с кувалдой.
3. Упражнения со скакалкой.
4. Бой с тенью.
5. Упражнения с теннисными мячами.
6. Упражнения с набивными мячами.
7. Упражнения с отягощениями.
8. Имитация боксерской техники.

Теория

1. Основы спортивной тренировки.
2. Спортивная физиология.
3. Врачебный контроль и самоконтроль.
4. Разбор боев.
5. Правила и судейства соревнований.
6. Массаж и самомассаж.

УТ – 2 г/о

Изучение и совершенствование технико-тактических действий боксера

1. Простые атаки и контратаки.
2. Сложные атаки.
3. Повторные атаки.
4. Отработка различных комбинаций ударов и защит.
5. Простые защиты.
6. Комбинированные защиты.
7. Передвижения.
8. Тактика боя, различные манеры поведения.
9. Ближний бой.
10. Встречные контратаки.
11. Ответные контратаки.
12. Условные бои.
13. Вольные бои и спарринги.

ОФП

1. Легкая атлетика.
2. Силовая подготовка.
3. Гимнастика, акробатика.
4. Общеразвивающие упражнения.
5. Упражнения с предметами.
6. Растягивание.
7. Корреляция зрения.
8. Дыхательная гимнастика.

9. Спортивные и подвижные игры.
10. Плавание.

СФП

1. Упражнение на снарядах.
2. Упражнения с кувалдой.
3. Бой с тенью.
4. Упражнения с теннисными мячами.
5. Упражнения с набивными мячами.
6. Упражнения с отягощениями.
7. Имитация боксерской техники.
8. Психо-мышечная тренировка.

Теория

1. Основы спортивной тренировки.
2. Различные манеры ведения боя.
3. Разбор боев.
4. Врачебный контроль, самоконтроль.
5. Правила и судейства соревнований.
6. Массаж и самомассаж.

УТ – 3 г/о

Изучение и совершенствование технико-тактических действий боксера

1. Простые атаки.
2. Сложные атаки.
3. Повторные атаки.
4. Ответные контратаки.
5. Встречные контратаки.
6. Ближний бой.
7. Защиты.
8. Передвижения.
9. Тактика боя, различные манеры ведения боя.
10. Индивидуальная обработка различных комбинаций.
11. Условные бои.
12. Вольные бои и спарринги.

ОФП

1. Легкая атлетика.
2. Силовая подготовка.
3. Гимнастика, акробатика.
4. Общеразвивающие упражнения.
5. Упражнения с предметами.
6. Растягивание.
7. Корреляция зрения.
8. Дыхательная гимнастика.
9. Спортивные и подвижные игры.
10. Плавание.

СФП

1. Упражнение на снарядах.
2. Упражнения с кувалдой.
3. Упражнения со скакалкой.
4. Бой с тенью.
5. Упражнения с теннисными мячами.
6. Упражнения с набивными мячами.
7. Упражнения с отягощениями.
8. Имитация боксерской техники.

9. Психо-мышечная тренировка.

Теория

1. Основы спортивной тренировки.
2. Различные манеры ведения боя.
3. Разбор боев.
4. Врачебный контроль, самоконтроль.
5. Правила и судейства соревнований.
6. Массаж и самомассаж.

Л и т е р а т у р а

1. Клевенко В. М. Бокс. Программа для ДСШ. Москва. 1960
2. Клевенко В. М. Бокс. Программа для ДЮСШ. Москва. 1966
3. Огуренков В. И. Бокс. Программа для ДЮСШ. Москва. 1971
4. Бутенко Б. И., Дегтярев И. П. и др. Бокс. Программа для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ. Москва. 1985
5. Акопян А. О., Калмыков Е. В. и др. Бокс. Программа для ДЮСШ, СДЮШОР. Москва. 2005
6. Виноградов А. И. Методы организации занятий и система обучения приемам и боевым действиям боксеров-новичков. Ленинград. 1981
7. Булычев А. Учебное пособие по боксу для начинающих. Москва. 1972
8. Щитов В. Бокс для начинающих. Москва. 2001
9. Никифоров Ю. Б., Викторов И. Б. Построение и планирование тренировки в боксе. Москва. «ФиС». 1978
10. Огуренков Е. И. Ближний бой в боксе. Москва. «ФиС». 1969
11. Волков В. М., Филин В. П. Спортивный отбор. Москва. «ФиС». 1983
12. Единая Всероссийская спортивная квалификация. Москва. «Советский спорт». 2002
13. Бокс. Правила соревнований. Москва. «ФиС». 1982