

**автономное учреждение дополнительного образования  
спортивная школа «Юность»**

Рассмотрено на заседании педагогического совета АУ ДО СШ «Юность» города Радужный Протокол № <u>01</u> от <u>30.08</u> 2024 год	Утверждаю: Директор АУ ДО СШ «Юность» города Радужный <u>К.В. Дыбенко</u> (инициалы, фамилия) от <u>30.08</u> 2024 год
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



**Дополнительная  
общеразвивающая программа  
по виду спорта «Бокс»**

Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Уровень программы	Ознакомительный
Возраст обучающихся	с 7 лет
Срок реализации программы	1 год

Составители программы:

№	ФИО	Должность
1	Суханова Ольга Валерьевна	Тренер-преподаватель
2	Керимова Каталина Евгеньевна	Тренер-преподаватель
3	Ротарь Диана Минисламовна	Тренер-преподаватель
4	Муртузалиева Зарема Гасайникадиевна	Инструктор-методист

г. Радужный  
2024 год

Пояснительная записка		3
1.	Нормативная часть программы	5
1.1.	Этапы подготовки	6
1.2.	Учебный план	7
1.3.	Режим тренировочной работы	7
1.4.	Планирование подготовки	8
1.5.	Соревновательная деятельность	11
1.6.	Требования к материально-технической базе	11
2.	Методическая часть программы	11
2.1.	Организационно-методические указания	11
2.1.1.	Организация учебно-тренировочного процесса	11
2.1.2.	Требования к технике безопасности	14
2.2.	Теоретическая подготовка	15
2.3.	Воспитательная работа	16
2.4.	Психологическая подготовка	16
2.5.	Восстановительные средства и мероприятия	31
2.6.	Педагогический и врачебный контроль	31
2.7.	Примерный программный материал для практических занятий	33
3	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	38
4	Система контроля и зачетные требования	39
5.	Оборудование и спортивный инвентарь	39
6.	Информационное обеспечение программы	41
7	Приложения	43

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Бокс – контактный вид спорта, единоборство, в котором спортсмены наносят друг другу удары кулаками в специальных перчатках в соответствии с официальными правилами соревнований по боксу. Он развился из кулачного боя, существовавшего как спортивное единоборство. Кулачные бои входили в программу Олимпийских игр Древней Греции. Впервые в Англии в 1867 году были утверждены первые правила бокса в перчатках. Возникновение бокса в России относится к XIX веку. С 1904 года бокс входит в программу современных Олимпийских игр, с 1920-х гг. разыгрывается чемпионат Европы с 1974 г. разыгрывается чемпионат мира. Боксерские поединки проходят на ринге - специальной площадке-помосте. Общие размеры площадки 8x8 м. Та ее часть, где непосредственно проводится бой, ограничена по периметру тремя четырьмя канатами (они крепятся на специальных стойках) и представляет собой квадрат, длина стороны которого варьируется от 4,9 до 6,1 м. Деревянный помост крепится на жестких металлических опорах. Минимальная его высота - 91 см, максимальная - 122 см. Помост застилается плотным прессованным войлоком или другим похожим материалом толщиной от 1,3 до 1,9 см, поверх которого натягивают специальный брезент. Самый нижний канат крепится на высоте 40-40,6 см, а самый верхний - 130 -132,1 см. Для этого вида спорта характерно непосредственное контактное противодействие спортсменов-соперников.

Поединки — это физическое и психологическое противостояние, которое требует активного проявления волевых качеств, инициативности, самообладания.

В процессе спортивного совершенствования развиваются общая и специальная выносливость, силовые и их скоростные характеристики, улучшаются реакции, повышается эффективность и продуктивность психических процессов. Специфика боксерских поединков требует от спортсменов хорошей физической подготовки: прежде всего, силы и колоссальной выносливости. Огромное значение имеет постановка дыхания, а также специфические навыки: реакция, умение «взорваться», способность держать удар. Регулярные занятия боксом развивают силу, выносливость, реакцию, координацию движений. Занятия боксом в полной мере обеспечивают: укрепление здоровья, всестороннее гармоничное развитие юных спортсменов, привитие навыков здорового образа жизни, необходимых условий для личностного развития детей, нравственного воспитания,

морально-волевых качеств, формирование жизненно-важных двигательных умений и навыков.

Настоящего боксера отличает не только хорошая физическая подготовка и техника. В первую очередь, это - думающий спортсмен, способный «читать» и предвидеть действия противника. Подготовка боксера – многолетний целенаправленный процесс, который представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп.

### **Основные задачи занятий в спортивно-оздоровительных группах**

- укрепление здоровья и гармоничное 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.

Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки боксеров:

- теоретическую,
- физическую,
- технико-тактическую,
- психологическую
- соревновательную.

Цель программы - определение содержания образования, способов организации образовательной деятельности и взаимодействия участников образовательного процесса в достижении личностного, социального и познавательного развития обучающихся, в формировании у обучающихся здорового образа жизни и потребностей к регулярным занятиям физкультурой и спортом.

### Задачи программы:

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни в обществе;
- укрепление здоровья;
- формирование и развитие спортивных способностей детей и взрослых, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

## 1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «Бокс» (далее – Программа) автономного учреждения дополнительного образования спортивной школы «Юность» города Радужный (далее – Учреждение) разработана с учетом основных положений и требований нормативных документов:

- Федерального закона от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями);

- Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями);

- Федерального закона от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями);

- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Устава АУ ДО СШ «Юность» города Радужный

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

**Уровень освоения программы:** ознакомительный.

В основу программы заложены основополагающие принципы спортивной подготовки, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

*Принципы комплексности* предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон 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, в целях обеспечения в многолетнем 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 подготовки, индивидуальных особенностей, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующиеся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи. Программа содержит материал для обучающихся различного возраста на спортивно-оздоровительном этапе.

Срок реализации программы составляет 2 года.

### **1.1. Этапы подготовки**

Длительность этапов подготовки, минимальный и максимальный возраст лиц для зачисления и их минимальное и максимальное количество в группе приведены в *Приложении 1*.

*Основные задачи подготовки* на спортивно-оздоровительном этапе:

- привлечение максимально возможного числа детей, подростков и молодежи к занятиям кикбоксинг, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и здоровому образу жизни;
- содействие укреплению здоровья;
- расширение диапазона двигательных умений и навыков;
- развитие физических качеств;
- освоение и совершенствование техники и тактики бокса;
- привитие знаний о режиме дня, личной гигиене, значении занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья;
- воспитание нравственных, интеллектуальных и волевых качеств, а так же навыков культуры поведения;

- воспитание нравственных и волевых качеств в процессе занятий, формирование личностных качеств;
- организация пропаганды среди окружающих в потребности здорового образа жизни и расширение их знаний о пользе занятий физическими упражнениями и бокса в частности.

## **1.2. Учебный план**

Учебный план разрабатывается из расчета 42 недели учебно-тренировочных занятий в условиях школы.

Учебный план занятий представлен в *Приложении 2*.

Процентное соотношение средств физической и технико-тактической подготовки по этапам обучения представлено в *Приложении 3*.

Соотношение средств общей и специальной физической подготовки по этапам обучения представлено в *Приложении 4*.

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

## **1.3. Режим тренировочной работы**

В основу комплектования групп положена система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства.

На обучение по данной программе принимаются лица не имеющие медицинских противопоказаний. Состав и наполняемость групп определена с учетом соблюдения правил техники безопасности, учетом возрастных особенностей и установленных санитарно-гигиенических норм.

При проведении занятий с обучающимися из разных групп необходимо соблюдать следующие условия:

- разница в уровне подготовки обучающихся не должна превышать двух спортивных разрядов или званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного зала;
- максимальный количественный состав определяется по группе, имеющей меньший показатель максимальной наполняемости.

Расписание учебных занятий утверждается администрацией спортивной школы по представлению тренеров-преподавателей, а так же с учетом возрастных особенностей и установленных санитарно-гигиенических норм. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия не должна превышать – 1,5 часов.

#### **1.4. Планирование подготовки**

##### *Планирование годовичных циклов подготовки*

Годичный цикл тренировки делится на определенные периоды, каждый из которых имеет цель, задачи, комплекс средств и методов тренировки, специфическую динамику тренировочных нагрузок и других компонентов тренировочного процесса. Объективной основой периодизации тренировки являются закономерности развития спортивной формы. В соответствии с этим годичный цикл тренировки подразделяется на три периода: подготовительный (период приобретения спортивной формы), соревновательный (период относительной стабилизации спортивной формы и реализации ее в спортивных достижениях), переходный (период временной утраты спортивной формы).

Продолжительность каждого периода годовичного цикла занятия зависит от возрастных особенностей и квалификации обучающегося, специфики планирования учебного процесса в общеобразовательной школе (начало и окончание учебных занятий, продолжительность летних и зимних каникул, сроки экзаменов), календаря спортивно-массовых мероприятий.

Основа будущих успехов юных боксеров закладывается в подготовительном периоде. Совершенствование в подготовительном периоде проходит на фоне большой работы, направленной на улучшение всестороннего физического развития обучающегося, на повышение функциональных возможностей организма и овладение техникой бокса. Важным фактором, характеризующим тренировочный процесс, является интенсивность нагрузок: скорость выполнения упражнений, количество упражнений и энергозатраты организма обучающегося в единицу времени.

Необходимость в большом объеме тренировочных нагрузок в подготовительном периоде входит в противоречие с их интенсивностью, если они все время находятся на высоком уровне. Проведение длительных тренировок с высокой интенсивностью приводит к истощению нервной системы и разрушению энергетических запасов организма. Задача «владения техникой» также не может быть решена. Поэтому для динамики тренировочных нагрузок в годовичном цикле рациональным является постепенное наращивание тренировочных нагрузок в течение подготовительного и соревновательного периодов при волнообразном изменении их по этапам тренировки.

Подготовительный период подразделяется на два этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный. У начинающих

спортсменов обще подготовительный этап более продолжителен, чем специально-подготовительный. По мере повышения спортивной квалификации длительность обще подготовительного периода сокращается, а специально-подготовительного - увеличивается.

Основная направленность первого этапа подготовительного периода - создание необходимых предпосылок для приобретения спортивной формы: повышение функциональных возможностей организма обучающихся, развитие физических качеств, формирование двигательных умений и навыков. На этом этапе тренировки удельный вес средств общей подготовки преобладает над объемом средств специальной подготовки.

Основными средствами специальной подготовки являются специально - подготовительные упражнения. Соревновательные упражнения на тренировке, как правило, на этом этапе не используются. Методы тренировки специализированы в меньшей степени. Предпочтение отдается методам, которые отличаются менее жесткими требованиями к обучающимся (игровой, равномерный, переменный).

Темпы увеличения объема нагрузок должны опережать темпы возрастания их интенсивности.

Основная направленность специально-подготовительного этапа подготовительного периода - непосредственно становление спортивной формы. Изменяется содержание различных сторон подготовки, которая теперь направлена на развитие специальных физических качеств, освоение технических и тактических навыков и умений. Увеличивается удельный вес специальной подготовки и изменяется состав ее средств, включаются соревновательные упражнения, хотя и в небольшом объеме. Их интенсивность постепенно увеличивается.

Основная цель тренировки в соревновательном периоде – это поддержание спортивной формы, реализация ее в максимальных результатах. В этом периоде используются соревновательные и специально подготовительные упражнения, направленные на повышение специальной работоспособности. Удельный вес средств ОФП несколько ниже, чем на специально-подготовительном этапе. В этом периоде пользуются соревновательный метод, методы повторного и интервального упражнения. Варьируя частоту и общее число соревнований, можно управлять динамикой спортивных результатов, однако их оптимальное число следует определять индивидуально для каждого обучающегося. Интервалы отдыха между

соревнованиями должны быть достаточными для восстановления и повышения работоспособности юных боксеров.

Для боксеров, проводивших напряженную тренировку и принимавших участие в соревнованиях, целесообразно по окончании соревновательного периода установить трех-четырёх недельный переходный период. Главной задачей этого периода являются активный отдых и вместе с тем поддержание определенного уровня спортивной работоспособности. Основное содержание занятий в этом период составляет общая физическая подготовка, при этом следует избегать однотипных нагрузок, так как они препятствуют полноценному активному отдыху.

Необходима смена характера двигательной активности и обстановки занятий. В переходном периоде снижается общий объем интенсивности тренировочной нагрузки, однако нельзя допускать чрезмерного ее спада. Важная задача переходного периода - анализ проделанной работы в течение прошедшего года, составление программы тренировок на следующий год.

#### *Текущее и оперативное планирование*

На основании годового плана занятий разрабатывается оперативное планирование на каждое учебно-тренировочное занятие.

С одной стороны, планируются определенные "блоки" из серии тренировочных занятий с конкретными задачами подготовки, с другой – проводится постоянный текущий контроль за специфической работоспособностью обучающегося путем различных тестов, ибо важно выявить эффективность подготовки после каждого "блока" тренировочных занятий.

Оперативное планирование, или управление тренировочным процессом - определяет степень физической, технической, тактической подготовленности обучающегося. Оцениваются самые различные показатели, отражающие возможности организма, реакции на отдельные виды физических упражнений, продолжительность пауз между ними. Оперативное планирование предусматривает контроль всех сторон спортивной подготовки. На спортивно-оздоровительном этапе подготовки первого года периодизация тренировочного процесса носит условный характер, основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием, главным образом средств ОФП, освоению технических элементов и навыков.

## **1.5. Соревновательная деятельность**

Спортивные соревнования, их характер и сроки проведения планируются заранее. Основными документами планирования и проведения соревнований являются календарный план и положение о соревнованиях.

Соревнования должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным перед обучающимися на данном этапе подготовки.

Данная программа не предусматривает обязательное принятие участия обучающимися в соревновательной деятельности.

## **1.6. Требования к материально-технической базе**

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского кабинета;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения обучения по программе представлено в *разделе 5*.

## **2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

### **2.1. Организационно-методические указания**

#### **2.1.1. Организация тренировочного процесса**

Эффективность учебно-тренировочного процесса может быть обеспечена на основе определенной структуры, представляющей собой относительно устойчивый порядок объединения компонентов тренировочного процесса, их общую последовательность и закономерное соотношение друг с другом.

Основными формами учебно-тренировочных занятий в спортивной школе являются: теоретические занятия, просмотр учебных фильмов, групповые тренировочные занятия, тренировочные занятия по индивидуальным планам, занятия в спортивно-оздоровительном лагере.

Учебно-тренировочные занятия строятся в соответствии с общими закономерностями построения занятий по физическому воспитанию. Их эффективность зависит от рациональной организации, обеспечивающей должную плотность занятий, выбора оптимальной дозировки нагрузки, тщательного учета индивидуальных особенностей обучающихся. В зависимости от перечисленных факторов и этапа подготовки предпочтение может быть отдано различным организационным формам тренировочных занятий: групповой, индивидуальной, фронтальной, а также самостоятельным занятиям.

*При групповой форме* проведения занятий имеются хорошие условия для создания соревновательного микроклимата в процессе занятий, взаимопомощи обучающихся при выполнении упражнений.

*При индивидуальной форме* обучающиеся получают задание и выполняют его самостоятельно, при этом сохраняются оптимальные условия для индивидуального дозирования нагрузки, воспитания у юного спортсмена самостоятельности, творческого подхода к тренировке.

*При фронтальной форме* группа обучающихся одновременно выполняет одни и те же упражнения. В этом случае тренер-преподаватель имеет возможность осуществлять общее руководство и индивидуальный подход к каждому обучающемуся.

Одной из форм учебно-тренировочного процесса являются самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по заданию тренера-преподавателя, который рекомендует комплексы упражнений, последовательность их выполнения, необходимую методическую литературу.

В учебно-тренировочном процессе различают занятия по общей физической подготовке и специальные занятия, основная задача которых – специальная физическая, техническая, тактическая подготовка кикбоксеров.

Учебно-тренировочное занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной, заключительной. Конкретное содержание каждой из них определяется задачами, которые ставятся на данном занятии.

*Задачей подготовительной части* является предварительная организация обучающихся: построение в шеренгу, рапорт, сообщение задач тренировки и т.д.

Центральное место в подготовительной части занимает функциональная подготовка обучающихся к основной деятельности, что достигается выполнением дозируемых и непродолжительных физических упражнений.

Подбор средств для подготовительной части занятия определяется задачами и содержанием основной части.

*Таблица 1*

**Распределение времени по частям занятия в зависимости от его типа (мин)**

Часть занятия	Тип занятия			
	учебный	Учебно-тренировочный	тренировочный	контрольный

Вводно-подготовительная	30	25	20	Разминка проводится самостоятельно
Основная	50	55	65	80
Заключительная	10	10	5	10
Итого	90	90	90	90

Разминка повышает функциональные возможности организма обучающегося, создает условия для проявления максимальной работоспособности. Она состоит из двух частей – «разогревания» организма и настройки на предстоящую спортивную деятельность. Задача первой части разминки – повысить общую работоспособность обучающегося усилением главным образом вегетативных функций организма.

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

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

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

Ее продолжительность – 80-90 мин.

*Заключительная часть* занятия обеспечивает постепенное снижение нагрузки, создает предпосылки для последующей деятельности, подводит итог занятию. Ее примерное содержание: выполнение несложных упражнений с постепенно понижающейся интенсивностью, строевые и

порядковые упражнения, упражнения на расслабление. Продолжительность заключительной части занятия – 8-10 мин.

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

### **2.1.2. Требования к технике безопасности**

Соблюдение правил техники безопасности является обязательным при организации и проведении учебно-тренировочных занятий.

С обучающимися всех возрастов систематически проводится инструктаж по технике безопасности (ежегодно в сентябре месяце), с отметкой в журнале.

Тренер-преподаватель несет прямую ответственность за охрану жизни и здоровья обучающихся во время учебных занятий.

Тренер-преподаватель, проводящий занятие, обязан:

- перед началом провести тщательный осмотр места проведения занятия;
- знать способы доврачебной помощи;
- обучать безопасным приемам выполнения физических упражнений и следить за соблюдением мер безопасности, при этом строго придерживаться принципов доступности и последовательности обучения;
- по результатам медицинского осмотра знать физическую подготовленность и функциональные возможности каждого обучающегося, в необходимых случаях обеспечивать страховку; при появлении признаков утомления или при жалобе на недомогание и плохое самочувствие немедленно направлять в медицинский кабинет.

Рекомендации по технике безопасности и профилактике травматизма на занятиях:

- все допущенные к занятиям обучающиеся должны иметь специальную форму;
- вход в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя;

- занятия должны проходить только под руководством тренера - преподавателя;
- после окончания занятия осуществлять организованный выход из зала;
- проводить систематическую разъяснительную работу по профилактике травматизма на занятиях; добиваться дисциплины, точного выполнения указаний тренера-преподавателя.

## 2.2. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций. Материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий

следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

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

*Таблица 2*

### План теоретической подготовки

№ п/п	Название темы	Краткое содержание темы
1	История, философия	История развития и философия избранного вида спорта
2	Физическая культура и спорт	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура и спорт в современном обществе
3	Гигиена	Понятие о гигиене. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви.
4	Закаливание организма	Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем
5	Строение и функции организма	Строение и функции организма
6	Спортивная тренировка	Понятие о спортивной тренировке. Ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Роль спортивного режима и питания
7	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта	Правила избранного вида спорта. Антидопинговые правила.
8	Экипировка. Инвентарь. Оборудование	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке

9	Техника безопасности	Требования к технике безопасности

### 2.3. Воспитательная работа

Главной задачей на занятиях с обучающимися является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия.

Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер - преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания во многом определяется способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи обучения и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил занятия, четкое исполнение указаний, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер - преподаватель. Важно с самого начала воспитывать спортивное трудолюбие - способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать, что успех в современном спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия. Вместе с тем, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок. В процессе занятий с обучающимися все большее значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение обучающимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

В целях эффективности воспитания тренеру-преподавателю необходимо так организовать тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед юными спортсменами задачи осязаемого двигательного и интеллектуального совершенствования. И на этапе предварительной подготовки должна быть обеспечена преимущественная направленность, успешное обучение и совершенствование основных двигательных умений и навыков, изучение основ спортивной тренировки. Отрицательно сказывается

на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого обучающегося.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет и спортивных листков, проведение походов и тематических вечеров, вечеров отдыха и конкурсов самодеятельности, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

Воспитание волевых качеств - одно из важнейших задач в деятельности тренера-преподавателя. 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.

### **Средства, методы, формы воспитательной работы**

Во время *активного отдыха*:

**Средства:** устная и наглядная информация; печать; телевидение; кино; литература; музей.

**Методы:** убеждение; пример; поощрение; требование.

*В процессе тренировочных занятий:* средства: устная и наглядная информация; печать; телевидение.

Методы: убеждение; пример; поощрение; требование.

### **Содержание воспитательной работы**

1. Возрождение духовной нравственности граждан России.
2. Воспитание трудолюбия.
3. Воспитание преданности Родине.
4. Воспитание добросовестного отношения к труду.
5. Стремление к постоянному спортивному совершенствованию.
6. Стремление быть примером для воспитанников.
7. Формирование высоких нравственных принципов и морально-волевых качеств.
8. Воспитание на примерах мужества и моральной чистоты спортсменов старшего поколения.
9. Создание истории коллектива.

**Недопустимо в воспитательной работе:**

1. Ограждение обучающихся от созидательной критики.
2. Низкая профессиональная квалификация тренеров-преподавателей.
3. Нарушение дисциплины.
4. Недостаточная требовательность к спортсменам.
5. Игнорирование процессов толерантности (терпимости) к различным религиозным конфессиям.

**2.4. Психологическая подготовка**

*Психологическая подготовка* предусматривает формирование личности обучающегося и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру, работающему с юными спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной всесторонне развитой личности, способной в будущем блеснуть спортивным мастерством.

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 следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей (ситуация преодоления страха, волнения, неприятных ощущений и т.д.). Используя их в тренировочном процессе, необходимо соблюдать 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 преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия. К методам словесного воздействия относятся: разъяснение, одобрение, обсуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание. Так, в вводной части учебно-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. Следует отметить, что 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 тренировочном процессе осуществляются путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность обучающихся. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения корректив в тренировочный процесс и планирования воспитательной работы и психологической подготовки обучающихся.

#### *Воспитание волевых качеств*

Воля выражается в способности достигать поставленные цели, несмотря на встречающиеся трудности. Главные трудности при этом внутренние, т.е. трудности психологические. Упрощенно говоря, воля выражается в способности преодолевать психологические трудности, умение «бороться» с самим собой. На пути к достижению цели часто приходится преодолевать чувства, эмоции и связанную с ними необходимость сдерживать удовлетворение потребностей. Биологические (в воде, пище, воздухе, сне и бодрствовании, экономии сил, усталости, защите от вредных воздействий, боли и др.), социальные (половые, родительские, собственнические и др.), идеальные потребности и связанные с ними чувства могут достигать высокой

интенсивности и для преодоления их человеку приходится часто тратить большую нервную энергию.

Способность боксёра преодолевать чувства высокой интенсивности свидетельствует о высокой степени развития воли. Чувства обычно подавляются чувством долга, которое связано с потребностью (идеальной) в достижении цели. Обучающийся обычно выражает этот процесс через слова «нужно» и «хочу». Наиболее часто требуется проявлять волевые качества: выдержку, смелость, настойчивость, решительность, инициативность.

Так же как и физические качества, волевые качества и психологическую подготовку рассматривают как общую, так и специальную психологическую подготовку. При этом используется тот же подход. Если общая психологическая подготовка направлена на то, чтобы выработать способность человека преодолевать чувства и эмоции наиболее высокой интенсивности, то специальная подготовка направлена на то, чтобы самбист в соревновательных условиях не испытывал потребностей и связанных с ними чувств высокой интенсивности, т.е. во время тренировки обучающийся и тренер стремятся-преподаватель упражнениями добиться того, чтобы соответствующие чувства были минимальны (не ощущались).

*Рекомендации к методике совершенствования волевых качеств:*

1. Воля боксера совершенствуется в процессе реализации поставленных целей (целевых установок). Психологическая воля зависит от способности добиваться достижения поставленной цели, несмотря на трудности внутреннего порядка, связанные с необходимостью подавления мотивов и соответствующих потребностей.
2. Степень развития волевых качеств может быть измерена, потому что она проявляется через освоенные действия.
3. Совершенствуют волевые качества путем системы упражнений, требующей физической и умственной работы.
4. Волевые качества могут совершенствоваться параллельно с совершенствованием физических качеств. Для них также характерно понятие объема и интенсивности нагрузки. Только характерным отличием психологической нагрузки является ее влияние на нервную систему спортсмена.

Нагрузка определяется умственной работой или степенью волевых усилий, которыми можно подавить мотивы и чувства, мешающие выполнению поставленной задачи.

5. Основным методом совершенствования волевых качеств является метод заданий (решения задач). При этом следует учитывать, что в развитии этих качеств большую роль играет оценка эффективности решения поставленной задачи. Положительная оценка при решении задачи вызывает удовлетворение обучающегося и связанные с ним положительные эмоции. Это ведет к совершенствованию воли. Наоборот, невыполнение задачи и негативная оценка ведет к снижению степени развития волевых качеств.

6. В совершенствовании волевых качеств нужно уделять внимание развитию как общих, так и специальных качеств.

7. Совершенствование волевых качеств должно проходить в непосредственной связи с совершенствованием моральных качеств. Проявления волевых качеств должны подчиняться требованиям морали. Мораль определяет те требования общества к проявлениям воли, которые ставят определенные ограничения. Иначе человек с сильно развитыми волевыми качествами может употреблять их во вред обществу. Смелый, решительный и инициативный человек может быть авантюристом или даже преступником.

#### *Воспитание смелости*

Смелость проявляется в способности человека преодолевать чувство страха. Страх возникает в результате оценки опасности, грозящей жизни, здоровью или престижу кикбоксера. Интенсивность чувства страха зависит от оценки степени опасности в определенной ситуации.

#### *Воспитание выдержки*

Под выдержкой понимают обычно способность человека противостоять воздействию чувств и эмоций, проявлять стойкость, не менять целевой установки, определяющей направленность деятельности.

Выдержку человека можно измерить временем, в течение которого кикбоксер может преодолевать чувства и эмоции определенной интенсивности.

Выдержка воспитывается системой упражнений, которые дозируются. При этом следует учитывать следующие требования:

1. Упражнения должны быть посильными, т.е. обучающийся должен сдерживать чувства в пределах своих возможностей. Этот предел устанавливают, измеряя время, в течение которого он может сдерживать чувство определенной интенсивности.

2. Устанавливая дозировку упражнений, следует знать пределы возможностей человеческого организма. Если потребности не

удовлетворяются по времени больше этого предела, то наступают нежелательные для организма изменения, нарушаются функции органов и систем, что отражается на здоровье обучающегося.

3. Многие упражнения для развития выдержки и других волевых качеств являются сопряженными, т.е. способствуют развитию как физических, так и волевых качеств. При этом следует учитывать, что эффект их воздействия неодинаков. Так, например, тренер поставили задачу кикбоксеру удерживать угол в упоре в течение одной минуты. Спортсмен удерживал угол в течение 45 с. В этом случае упражнение положительно повлияло на совершенствование статической выносливости, но отрицательно на выдержку, потому что задача, поставленная тренером, не была выполнена. Правильнее было бы поставить задачу держать угол максимальное время, а затем предложить повторить упражнение, но удерживать угол на 1-2 с. больше. Это было бы посильно, выдержка возросла бы.

4. Время нарастания интенсивности чувств, связанных с различными потребностями, неодинаково. Так, при задержке дыхания интенсивность чувства удушья достигает максимума через несколько секунд (до 1-2 мин). Чувство голода достигает максимума интенсивности в течение часов, дней.

5. Высокая интенсивность чувства долга, часто выражающаяся в концентрации на деятельности по достижению поставленной цели, создает в коре головного мозга доминанту, которая снимает необходимость концентрировать внимание на борьбе мотивов. В этом случае человек не тратит нервную энергию на преодоление чувств даже высокой интенсивности. Они задерживаются на уровне подсознания, в сознании не возникают. Высокое чувство долга и деятельность по достижению цели облегчают человеку процесс воспитания выдержки и позволяют добиться высоких показателей. Малая интенсивность чувства долга и бездеятельность не способствуют достижению высоких показателей выдержки.

Примерные упражнения для совершенствования выдержки:

1. Сгонка веса для подавления чувства жажды, голода.
2. Упражнения на задержку дыхания.
3. Парная баня, купание или погружение в холодную воду.
4. Тренировки в душном помещении и на открытом воздухе.
5. Упражнения на преодоление чувства усталости в борьбе и при выполнении других упражнений.
6. Акробатические упражнения, связанные с необходимостью преодолевать головокружение и другие чувства, связанные с вестибулярными рефлексам.

7. Преодоление чувства боли при выполнении упражнений. Обычно упражнения на преодоление чувства боли не организуются специально. Они даются тогда, когда на занятиях возникают ситуации, подходящие для этого.

8. Режим сна и бодрствования.

9. Группа упражнений для преодоления чувств, связанных с социальными потребностями: возмущение, осуждение, гордость, обида, радость, огорчение, жалость, зависть, жадность, ревность, влечение, тревожные чувства, ярость, панические чувства, обреченность и др.

10. Группа упражнений для подавления чувств и эмоций, связанных с идеальными потребностями:

а) подавление интереса, когда он отвлекает от решения задач и мешает достижению цели;

б) сдерживание стремления копировать действия других обучающихся;

в) сдерживание игрового азарта;

г) сдерживание чувства злости, когда на пути к достижению поставленной цели возникает препятствие;

д) преодоление упрямства, способность переключиться на достижение другой цели, противоречащей личной цели. Это часто связано с необходимостью подавить чувство долга.

11. Упражнения для подавления эмоций. Положительные и отрицательные эмоции связаны с интуитивной (подсознательной) оценкой поступающей информации. Эмоции влияют на работоспособность и функционирование организма.

Способность управлять эмоциями благоприятно сказывается на воспитании выдержки. Выдержка может развиваться в сочетании с физическими качествами – выносливостью.

Выдержка воспитывается как на занятиях (на тренировке), соревнованиях, так и самостоятельно обучающимися.

В программу занятия тренер-преподаватель должен включать упражнения для воспитания выдержки и дозировать их так, чтобы постепенно доводить время преодоления потребностей до оптимального предела. Тренер-преподаватель во время занятия выявляет недостатки специальной выдержки по следующим признакам:

а) обучающийся не поддерживает оптимальную температуру тела (перегревается или охлаждается). Следует вырабатывать навык проведения оптимальной разминки и др.;

б) обучающийся теряет равновесие (ориентировку) после сложных движений. Следует строить тренировку таким образом, чтобы воздействие на вестибулярный аппарат было минимальным;

Следует построить занятие таким образом, чтобы ликвидировать причины возникновения боли. Схватки с большим количеством партнеров на тренировке в оптимальном режиме позволяют выработать автоматизм выполнения действий и избегать травм;

в) если боксер в схватке вынужден преодолевать усталость большой интенсивности, то следует совершенствовать специальную выдержку.

г) наблюдаются проявления негативных качеств характера. Необходимо построить занятия и схватки таким образом, чтобы спортсмен не испытывал чувств тревоги, подавленности, обреченности, зависти, жалости, радости, обиды, гордости, унижения, упрямства, азарта и др.

### **Воспитание настойчивости**

Под настойчивостью понимают способность человека добиваться достижения поставленной цели, несмотря на неудачи. В психологическом плане, настойчивость связана с преодолением отрицательных эмоций и чувства неуверенности в возможности решения задачи, после первых неудачных попыток. Измерять настойчивость можно количеством неудачных попыток выполнения действия, до того момента пока спортсмен не откажется от повторения его или не попытается выполнить действие другим способом.

Общая настойчивость развивается постановкой задач, которые не могут быть решены с первой попытки, а требуют для достижения успеха неоднократных попыток. Система задач для развития настойчивости должна быть построена таким образом, чтобы обучающийся сначала решал задачу после небольшого количества попыток (2-3), а затем количество неудачных попыток должно увеличиваться. При этом нужно учитывать, что после нескольких неудачных попыток в последней цель действия должна быть достигнута. Если обучающийся на одном занятии не достигает цели после ряда неудачных попыток, то на следующих занятиях его настойчивость будет меньше или он вообще не будет пытаться решать подобную задачу. Это особенно опасно в том случае, когда задача не решалась в результате неподготовленности.

*Упражнения для воспитания общей настойчивости:*

1. Сложные по координации упражнения и приемы.
2. Силовые упражнения с около предельными весами.

3. Посещение занятий, на которых спортсмен на данном этапе не решил поставленных задач.

4. Схватки с односторонним сопротивлением на выполнение определенного приема или защиты.

Упражнения для совершенствования специальной настойчивости направлены на то, чтобы боксер мог выполнить поставленную задачу с первой попытки. Оптимальным соотношением удачных и неудачных попыток на тренировке является соотношение 30-40% в нападении и 60-70% в защите. Для специальной психологической подготовки примерно за неделю до соревнований процент удачных попыток должен быть увеличен. Для этого рекомендуют проводить больше учебно-тренировочных и тренировочных схваток с более слабыми спарринг-партнерами.

### **Воспитание решительности**

Под решительностью понимают способность человека принимать решения и быстро без колебаний исполнять их. Измеряется решительность временем выполнения двигательной задачи (действия) от постановки задач (принятия решения) до исполнения.

Всегда что-то мешает выполнить намеченное. Обычно это другие дела и действия, часто менее значимые.

Факторы, которые мешают выполнить намеченный план, принято называть помехами. Различают две разновидности помех – внешние и внутренние.

Внешние помехи наиболее значительны: противник, его состояние и действия, окружающая среда (судьи, зрители, микроклимат, врач и др.).

Внутренние помехи: насущные потребности, стереотипы деятельности, самочувствие, настроение и др.

*Общая решительность* совершенствуется постановкой задач для деятельности различного масштаба. Контролируется деятельность своевременным выполнением решения, точностью явки на занятия, взвешиванием, выполнением упражнений, заданий и др. При постановке задач учитывается время деятельности, т.е. сроки выполнения упражнения, комплекса упражнений, занятий, соревнований.

Волевое качество – решительность – можно логически увязать с физическим качеством – быстротой.

*Специальная решительность* выражается в том, что спортсмен не должен испытывать затруднений в принятии и исполнении решений. В процессе соревнований обучающемуся приходится принимать множество решений, часто выбирать лучшее решение в меняющейся обстановке. На тренировке

специальная решительность совершенствуется тем, что спортсмен проверяет качество и эффективность собственных решений в конкретной ситуации. При этом реакция на ситуацию автоматизируется.

### **Воспитание инициативности**

Под инициативностью понимают способность создать внутреннее побуждение к новым формам деятельности, начать действовать раньше, чем другие.

Измеряется инициативность количеством новых, разнообразных приемов, средств и методов ведения поединка.

Инициативность обучающегося зависит от накопленного им запаса знаний, умений, навыков, их разнообразия, а также способности творчески мыслить.

Общая инициативность развивается упражнениями, содержащими новые решения одной задачи и решения разнообразных нетипичных задач.

Изучение и совершенствование выполнения большого количества различных общеразвивающих упражнений, приемов и защит способствует воспитанию общей инициативности.

Для воспитания специальной инициативности следует добиваться высокого качества выполнения действий. Измерить специальную инициативность можно количеством приемов, «чисто» выполняемых кикбоксером в схватках.

*Примерные упражнения для совершенствования специальной инициативности:*

1. Создание в тренировочных ситуациях, вынуждающих обучающегося находить новые необычные решения (приемы, защиты, тактические действия).
2. Условные бои, в которых ставится задача выполнить атаку или защиту возможно большим количеством способов (вариантов захватов, передвижений, обманов, угрозой или вызовом и т.п.).
3. Тренировочные бои, в которых ставится условие обеспечить определенный норматив вариативности действий.
4. Идеомоторная тренировка. Проведение (продумывание) вариантов схваток с различными противниками.
5. Игровые схватки, в которых боксер должен «поймать» спарринг-партнера, выполнить какой-нибудь новый необычный прием или защиту.

6. Показательные схватки на показательных выступлениях. Подготовка к показательным выступлениям должна стимулировать спортсмена на демонстрацию новых необычных приемов и защит.
7. Большое количество схваток с более слабыми спарринг-партнерами. С каждым из них следует применять новые нестандартные действия.
8. Самостоятельное (без опеки тренера) участие обучающегося в соревнованиях и тренировках (в других коллективах).

#### *Формирование моральных качеств боксера*

Задача моральной подготовки выработать навык (привычку) соблюдения определенных, установленных для боксера норм поведения. Моральные качества выражаются в способности спортсмена выполнять и соблюдать нормы поведения, несмотря на сбивающие факторы, соблазн.

Рассмотрим конкретные средства и методы воспитания моральных качеств. Коллективизм. Коллектив – это группа спортсменов, связанных одинаковыми целями, постоянной совместной учебой, работой, тренировкой, участием в соревнованиях. Коллективизм выражается в товарищеском сотрудничестве и взаимопомощи, содружестве, основанном на сознательном подчинении личных интересов общественным. Коллективизм складывается из качеств боксера: товарищества, дружбы, дисциплинированности и общественной активности. Для того чтобы воспитать качество товарищества, необходимо сформировать стремление оказывать товарищу взаимопомощь в решении его задач; стремиться не только самому выполнить поставленную задачу, но и помочь товарищу эффективно выполнить его задачу. Каждый обучающийся должен быть заинтересован в воспитании у себя этих качеств.

Товарищеские отношения складываются тогда, когда один помогает другому на занятиях или соревнованиях. Этого, однако, недостаточно для того, чтобы сложились настоящие товарищеские отношения между обучающимися.

Нужно воспитать еще доброжелательность – свойство, связанное с желанием делать добро другим людям, проявлять участие, расположение, делать и поступать так, чтобы приносить пользу другому обучающемуся, помогать в удовлетворении его насущных потребностей. Развивать товарищество следует упражнениями, в которых тренер ставит перед обучающимися такие задачи, которые можно решать взаимно. При этом обучающиеся сами следят за тем, чтобы одновременно развивалась доброжелательность, забота о партнере, товарище. Такие задания даются на первых порах на занятиях, а затем и на соревнованиях. Особенно следует

обращать внимание на то, чтобы эти качества проявлялись на соревнованиях, когда боксеру трудно соблюдать и поддерживать эти качества, когда товарищ выступает в качестве противника, когда это спортсмен из другого коллектива.

*Тактичность.* Такт – это чувство, подсказывающее, что при данных условиях, в данной ситуации, можно сделать или сказать и в какой форме, чего не следует делать или говорить, что подходит и что недопустимо в данный момент.

Тактичность трудно воспитывать, потому что она требует оценки ситуации и принятия решения спортсменом в большей степени на уровне интуиции. Основным методом воспитания тактичности является постановка задач, требующих выбора действий или высказываний в адрес товарища. Средством воспитания являются упражнения. Это качество нельзя воспитывать, только перенимая действия других. Здесь большую роль играет собственный опыт. Основным методом воспитания тактичности – игровой. Перед спортсменом ставится проблема, которую нужно решить наилучшим образом и не только за себя, но и за партнера. Дисциплина должна быть сознательной. Для этого кикбоксер должен осознать, почему установлены такие порядки, нормы и требования, их необходимость.

Одним из основных методов воспитания дисциплинированности является освоение строевых упражнений. Строевые упражнения и команды позволяют приучить спортсмена выполнять определенные требования тренера. Дисциплинированность неразрывно связана с воспитанием таких качеств как точность, честность, порядочность, скромность, стыдливость.

Точность – способность аккуратно, пунктуально соблюдать установленный порядок. Развивается точность упражнениями, в которых требуется хорошо рассчитать путь и время. К таким упражнениям можно отнести явку вовремя на занятия, взвешивание, схватку, выполнение каких-либо заданий, требующих расчета времени и возможностей. Соблюдение режима дня, тренировки, весового режима и др. Неточность воспринимается как нарушение установленных норм и отрицательно влияет на сплоченность коллектива и на отношение к нему. Честность – правдивость, прямота, добросовестность – моральные качества, связанные с привычкой уважать других членов коллектива и развитым чувством собственного достоинства. Четность выражается в словах и делах. Слова не должны расходиться с делами. Развивается честность упражнениями. Нечестным считается также выполнение запрещенных действий, которые выполняют таким образом,

чтобы не заметил судья. Тесно связано с честностью качество, которое называют «порядочностью» - неспособность на низкие поступки, которые запрещены или не соответствуют требованиям морали и этики самбиста. Честность и порядочность тесно связаны с тактичностью. Не всякая честность поощряется. Говорить правду нужно и можно, но при этом следует учитывать ситуацию. Принесет ли эта правда или действие пользу обществу, коллективу и конкретному человеку.

*Скромность* – качество, выражающееся в сдержанности поведения, отсутствии тщеславия. Скромность развивается упражнениями, которые требуют оценки своих возможностей и дел (успехов). Следует приучить спортсмена правильно давать самооценку.

*Общественная активность* – качество, выражающееся в деятельности, направленной на решение нужных для коллектива задач. Развивается общественная активность постановкой задач, которые выглядят как поручение коллектива. Общественная активность развивается, если деятельность поощряется и приносит спортсмену положительные эмоции.

Общественная активность развивается у обучающихся выполнением простых, не требующих большого времени, общественных заданий. Даются задания по управлению группой, проведению упражнений, руководству отдельными работами в помощь тренеру, оказанию помощи другим обучающимся. Постепенно сложность и трудность заданий повышается. При этом следует иметь в виду, что выполнение заданий должно поощряться и одобряться.

*Трудолюбие* – важное моральное качество боксера. От его развития зависят спортивные успехи обучающихся.

Любить труд, в том числе спорт, человек может в том случае, когда процесс труда доставляет ему удовлетворение, когда он будет успешно решать поставленные им самим или тренером задачи.

Под принципиальностью понимают последовательное проведение в жизнь определенных принципов. Принцип – внутренняя убежденность в чем-либо, точка зрения на что-либо, норма или правило поведения. Принципы являются руководящими положениями, основными правилами, установкой для деятельности самбиста. Воспитание принципиальности неразрывно связано с воспитанием убежденности, целеустремленности. Принципиальность особенно видна в соблюдении норм и требований морали.

Чтобы выработать принципиальность, даются упражнения, в которых обучающиеся проверяются какие-либо нормы, правила поведения самбиста в

различных ситуациях. Также можно устраивать диспуты, споры по различным вопросам теории и практики кикбоксинга, в которых спортсмен не только вырабатывает собственные убеждения, но и учится убеждать других, отстаивать свои убеждения.

Целеустремленность тесно связана с принципиальностью. Целеустремленный боксер стремится добиться решения поставленных задач, несмотря на препятствия учится настаивать на своем. Гуманизм – это отношение к людям, проникнутое любовью к каждому человеку, заботой о его благе, уважением к человеческому достоинству. Боксер должен иметь хорошие отношения с товарищами по группе, секции, коллективу. Нормы, способствующие воспитанию гуманизма, должны устанавливаться с самых первых занятий.

Патриотизм – любовь к своему Отечеству, к своей Родине. Воспитывается в процессе занятий, если обучающийся успешно решает поставленные задачи, добивается признания, уважения окружающих, высоких спортивных результатов.

Занятия в одной группе спортсменов различной национальности позволяют развивать моральное качество – интернационализм. Ровное отношение ко всем людям без различия расы, национальности, хорошие отношения между ними способствуют выработке интернационализма. Также способствуют этому знание и уважение национальных особенностей, нравов, обычаев. На занятиях недопустимо пренебрежительное отношение к обычаям и национальным особенностям других людей. Не следует допускать перенесения недостатков одного человека на всех людей данной национальности.

#### *Средства и методы контроля моральных качеств*

Проверить степень развития моральных качеств можно педагогическими наблюдениями. Для этого фиксируется поведение спортсмена и оценивается соблюдение моральных норм. Отмечаются достоинства и недостатки того или иного морального качества. При этом следует иметь в виду, что причиной нарушений могут быть недостаточно твердое знание норм или недостаточное развитие волевых качеств, недостаток навыка автоматического выполнения определенных требований. Проводя педагогические наблюдения желательно письменно фиксировать действия и их оценку. Такая фиксация позволяет более точно выявить достоинства и недостатки. Фиксацию моральных качеств с записью осуществляют на

соревнованиях. На тренировке недостатки замечаются и тут же принимаются меры к их исправлению.

#### *Методы регуляции психических состояний*

Психические состояния обучающегося регулируются процессами возбуждения и торможения в центральной нервной системе, которые могут возникнуть под влиянием оценок тренера, окружающих или самооценок спортсмена. Торможение обычно связано с отрицательными эмоциями, а возбуждение – с положительными.

Эти процессы должны регулироваться. Чрезмерное возбуждение, так же как и торможение может привести к нежелательным последствиям в поединке. Наиболее распространенным видом возбуждения на соревнованиях является предстартовое состояние, «мандраж» и др. Усилить возбуждение можно целевыми установками на предстоящую деятельность, увеличивая их значение для спортсмена или команды, повышая оценку результатов предстоящей деятельности.

### **2.5. Восстановительные средства и мероприятия**

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 следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Режим дня и питания. Витаминизация.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения обучающихся, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.).

### **2.6. Педагогический и врачебный контроль**

#### **2.6.1. Педагогический контроль**

Педагогический контроль является основным для получения информации о состоянии и эффективности деятельности юных спортсменов. Он применяется для оценки эффективности средств и методов тренировки, для определения динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений. Задачи педагогического контроля – учет тренировочных нагрузок, определение различных сторон подготовленности обучающихся, выявление возможностей достигнуть запланированного результата, оценка

их поведения на соревнованиях. Основными методами педагогического контроля являются педагогические наблюдения и контрольные испытания (тесты), характеризующие различные стороны подготовленности обучающихся.

В процессе подготовки боксеров используются этапный, текущий и оперативный контроль. Задача этапного контроля – выявление изменений в состоянии обучающегося на протяжении относительно длительного периода тренировки. Частота обследований обучающегося может быть различной и зависит от особенностей построения годичного цикла тренировки. Текущий контроль характеризует тренировочный эффект нескольких занятий. Задача оперативного контроля – оценка эффекта одного тренировочного занятия. Выбор показателей контроля зависит от задач тренировки в той или иной период проведения обследования.

Учет показателей спортивной тренировки дает возможность тренеру проверить правильность подбора и использования средств, методов и форм осуществления процесса спортивной подготовки, выявить более эффективный путь к повышению физической формы и спортивного мастерства обучающихся.

Основными документами учета в спортивных школах являются: 1) журнал учета занятий; 2) дневник тренировки; 3) журнал учета спортсменов-разрядников; 4) протоколы соревнований; 5) личные карточки и врачебно-контрольные карты обучающихся.

### **2.6.2. Врачебный контроль**

Основными задачами медицинского обследования является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача.

Медицинское обеспечение обучающихся предполагает проведение следующих видов обследований:

- первичного;
- ежегодных;

Основной целью первичного обследования является оценка при допуске к занятиям боксом состояния здоровья (с позиции существующих в этом плане нормативных документов, также эндогенных и профессиональных факторов риска), уровня физического развития (в том числе степени полового созревания, когда речь идет о детях и подростках), функциональных возможностей ведущих систем организма и общей физической работоспособности.

Ежегодные углубленные медицинские обследования проводятся один раз в год. Их основной целью является оценка состояния здоровья обучающихся, уровня физического развития и функционального состояния ведущих систем организма.

Тренер-преподаватель определяет работоспособность обучающегося, выполнение им намеченного плана тренировки, результативность и качество выполнения движений, а врач оценивает состояние обучающегося и его реакцию на нагрузку.

Сопоставление этих данных позволяет наиболее точно и полно охарактеризовать нагрузку занятия или соревнования и ее соответствие состоянию обучающегося, помогает тренеру-преподавателю своевременно внести изменения в учебно-тренировочный процесс.

## **2.7. Программный материал для практических занятий**

### **1. Теоретическая подготовка**

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

Соблюдение спортивного режима. Регулярно работать, отдыхать, принимать пищу. Поддерживать в чистоте кожу, волосы, ногти, а также следить за чистотой спортивного костюма, сменной обуви, полотенца. Следить за чистотой полости рта, носа, ушей. Вентиляция, температура воздуха, влажность в зале. Уборка зала. Обработка, перевязка ушибов, царапин, полученных во время тренировки.

Весовой режим спортсмена. Питание. Закаливание. Самочувствие боксера в условиях тренировки и соревнований.

#### *История бокса*

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

#### *Правила бокса*

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

#### *Строение тела*

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

#### *Врачебный контроль и самоконтроль*

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

#### *Основы техники*

Основные понятия об ударах, приемах, защитах, комбинациях, контактах расположениях. Равновесие, угол устойчивости, площадь опоры, использование веса тела, инерция, рычаг. Характеристика элементов изучаемых приемов защит и атак.

#### *Методика тренировки*

Основные методы развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости. Методы развития физических качеств – силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости. Основные упражнения (техника, тактика), подготовительные (для развития физических и волевых качеств), вспомогательные (организационные, рекреационные).

Понятие о физиологических механизмах двигательных навыков. Стадии формирования двигательного навыка – иррадиация нервных процессов, концентрация возбуждения, стабилизация движений. Устойчивость навыков при разных состояниях организма и длительность сохранения их после прекращения тренировки.

## **2. Техничко-тактическая подготовка**

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

## **3. Физическая подготовка**

### *3.1. Общая физическая подготовка*

Упражнения для развития общих физических качеств

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

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

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

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

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

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

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

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

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

*Лыжные гонки.* Плавание.

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

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

Методы организации обучающихся при разучивании действий боксёров новичков:

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

*Методические приемы обучения основам техники боксёра:*

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

- Боевые дистанции.

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

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

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

##### *4.1. Волевая подготовка*

*Упражнения для воспитания волевых качеств*

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

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

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

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

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

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

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

##### **4.2. Нравственная подготовка**

Поведение в школе, в секции, дома. Аккуратность, опрятность. Взаимопомощь при выполнении упражнений, разучивании приемов.

Поддержка, страховка партнера. Совершенствование способности соблюдать нормы и требования морали, этики поведения и общения (речь, жесты), в обществе (дома, в школе, на улице, в транспорте, на тренировке, в соревнованиях). Формировать в общей беседе посильные задачи. Наладить дружеские отношения между членами коллектива в условиях совместного проведения досуга, спортивных праздников, показательных выступлений, совместных тренировок.

## 5. Инструкторская и судейская практика

### 5.1. Инструкторская практика

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

### 5.2. Судейская практика

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

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

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

## 3. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Онлайн-обучение по теме: «Ценности спорта»	В течение учебно-тренировочного года по плану МО	Прохождение онлайн курса на сайте РУСАДА (основной поток – январь)
Викторины, веселые старты в рамках проведения спортивных соревнований, турниров «Играй честно»	В течение года	Учащиеся общеобразовательных школ, болельщики, спортсмены-любители, спортсмены (обучающиеся), родители

#### 4. Система контроля и зачетные требования

Главным критерием является возраст и подготовленность обучающихся, зачисляемых группу. По результатам сданных нормативов они либо переводятся на следующий этап подготовки, либо остаются повторно на том же уровне для дополнительного прохождения этапа. Обучающийся достигший определенного возраста и сдавший контрольные нормативы может быть переведен досрочно на этапы обучения по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.

#### 5. Оборудование и спортивный инвентарь

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический	штук	5
2.	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	2
3.	Весы электронные (до 150 кг)	штук	1
4.	Гантели переменной массы (до 20 кг)	комплект	4
5.	Гири спортивные (16, 24, 32 кг)	комплект	2
6.	Гонг боксерский электронный	штук	1
7.	Гриф для штанги изогнутый	штук	1
8.	Груша боксерская на резиновых растяжках	штук	1
9.	Груша боксерская насыпная/набивная	штук	3
10.	Груша боксерская пневматическая	штук	3
11.	Зеркало настенное (1 x 2 м)	штук	6
12.	Канат спортивный	штук	2
13.	Лапы боксерские	пар	3
14.	Лестница координационная (0,5 x 6 м)	штук	2
15.	Мат гимнастический	штук	4
16.	Мат-протектор настенный (2 x 1 м)	штук	24
17.	Мешок боксерский (120 см)	штук	3
18.	Мешок боксерский (140 см)	штук	3

19.	Мешок боксерский (160 см)	штук	3
20.	Мешок боксерский электронный	штук	3
21.	Мяч баскетбольный	штук	2
22.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 10 кг)	комплект	3
23.	Мяч теннисный	штук	15
24.	Насос универсальный с иглой	штук	1
25.	Палка железная прорезиненная "бодибар" (от 1 кг до 6 кг)	штук	10
26.	Переключатель навесная универсальная	штук	2
27.	Платформа для груши пневматической	штук	3
28.	Подвесная система для боксерской груши насыпной/набивной	комплект	1
29.	Подвесная система для мешков боксерских	комплект	1
30.	Подушка боксерская настенная	штук	2
31.	Подушка боксерская настенная для апперкотов	штук	2
32.	Полусфера гимнастическая	штук	3
33.	Ринг боксерский	комплект	1
34.	Секундомер механический	штук	2
35.	Секундомер электронный	штук	1
36.	Скакалка гимнастическая	штук	15
37.	Скамейка гимнастическая	штук	5
38.	Снаряд тренировочный "пунктбол"	штук	3
39.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
40.	Стенка гимнастическая	штук	6
41.	Стойка для штанги со скамейкой	комплект	1
42.	Татами из пенополиэтилена "досянг" (25 мм х 1 м х 1 м)	штук	20
43.	Тумба для запрыгивания разновысокая	комплект	1
44.	Урна-плевательница	штук	2
45.	Часы информационные	штук	1
46.	Штанга тренировочная наборная (100 кг)	комплект	1

## ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Акопян А. О. - Спортивные единоборства. – М.: ВНИИФК; 2007г.
2. Бокс. Учебник для ин-тов физической культуры. Под общей редакцией Дегтярева И.П. – М., «ФиС», 1979.- 290 с.
3. Запрещенный список 2012. Всемирный антидопинговый кодекс. Международный стандарт. Вступает в силу с 01.01.2012
4. Калмыков Е. В. – Рекомендации по составлению программы по боксу и кикбоксингу. - М.:РГУФК 2008г.
5. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. – М.: Terra-Спорт, 2000. – 192 с.
6. Огуренков Е.И. Современный бокс. – М., «ФиС», 1966.- 247с.
7. Программы спортивного питания в эргогенном обеспечении подготовки спортсменов : метод. пособие/ С.Н. Португалов, Н.И. Волков, В.И. Олейников, Н.А. Фурдин. - М.: Советский спорт, 2012. – 60с. Сейфулла Р.Д. Спортивная фармакология. Справочник – М.: ИПК «Московская правда», 1999.-106с.
8. Правила соревнований по боксу ФБ России 2013г.
9. Черкасов А. С. - судья международной категории АИБА, председатель судейской комиссии Федерации бокса России. Бокс: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва - М.: Советский спорт, 2005. - 71 с.
10. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогика и психология деятельности организатора детского спорта. М., Просвещение, 1985.
11. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте. М., Ф и С, 1991.
12. Журналы «Теория и практика физической культуры», «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка».
13. Иваницкий М.Ф. Анатомия человека: учебник для высших учебных заведений физической культуры. издание 8 Москва 2011.
14. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - Киев: Олимпийская литература, 1999. - 320 с.
15. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 1977.-280 с.
16. Основы управления подготовкой юных спортсменов /Под ред. М.Я. Набатниковой.- М.: Физкультура и спорт, 1982. - 208с.

17. Пилоян Р.А., Суханов А.Д. Многолетняя подготовка спортсменов-единоборцев. Малаховка, 1999.
18. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. - Киев: Высшая школа, 1994.-352с.
19. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте: учебник для вузов физического воспитания и спорта.- Киев «Олимпийская литература», 1997.
20. Система подготовки спортивного резерва /под ред. ВТ. Никитушкина. - М., 1994. -320с.
21. Станкин М И. Психолого-педагогические основы физического воспитания. М., Просвещение, 1987.
22. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1980.-255с.
23. Хрущев СВ., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. - М.: Физкультура и спорт, 1982.-157с.
24. Под общей редакцией ВТ. Никитушкина. Система подготовки спортивного резерва. М. - 1994.

## ПРИЛОЖЕНИЯ

*Приложение 1*

**Длительность этапов подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления и наполняемость групп**

Этап	Год этапа	Минимальный и максимальный возраст для зачисления	Наполняемость групп (человек)	Учебная нагрузка
<b>СОЭ</b>	<b>1-3года</b>	<b>с 6 лет</b>	<b>15-30</b>	<b>4,5</b>

*Приложение 2*

**Учебный план (на 42 недели) учебно-тренировочных занятий**

№	Виды подготовки	4.5 часа
1	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>95</b>
2	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>20</b>
3	<b>Спортивные соревнования</b>	<b>-</b>
4	<b>Техническая подготовка</b>	<b>50</b>
5	<b>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, из них:</b>	<b>18</b>
	тактическая подготовка	4
	теоретическая подготовка	10
	психологическая подготовка	4
6	<b>Инструкторская и судейская практика</b>	<b>-</b>
	Инструкторская практика	-
	Судейская практика	-
7	<b>Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, из них:</b>	<b>6</b>
	Медицинские, медико-биологические	3
	Восстановительные мероприятия	0
	Тестирование и контроль	3
	<b>ИТОГО</b>	<b>189</b>

*Приложение 3*

**Соотношение средств физической и технико-тактической подготовки (%)**

Средства подготовки	Этапы подготовки		
	СОЭ		
Технико-тактическая подготовка	35	35	35

**Соотношение средств общей и специальной физической подготовки(%)**

Средства подготовки	Этапы подготовки		
	СОЭ-1	СОЭ-2	СОЭ-3
Общая физическая подготовка	45	45	45
Специальная физическая подготовка	10	10	10

