

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования – Центр
внешкольной работы «Надежда» городского округа город Стерлитамак Республики
Башкортостан

Рассмотрено МО педагогов
физкультурно-спортивной направленности
Протокол № 2 от «19» 08 2020 г.
Руководитель МО

Согласовано на заседании
методического Совета МАУ
ДО – ЦВР «Надежда» г. Стерлитамак
Протокол № 1 от «19» 08 2020 г.
 Давыдова Ф.Р.

Утверждено
Директор МАУ ДО –
ЦВР «Надежда»
Р.А.Краснов
Введено в действие
Приказ № 1
от «19» 08 2020 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА**

«Бокс»

(для учащихся от 10- 15 лет,
срок реализации программы 3года)

Автор-составитель программы:
Тарасов А.В.
педагог дополнительного
образования
МАУ ДО -ЦВР «Надежда»
г. Стерлитамак РБ

Содержание

I. Пояснительная записка	3
II. Учебно-тематический план 1года обучения.....	10
III. Учебно-тематический план 2года обучения	11
IV. Учебно-тематический план 3года обучения	12
V. Содержание программы	13
VI. Методическое обеспечение	26
VII . Список литературы	37
Приложение	40

Пояснительная записка

Бокс – это прекрасная основа для воспитания в детях мужества, и чувства собственного достоинства, ведь в контексте боксерского поединка изначально заложен кодекс чести и уважения к сопернику. Кроме того, этот спорт, как ни один другой закаляет характер и дисциплинирует. Помимо чисто физической стороны, каждый поединок несет в себе моральную и интеллектуальную составляющую. Бой двух боксеров – это, в первую очередь, битва стратегий, что само по себе искусство, тогда как мышечная сила и боксерская техника – лишь инструмент. Занимаясь боксом, ребенок сможет достичь успеха не только в спорте, но и в жизни.

Новизна в том, что огромное количество детей в возрасте от 9 лет впервые начинают посещать спортивные секции, не имея практического опыта занятиями физической культурой и спортом. На данном этапе необходимо заинтересовать занимающихся, используя средства и методы воспитания и обучения. Поэтому, в программе на этапе подготовки в спортивно-оздоровительных группах (СОГ) решаются задачи, которые по своему физическому развитию не могут попасть в основные спортивные группы. Дети не прошедшие тестирование в спортивные группы начальной подготовки, но имеющие допуск медицинского учреждения зачисляются в СОГ. В данной программе впервые определено содержание образования на этапе СОГ.

Педагогические умения, яркий эмоциональный фон способствуют выработке устойчивой внутренней мотивации.

Актуальность состоит в том, что стало очень модно заниматься спортом, особенно боевыми единоборствами, но к сожалению дети стали слабее физически и морально в отличие от предыдущих поколений. Известно, что существует большое количество детей имеющих слабое физическое развитие, но желающих заниматься физической культурой и спортом. Ввиду сложившегося положения данная категория детей не имеет возможности заниматься в спортивной школе в основных спортивных группах.

В большинстве случаев профессионализм педагогов-тренеров, занимающихся подготовкой учащихся такого типа, к сожалению, часто не соответствует современным профессиональным требованиям, предъявляемым к специалистам этого уровня.

Педагогическая целесообразность. Настоящая общеобразовательная программа направлена с одной стороны на занятия бокса как видом спорта, с другой стороны - на формирование здорового образа детей и подростков. Она имеет направленный воспитательный, спортивно-оздоровительный и обучающий характер.

Отличительной особенностью преподавания физической культуры является игровой метод. 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.

Обучение по программе «Бокс» - весь процесс многолетних занятий избранным видом спорта включает практически не обозримое множество переменных. Каждый этап многолетней тренировки отражает своеобразие общих условий жизни и деятельности спортсмена в различные периоды жизненного пути (общей нагрузки в периоды обучения в школе, трудовой деятельности, службы в армии и т. д.). Разумеется, в процессе всех лет занятий задачи, тренировочные средства и методы претерпевают значительные изменения.

Спортивная тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей (приложении № 5).

Цель программы: развитие личностного потенциала ребенка и его физической культуры посредством занятий бокса.

Задачи:

Воспитывающие (Личностные):

- закалить характер и чувства уверенности в своих силах;
- создать высокий уровень мотивации и развить волю к победе;
- воспитать спортивную дисциплину и целеустремленность.

Обучающие (Предметные):

- получение знаний в области бокса и усвоение правил борьбы;
- овладение основным арсеналом технических приемов и тактических действий по боксу;
- способствовать всесторонней физической подготовки с преимущественным приобретением опыта участия в соревнованиях.

Развивающие (Метапредметные):

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности ;
- развитие физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.
- понимание и развитие здоровья учащихся как важнейшее условие саморазвития и самореализации человека.

Контингент: 10-15 лет.

Объем часов: 324 часа

Режим работы: понедельник 16:00-18:00; вторник 16:00-17:00;

четверг 16:00-17:00; пятница 16:00-18:00.

Реализация программы: 3года

1 этап Спортивно-оздоровительный этап подготовки необходим для создания предпосылок для последующей успешной спортивной специализации. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), методы упражнений - игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение - простым. Тренеру нецелесообразно подробно анализировать детали.

2этап Начальной подготовки

Основная цель тренировки: утверждение в выборе спортивной специализации бокса и овладение основами техники.

Основные задачи: укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков: постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта: обучение технике бокса; повышение уровня физической подготовки на основе проведения многоборной подготовки; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий боксом.

3 этап Учебно-тренировочный этап

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

Основные задачи: укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков: улучшение скоростно-силовой подготовки спортсменов с учетом формирования основных навыков, присущих избранному виду спорта; создание интереса к избранному виду спорта; воспитание быстроты 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.

Ожидаемые результаты:

Личностные:

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;
- выполнение норматива.

Предметные:

Обучение по программе «Бокс» позволяет ребенку овладеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности:

- самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости;
- соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- умение активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности и взаимопомощи;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

Метапредметные:

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, объективная оценка их динамики, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.
- знание строения дыхательной и нервной системы человека;
- владение способами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах, полученных во время занятий физическими упражнениями.
- владение комплексом восстановительных мероприятий с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности.

В конце 1 года обучения

Будут знать:

- основные правила гигиены;
- требование по дисциплине;
- правила техники безопасности в спортзале.

Будут уметь:

- выполнять упражнения специальной подготовки;
- выполнять технические приемы: сложные комбинационные приёмы формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита блоками и перемещениями;
- психологически уметь подойти к бою;
- приемы защиты на месте и в движении;
- проводить бои по заданию и умение перестроиться в бою по заданию тренера

Будут обладать:

- навыками ударов на месте
- из базовых стоек выполнением движений защиты и атаки
- уметь применить нужную комбинацию в бою

В конце 2 года обучения:

Будет знать:

- основы правил соревнований по боксу;
- правила техники безопасности на улице;
- основные приемы закаливания.

Будет уметь:

- выполнять упражнения специальной подготовки;
- выполнять технические приемы: удар в ближнем бою на месте и в передвижении;
- формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита блоками и перемещениями;
- удары в сочетании по корпусу и в голову;
- работать в парах.

Будет обладать:

- навыками ударов на месте;
- из базовых стоек выполнением движений защиты и атаки;
- навыками самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

В конце 3 года обучения

Будет знать:

- поведение на соревнованиях и в ринге;
- спортивную терминологию;
- самоподготовка, самодисциплина.

Будет уметь:

- выполнять упражнения специальной подготовки;
- выполнять технические приемы: удар на месте и в передвижении;
- формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита блоками и перемещениями;
- удары в сочетании по корпусу и в голову;

- приемы защиты на месте и в движении;
- проводить бои по заданию.

Будет обладать:

- навыками ударов на месте
- из базовых стоек выполнением движений защиты и атаки
- 2, 3 юношеским разрядом.

В конце обучения по программе:

Будут знать:

- история бокса в советском союзе и про современный бокс;
- судейская терминологию;
- принципы усовершенствования.

Будут уметь:

- выполнять упражнения специальной подготовки;
- усовершенствовать технику;
- выполнять технические приемы: сложные комбинационные приёмы формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита блоками и перемещениями;
- психологически уметь подойти к бою;
- приемы защиты на месте и в движении;
- проводить бои по заданию
- умение перестроиться в бою по заданию тренера

Будут обладать:

- из базовых стоек выполнением движений защиты и атаки;
- уметь применить нужную комбинацию в бою;
- физической и моральной закалкой;
- 1- КМС юношеским разрядом.

Отслеживание результативности:

Диагностика возможностей и способностей обучающихся предшествует образовательному процессу и осуществляется на всём его протяжении.

Каждый элемент образовательного процесса сопровождается оценкой его результатов, для дальнейшего анализа и коррекции.

Диагностика обучения по профилю программы проводится два раза в год (приложение № 2,3):

- 1 – входная диагностика (сентябрь-октябрь);
- 2 – итоговая диагностика (апрель-май).

Переводные нормы по ОФП и СФП по годам обучения (см. приложение №2):

- 1.Контрольные нормативы по ОФП для групп спортивно оздоровительный подготовки боксёра;
- 2.Контрольные нормативы по ОФП для групп начальной подготовки боксёра;

3. Контрольные нормативы для зачисления на учебно-тренировочный этап;
4. Контрольные нормативы ОФП и СФП для зачисления в группы спортивного совершенствования;
5. Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП на этапе спортивного совершенствования (тест по теории и ОФП в приложении 1)

Учебный план

первый год обучения

№	Наименование разделов	Количество часов			Форма контроля
		теория	практика	итого	
1	Вводное занятие. Основы техники безопасности. Спортивная дисциплина. Гигиена. Питание.	1	-	1	Педагогическое наблюдение
2	История бокса. Современный бокс. Влияние бокса на развитие личности.	2	-	2	ОФП. Сведения о спорте «бокс»
3	Общая физическая подготовка: упражнения на развитие выносливости, силы, скорости, координации движений и т. д.	10	24	34	Педагогическое наблюдение
4	Техника и тактика бокса	16	49	65	Промежуточная аттестация: тест и О.
5	Соревновательная подготовка.	-	2	2	Соревнования
6	<u>Психологическая подготовка.</u>	1	1	2	ОФП. Поведение спортсмена. Спортивная честь. Культура и интересы юного боксёра
7	Зачет по курсу.	1	1	2	Промежуточная аттестация: тест, О.Ф.П.
	Итого:	21	87	108	

Учебный план
второй год обучения

<u>№</u>	Наименование разделов	Количество часов			Форма контроля
		теория	практика	итого	
<u>1</u>	Вводное занятие. Основы техники безопасности. Спортивная дисциплина. Гигиена. Питание.	2	-	2	Педагогическое наблюдение
<u>2</u>	История бокса. Современный бокс. Инструкторская и судейская практика	2	-	2	ОФП. Сведение о спорте «бокс»
<u>3</u>	Общая физическая подготовка: упражнения на развитие выносливости, силы, скорости, координации движений и т. д.	10	35	45	Педагогическое наблюдение
<u>4</u>	Техника и тактика бокса.	15	30	45	Промежуточная аттестация: тест и О.
<u>5</u>	Соревновательная подготовка.	1	8	9	Соревнования
<u>6</u>	<u>Психологическая подготовка</u>	1	2	3	ОФП. Поведение спортсмена. Спортивная честь. Культура и интересы юного боксёра
<u>7</u>	Зачет по курсу	1	1	2	Промежуточная аттестация: тест, О.Ф.П.
	Итого:	32	76	108	

Учебный план
третий год обучения

<u>№</u>	Наименование разделов	Количество часов			Форма контроля
		теория	практика	итого	
<u>1</u>	Вводное занятие. Основы техники безопасности. Спортивная дисциплина. Гигиена. Питание.	1	-	1	
<u>2</u>	История бокса. Современный бокс. Инструкторская и судейская практика	1	-	1	
<u>3</u>	Общая физическая подготовка: упражнения на развитие выносливости, силы, скорости, координации движений и т. д.	10	27	37	
<u>4</u>	Техника и тактика бокса.	8	29	37	
<u>5</u>	Соревновательная подготовка.	2	26	28	
<u>6</u>	<u>Психологическая подготовка.</u>	1	1	2	
<u>7</u>	Зачет по курсу.	1	1	2	
	Итого:	47	169	108	

Содержание программы

Вводное занятие. Техника безопасности.

1. Техника безопасности занимающегося в спортивной секции бокса

К занятиям в секцию допускаются: мальчики и девочки в возрасте от 10 лет и старше, имеющие справку от врача с указанием основной группы здоровья и допуск к занятиям в группы ОФП бокса, сдавшие тренеру заявку соответствующего образца от родителей, выполняющие внутренний устав данного учреждения на базе которого проводятся занятия.

2. Занимающиеся в секции бокса должны соблюдать следующие нормы поведения:

- приходить в помещение для занятий за 10-15 минут до начала занятий
- в секции, со сменной обувью;
- вход в спортивный зал возможен только при наличии педагога спортивной секции;
- не разрешается посещать занятия при физических недомоганиях, переутомлениях, травмах и различных заболеваниях;
- в случаи травм и физических заболеваниях заблаговременно предупредить педагога о причине невозможности посещения секции;
- занимающиеся должны заниматься в чистой, опрятной спортивной одежде, позволяющей свободно выполнять различные двигательные действия.

При проведении занятий:

- занимающиеся должны знать правила пожарной безопасности;
- занимающиеся должны выполнять все требования и команды педагога;
- занимающимся запрещается выполнять различные физические и технические действия без указания на это педагога;
- без разрешения педагога занимающиеся не имеют право самостоятельно выходить из спортивного зал;
- занимающиеся должны уважать своих товарищей по секции и умышленно не причинять им моральных и физических травм;
- занимающиеся при выполнении парных физических и технических действий должны быть внимательным к своему товарищу, а также к самому себе с целью избегания физических травм, а при угрозе возникновения таких травм, своевременно сообщить об этом своему товарищу или педагогу;
- при отработке парных технических действий с элементами спортивных единоборств у занимающихся должна быть личная защитная экипировка.

1. При возникновении чрезвычайной ситуации

- занимающиеся должны выполнять все указания педагога, а при невозможности получения таких указаний следовать указаниям старшего группы или другого ответственного лица;

- при невозможности получения указаний от ответственных лиц, каждый занимающийся должен самостоятельно или с группой лиц принять все возможные меры и усилия с целью сохранения своей жизни и здоровья.

2. По окончанию занятий:

- занимающиеся должны переодеться, аккуратно сложить и убрать свою спортивную одежду в отдельный пакет от спортивной обуви и не забыть забрать все свое имущество.

3. Занимающийся будет отчислен из группы в случае не соблюдения тех пунктов данной инструкции, которые регулируют его поведения в данном учреждении и на занятиях в спортивной секции.

Спортивная дисциплина

К спортивной дисциплине относится воспитание нравственных, волевых и тех психических качеств, которые адекватны специфике спортивной игры и содействуют формированию личности спортсменов и высокой надежности соревновательной деятельности.

1. Подготовку спортсмена и группы следует начинать с отработки дисциплины. Отработке дисциплины способствует соблюдение правил поведения занимающегося.

2. Перед тренировкой следует переодеться в форму. Необходимо следить, чтобы все элементы формы хорошо и удобно сидели на теле, иначе они будут мешать и отвлекать занимающегося во время тренировки. Важное требование по форме - ЧИСТОТА и ОПРЯТНОСТЬ. Всё лишнее с себя следует снять (часы, цепочки, кольца и т.д.)

3. Поведение на занятиях. Необходимо контролировать своё поведение, как в зале, так и за его пределами. Любые отношения должны основываться на УВАЖЕНИИ. Следует воздерживаться от ПОСТУПКОВ, порочащих честь Спортивного отделения и самого занимающегося.

Принципы спортивной тренировки в боксе

Основными принципами, лежащими в основе правильно построенного тренировочного процесса и выражающими его закономерности, являются:

1 направленность на максимально возможные достижения, углубленная специализация и индивидуализация (для спорта характерна направленность на высшие достижения, которая и может быть реализована лишь на основе углубленной специализации и индивидуализации подготовки спортсмена):

2 единство общей и специальной подготовки спортсмена (значительный прогресс, может быть, достигнут лишь на основе всестороннего и гармоничного развития как физических, так и духовных способностей);

3 непрерывность тренировочного процесса (предполагает регулярные,

круглогодичные, многолетние занятия, при которых воздействия нагрузок наслаиваются друг на друга, закрепляясь и углубляясь, и при этом обеспечивают общую тенденцию восстановления и повышения работоспособности);

4 единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок;

5 волнообразность динамики нагрузок (в определенных пропорциях должны чередоваться периоды снижения и возрастания нагрузок: в микро- и мезоциклах и т.д.);

6 цикличность тренировочного процесса (означает повторяемость стадий подготовки: микро-, мезо-, макроциклов);

7 единство и взаимосвязь структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности спортсмена (готовиться нужно к работе, которую придётся выполнять в соревнованиях: по характеру двигательной активности, особенностям проявления возможностей, необходимо нарабатывать ту схему действий и с такими ее характеристиками, которые необходимы для победы);

8. возрастная адекватность многолетней спортивной деятельности (данный принцип раскрывает необходимость соответствия динамики возрастного развития и тех нагрузок, по величине, содержанию и т.д., которые являются адекватными и ведут к наивысшим достижениям).

Степень реализации этих принципов определяет успех подготовки в целом, а данные теории и практики бокса, теории и практики других видов спорта помогают конкретизировать эти закономерности, определить показатели, опираясь на которые, можно наиболее полно раскрыть возможности спортсмена. Соответственно, усилия специалиста в области бокса во многом направляются на сбор, анализ, апробацию данных теории и практики, позволяющих описать принципы тренировочного процесса в цифрах, характеризующих их (принципов) конкретные проявления (нагрузка по объему и направленности, ее распределение по этапам и периодам подготовки, количество соревнований и т.д.). Такую же работу по учету, анализу и коррекции показателей хода учебно-тренировочного процесса необходимо в доступных размерах проводить и тренеру, и спортсмену.

Следует добавить также, что знание и применение на практике самого широкого круга средств и методов подготовки является одним из необходимых условий успешной работы тренера, показателем его профессионализма, оно расширяет его возможности и позволяет оптимальным образом реализовать принципы обучения и тренировки.

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

Спортивно-оздоровительный этап 1 год

Основная цель этого этапа: обеспечение отбора, физической и координационной готовности к простейшим упражнениям (общеразвивающим и специальным упражнениям своего вида). На протяжении спортивно-оздоровительного этапа подготовки начинающие юные спортсмены должны познакомиться с техникой нескольких видов: легкой атлетики, акробатики, игровых и единоборных видов спорта.

Обучающиеся в настоящее время ограничиваются тремя обязательными занятиями в неделю. При таком объеме физическая работоспособность практически не растет. Только насыщенный двигательный режим в СО группах даст благоприятные изменения в состоянии здоровья и адаптации организма детей к физическим нагрузкам, значительно повысит их интерес к занятиям спортом.

Для того чтобы значительно повысить работоспособность (физическую и умственную), создать надежные предпосылки к укреплению здоровья, необходимо заниматься не менее шести часов в неделю, с учетом факторов, ограничивающих физическую нагрузку - отсутствие специфических двигательных навыков и адаптации к физическим нагрузкам (вообще). Возрастные особенности физического развития представлены в таблице.

Примерные сенситивные периоды развития двигательных качеств:

Функциональные показатели, физические качества	Возраст (лет)							
<u>Печенная масса</u>								
<u>Скорость</u>								
<u>Скоростно-силовое качество</u>								
<u>Сила</u>								
<u>Гибкость</u>								
<u>Скорость</u>								
<u>Координационные способности</u>								
<u>Баланс</u>								

Основные средства тренировочных воздействий:

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

Основные методы выполнения упражнений: игровой; повторный; равномерный; круговой; соревновательный (в контрольно-педагогических испытаниях).

Основные направления тренировки. Спортивно-оздоровительный этап подготовки необходим для создания предпосылок для последующей успешной спортивной специализации.

Возрастные особенности. На данном этапе подготовки существует опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма. Поэтому дозировать нагрузку следует очень осторожно. Особенно это относится к упражнениям с отягощениями. Так детям 10 лет доступны упражнения с весом, равным около 20% собственного веса.

Упражнения скоростно-силового характера следует давать небольшими дозами (по 5-8 мин) с чередованием промежутков активного отдыха.

Основные средства и методы тренировки. Главное средство в занятиях с детьми на этом этапе подвижные игры. Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия и тренировки более организованно и целенаправленно. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений.

Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Их применяют в начале основной части занятия после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальная способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами на быстроту включают и игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества.

Комплексы упражнений, направленные на воспитание силы, используют во второй половине урока, так как к этому периоду наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляют соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями.

В спортивно-оздоровительных группах большое внимание необходимо уделять акробатике, направленной на развитие координационных способностей и вестибулярного аппарата. Обучение технике бокса на этом этапе подготовки носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам: боевые стойки, передвижения, дистанция, прямые одиночные удары и защиты от них.

Применение названных средств, при преимущественном использовании упражнений, направленных на развитие быстроты (50% основной части урока), позволяет достигнуть более высокого уровня физической подготовленности.

Особенности обучения на спортивно-оздоровительном этапе. Обучение

осуществляется на основе общих методических принципов. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), методы упражнений - игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение - простым. Тренеру нецелесообразно подробно анализировать детали.

Детям необходимо ставить двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным объяснением: поймать, догнать, бросить в кольцо, прыгнуть через препятствие.

Методика контроля уже на этом этапе тренировки включает использование комплекса методов: педагогических, медико-биологических и пр. Комплекс методик позволит определить:

- а) состояние здоровья юного спортсмена;
- б) показатели телосложения;
- в) степень тренированности;
- г) уровень подготовленности;
- д) величину выполненной тренировочной нагрузки (см. раздел «Комплексный контроль»).

На основе полученной информации тренер должен вносить соответствующие коррективы в тренировочный процесс.

Этап начальной подготовки 2 год

Основная цель тренировки: утверждение в выборе спортивной специализации бокса и овладение основами техники.

Основные задачи: укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков: постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта: обучение технике бокса; повышение уровня физической подготовки на основе проведения многоборной подготовки; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий боксом.

Факторы ограничивающие нагрузку:

- 1) недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;
- 2) возрастные особенности физического развития;
- 3) недостаточный общий объем двигательных умений.

Основные средства:

- 1) подвижные игры и игровые упражнения;
- 2) общеразвивающие упражнения;
- 3) элементы акробатики и самостраховки(кувырки, кульбиты, повороты и др.):
- 4) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- 5) метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.):
- 6) скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);

- 7) гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;
- 8) введение в школу техники бокса;
- 9) комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

Основные методы выполнения упражнений: игровой; повторный; равномерный; круговой; контрольный; соревновательный.

Основные направления тренировки. Как известно, одним из реальных путей достижения высоких спортивных показателей считалась средняя специализация, т. е. попытка с первых шагов определить специализацию спортсмена и организовать подготовку к ней. В отдельных случаях такой подход может дать положительные результаты. Однако это приводило иногда к тому, что юные спортсмены достигали высоких показателей, правда, при слабом общем физическом развитии, а затем, как правило, первоначальный быстрый рост спортивно-технических результатов сменялся застоем. Это заставило тренеров, врачей, физиологов и ученых пересмотреть свое отношение к ранней, узкой специализации и отдать предпочтение многообразной разносторонней подготовке юных спортсменов.

Этап НП один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде. Однако здесь, как ни на каком другом этапе подготовки, имеется опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма. Дело в том, что у детей этого возраста существует отставание в развитии отдельных вегетативных функций организма.

В последние годы становится все больше приверженцев той точки зрения, что уже на этапе НП. наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр. следует включать в программу занятий комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Причем воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, необходимых для эффективных занятий боксом.

Известно, что на этапе начальных занятий спортом целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и целенаправленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

Возрастные особенности. Многие физические качества детей наиболее устойчиво проявляются (с точки зрения прогноза) у мальчиков 11-13 лет. у девочек - 10-12 лет. Этот возраст как раз и приходится на этап НП. А в следующей возрастной группе (подростковой) все виды прогноза затруднены. Значит если тренер не увидит самого важного до 13 лет, то не увидит и в 17-18 лет.

Нецелесообразность. На этапе НП необходимо учитывать периоды тренировки

(подготовительный, соревновательный и т.д.), так как сам этап начальной подготовки является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки спортсмена.

Особенности обучения. Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий необходимо юным спортсменам овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

Одной из задач занятий на первом году является овладение основами техники избранного вида спорта. При этом процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. На обучение каждому техническому действию или их комплексу нужно отдавать 15-25 занятий (30-35 минут в каждом).

Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную спортивную подготовку юных спортсменов (специализированные игровые методы обучения представлены ниже).

Методика контроля. Контроль на этапе НП используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется тренером.

Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств. При планировании контрольных испытаний по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок: в первый день - испытания на скорость, во второй на силу и выносливость.

Особое внимание уделяют соблюдению одинаковых условий в контроле. Имеются в виду время дня, приема пищи, предшествующая нагрузка, погода, разминка и т.д. Контрольные испытания лучше всего проводить в торжественной соревновательной обстановке.

Врачебный контроль за юными спортсменами предусматривает:

- 1) углубленное медицинское обследование (2 раза в год):
- 2) медицинское обследование перед соревнованиями:
- 3) врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий санитарно- гигиенический контроль за режимом дня. местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- 4) контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей.

Участие в соревнованиях. Невозможно достигнуть в будущем высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. На этапе НП значительно увеличивается число соревновательных упражнений. Особое преимущество отдается игровым соревновательным методам. На первых этапах НП рекомендуется использование контрольных соревнований в виде контрольно-педагогических экзаменов. Так как учащиеся не выступают в официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется в стенах школы.

Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузок.

Юных спортсменов в соревнованиях нужно нацеливать на демонстрацию социальноценностных качеств личности, мужества, инициативы, смелости, коллективизма, дружелюбия по отношению к товарищам и уважения к ним, стойкости в поединке с противником.

Учебно-тренировочный этап 3 год

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

Основные задачи: укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков: улучшение скоростно-силовой подготовки спортсменов с учетом формирования основных навыков, присущих избранному виду спорта; создание интереса к избранному виду спорта; воспитание быстроты 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 (вес штанги 30-70% от собственного веса);
- 6) подвижные и спортивные игры;
- 7) упражнения локального воздействия (на тренировочных устройствах и тренажерах);
- 8) изометрические упражнения.

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

Основные направления тренировки. Этап углубленной спортивной подготовки является базовым для окончательного выбора будущей специализации. Поэтому физическая подготовка на этом этапе становится более целенаправленной. Перед специалистами встает задача правильного подбора соответствующих тренировочных средств с учетом избранного вида спорта. Учебно-тренировочный этап характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой в избранном виде спорта. В этом случае средства тренировки имеют сходство по форме и характеру выполнения с основными упражнениями. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической, технической и тактической подготовки. Тренировочный процесс приобретает черты углубленной спортивной специализации.

Возрастные особенности. 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.

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

Специальные тренировочные устройства и тренажеры имеют следующие преимущества перед традиционными средствами (штанга, гири, гантели):

1. позволяют учитывать индивидуальные особенности спортсмена;
2. по сравнению с упражнениями со штангой исключают отрицательные воздействия на опорно-двигательный аппарат ;
3. локально воздействуют на различные группы мышц, в том числе и на те, которые в процессе тренировки имеют меньшие возможности для совершенствования, способствуют четкому программированию структуры движений, а также характера и величины специфической нагрузки;
4. позволяют выполнять движения при различных режимах работы мышц;
5. помогают проводить занятия на высоком эмоциональном уровне.

Применяя тренажерные устройства, следует учитывать: величину отягощения; интенсивность выполнения упражнений; количество повторений в каждом подходе; интервалы отдыха между упражнениями.

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

При обучении следует учитывать, что темпы овладения отдельными элементами двигательных действий неодинаковы. Больше времени следует отводить на разучивание тех элементов целостного действия, которые выполняются труднее. Приступая к освоению нового материала, необходимо знать, какие основные ошибки могут появиться в обучении и как их исправлять.

Методика контроля. Как и на всех этапах подготовки, контроль должен быть комплексным. Система контроля на учебно-тренировочном этапе должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки юных спортсменов. Она включает основные виды контроля: текущий, этапный и в условиях соревнований.

В процессе тренировок рекомендуются следующие **формы контроля**: самоконтроль юных спортсменов за частотой пульса в покое, качество сна, аппетит, вес тела, общее самочувствие. Педагогический контроль применяется для текущего, этапного и соревновательного контроля. Определяется эффективность технической, физической, тактической и интегральной подготовленности юных боксёров. Проводятся педагогические наблюдения, контрольно-педагогические испытания, на основе контрольно-переводных нормативов и обязательных программ.

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.

Ожидаемый результат. В соревновательных поединках необходимо вырабатывать у юных боксёров оптимизм к трудностям соревновательных условий и способность не преувеличивать эти трудности. Основной задачей соревновательной практики следует считать умение реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях соревновательного противоборства.

Этап спортивного совершенствования (СС) 4-5 год

Этот этап формируется из спортсменов, успешно прошедших этап подготовки на учебно-тренировочном этапе. Перевод по годам обучения на этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

Этап спортивного совершенствования является четвертым этапом в многолетней подготовке боксёров. Главная задача этого этапа - поиск и формирование индивидуальной манеры ведения боя на базе разносторонней общей и специальной подготовленности и индивидуальных особенностей занимающихся. Учебная программа для этого этапа подготовки рассчитана на двухлетний период обучения. Существенной второго, третьего этапа является то, что вся большая доля в подготовке боксёров отводится занятиям в условиях учебно-тренировочных сборов, а структура годичного цикла целиком подчиняется календарю соревнований, который, как правило, не отличается стабильностью.

Тренировочный процесс на этапе спортивного совершенствования в боксе приобретает еще большую специализированность.

Объем и интенсивность тренировочных нагрузок достигают высокого уровня. Чаще используются тренировочные занятия с большими и максимальными нагрузками.

На этом этапе рассматриваются пути максимальной реализации возможностей организма спортсмена и выведение его на высокий уровень спортивных достижений с учетом индивидуальных особенностей боксёров.

Преимущественная направленность тренировочного процесса:

- совершенствование техники бокса и специальных физических качеств;
- повышение тактической и технической подготовленности;
- освоение необходимых тренировочных нагрузок;
- совершенствование соревновательного опыта и психической подготовленности;
- достижение высоких спортивных результатов.

Тренировочный процесс должен максимально индивидуализироваться и строиться с учетом особенностей соревновательной деятельности спортсмена. На каждого спортсмена должен составляться индивидуальный план подготовки на год, учитывая его сильные и слабые стороны подготовленности

Поэтому особое внимание в процессе спортивного совершенствования следует уделять подготовке к соревнованиям и успешному участию в них. Специализированную направленность приобретают тренировки, в которых используется весь комплекс эффективных средств, методов и организационных форм тренировки с целью достижения наивысших результатов в соревнованиях.

Особое внимание при совершенствовании технико-тактической подготовленности также уделяется индивидуализации и повышению надежности реализации техники в экстремальных условиях соревновательных поединков

Методика контроля. Как и на всех этапах подготовки, контроль должен быть комплексным. Система контроля на спортивного совершенствования этапе должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки спортсменов. Она включает основные виды контроля: текущий, этапный и в условиях соревнований.

Формы контроля. В процессе тренировок рекомендуются следующие: самоконтроль спортсменов за частотой пульса в покое, качество сна, аппетит, вес тела, общее самочувствие. Педагогический контроль применяется для текущего, этапного и соревновательного контроля. Определяется эффективность технической, физической, тактической и интегральной подготовленности боксеров. Проводятся педагогические наблюдения, контрольно-педагогические испытания, на основе контрольно-переводных нормативов и обязательных программ.

Медицинский контроль применяется для профилактики заболеваний и лечения спортсменов.

Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности спортсмена, календаря соревнований, выполнения разрядных требований и т.д.

Ожидаемый результат. В соревновательных поединках необходимо вырабатывать у боксеров оптимизм к трудностям соревновательных условий и способность не преувеличивать эти трудности. Основной задачей соревновательной практики следует считать умение реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях соревновательного противоборства.

Методическое обеспечение

В основу общеразвивающей программы были заложены основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов. Комплексность предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

Вариативность предусматривает индивидуальный подход к ребёнку особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующиеся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Объем и степень освоения предлагаемого материала, его качество во многом зависят от профессионализма обучающего. Для качественного обучения характерна опора на дидактические принципы:

-принцип сознательности и активности предполагает сознание обучающимися своих целей, задач, необходимости определенных действий для достижения искомого результата; анализ техники, тактики вида спорта; своего поведения и действий. Он также предполагает активный поиск новых форм техники, тактики, методов подготовки, возможностей для реализации своих целей.

-принцип наглядности основан на широком использовании возможностей различных видов показа материала: тренером, лучшими спортсменами, с использованием видео-, кино- и фотоматериалов, средств "срочной информации"; создании двигательных, зрительных и др. представлений об изучаемом движении. Наглядно можно продемонстрировать и преимущества того или иного средства или метода подготовки, тех или иных характеристик поведения, их конечный результат.

-принцип систематичности и последовательности. Предлагаемый материал должен изучаться последовательно, от простого к сложному, от легкого к более трудному. В освоении должна быть система, иначе процесс приобретает хаотичность, теряется его целостность. Бессистемность знаний, умений и навыков - одна из причин отсутствия высоких спортивных достижений в дальнейшем. В целях обеспечения последовательности и систематичности обучения очень удобно пользоваться вариантами классификации техники, тактики и др.

-принцип доступности и индивидуализации. Он заключается в учете возрастных, половых и других различий, как групповых, так и индивидуальных. Соответственно уровню подготовленности должны даваться нагрузка в занятии, материал, методы обучения. При слишком высоких требованиях к занимающимся у них может появиться неуверенность, отсутствие желания продолжать занятия и

др. Необходимо как можно раньше суметь увидеть индивидуальность занимающегося.

Методы в обучении и тренировке применяют следующие три группы методов: словесные, наглядные, практические. Эти методы применяются комплексно и взаимно дополняют друг друга.

Словесные методы: рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение. По мере роста уровня подготовленности занимающихся все чаще применяются специальные термины, характерные для бокса.

Наглядные методы это, прежде всего, показ. Показ может осуществлять сам тренер или ассистент. К этой группе методов относятся кино-, фото-, видеоматериалы и др.

Преемственность — определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

Соблюдены принципы наглядности, доступности, систематичности. Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности ребёнка и тренера.

Методы практических упражнений условно подразделяют на две группы:

1. Методы, направленные на освоение спортивной техники.

2. Методы, направленные на развитие двигательных способностей.

Для обучения чаще применяется первая группа, т. е. освоение спортивной техники.

При освоении спортивной техники широко применяют разучивание движения в целом и по частям. При этом широко используют подводящие упражнения.

С целью обучения технике бокса можно применять следующие **методические приемы:**

1. Групповое освоение приема (без партнера) под общую команду в одношереножном строю.

2. Групповое освоение приема (с партнером) под общую команду тренера в двухшереножном строю.

3. Самостоятельное освоение приема в парах, свободно передвигающихся по залу.

4. Условный бой (действия партнеров ограничиваются заданием тренера).

5. Освоение спортсменом приема в ходе работы с тренером на лапах или в парах.

6. Условный бой с широкими технико-тактическими задачами.

7. Вольный бой (бой без ограничения действий противников).

Методы, преимущественно направленные на развитие двигательных качеств, подразделяются на непрерывный (характеризуется однократным непрерывным выполнением тренировочной работы) и интервальный (предусматривает выполнение упражнений с регламентированными паузами отдыха). При использовании обоих методов упражнения могут выполняться как в равномерном, так и в переменном темпе. Примером непрерывного выполнения упражнения в равномерном темпе (режиме) может считаться кросс, плавание. Этот же кросс может выполняться и со спуртами (ускорениями). Тогда это будет непрерывное выполнение упражнения в переменном темпе. При использовании интервального метода работа необходимой интенсивности чередуется с интервалами отдыха. При обучении и тренировке широко также применяются игровой и соревновательный методы.

Игровой метод предусматривает выполнение действий, определенных правилами игры и в специфических условиях игры. Игровой метод позволяет обеспечить высокую эмоциональность занятия и требует от играющего решения самых различных задач в постоянно изменяющихся ситуациях.

Эти особенности игры способствуют развитию смелости, инициативности, ловкости, сообразительности, скорости реагирования, мышления и т. д. В практике бокса широко применяются самые различные спортивные игры. Применяются также подвижные игры с самым различным сюжетом, зависящим от задач подготовки.

Соревновательный метод предусматривает специально создаваемые соревновательные условия как способ придания тренировочному процессу определенной направленности. Соревнование позволяет существенно изменить требования к спортсмену и добиться таких сдвигов, которых нельзя добиться в обычной тренировке. Эти сдвиги в более значительной степени стимулируют адаптационные возможности и являются одним из инструментов совершенствования интегральной подготовленности.

Соревнования организуют с целью стимуляции качества выполнения какого-либо упражнения или мобилизации на предельные усилия. Например, кто большее количество раз подтянется на перекладине или кто больше нанесет ударов ногой по снаряду за определенное время. Помимо этого применяется такая форма соревновательного метода, как организация спаррингов, показательных поединков. Например, спарринги для стимуляции их значимости могут проводиться в присутствии большого количества зрителей. Подготовку рекомендуется строить так, чтобы была возможность провести спарринги, контрольные, подводящие, отборочные старты с целью более полной адаптации к специфическим условиям соревновательной деятельности. Наличие этого во многом определяет полноценность подготовки.

Применяя соревновательный метод, можно усложнять или облегчать условия по сравнению с теми, которые характерны для официальных соревнований.

Примеры усложнения условий: «неудобный противник»; противник большого веса: применение утяжеленного защитного снаряжения; смена партнеров в ходе спарринга на более с веж и х. отдохнувших.

Примеры облегчения условий: партнеры более легкого веса в спарринге; укороченный раунд и т. д.

К средствам обучения и тренировки бокса - упражнениям - относят упражнения специальные, специально-подготовительные и общеподготовительные.

Специальные упражнения - это условные и вольные бои, спарринги и соревнования, а также упражнения по совершенствованию техники и тактики бокса при работе с партнером.

Специально-подготовительные упражнения - движения, сходные по характеру нервно- мышечных усилий и ряду других признаков с ударами, защитами, подсечками, являющимися специфическими для кикбоксинга. Это бой с тенью, работа на снарядах, работа с отягощениями, имитирующая удары, передвижения и т. д.

Общеразвивающие упражнения - оказывают разностороннее воздействие на организм спортсмена: бег, плавание, гимнастика, спортивные игры, лыжный спорт и др.

Данная классификация помогает решать задачу планирования, учета, контроля выполняемой работы.

Общая закономерность применения упражнений выглядит следующим образом: по мере роста квалификации и возраста спортсмена растет доля упражнений специально- подготовительного и специального характера. Доля упражнений общеподготовительного направления выше на начальных этапах подготовки как в пределах цикла подготовки (годового, например), так и в отношении многолетней подготовки. В отдельные моменты подготовки упражнения общеразвивающего характера применяются лишь как средство активного отдыха, восстановления.

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

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в

школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер - преподаватель.

Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие - способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками.

На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, 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 юными спортсменами все большее значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

В целях эффективности воспитания тренеру 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.

Метод убеждения 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 занимающегося.

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.

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий юного спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание юного спортсмена должны основываться не на

случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков. Проявления слабости, снижение активности вполне естественны у спортсмена, как естественны и колебания его работоспособности. В этих случаях большее мобилизирующее значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабость воли проявляется спортсменом систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабости является привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне - в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками. При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет и спортивных листов, 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 педагога-тренера. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является:

- метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований;
- систематические занятия;
- выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. 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 учебно-тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность. В этих ситуациях перед юными спортсменами, как правило, не ставятся задачи проявлять предельные мобилизационные возможности.

Основу программы составляет развитие общих и специальных физических качеств. Именно их уровень развития на разных этапах спортивной тренировки позволяет достигать необходимый результат. Рассмотрим общую характеристику физических качеств.

Физические качества состоят из двигательных и координационных. К физическим качествам относятся: сила, быстрота, гибкость, выносливость. К координационным качествам относятся: равновесие, точность, меткость, амплитуда движения в суставах, пластичность, ритмичность. Проявление физических качеств в двигательной деятельности человека. В повседневной жизни, на производстве и практически во всех видах спорта важной предпосылкой эффективной деятельности являются физические возможности человека.

Физическая подготовка — это методически грамотно организованный процесс двигательной деятельности человека для оптимального развития его физических качеств. Термин "качество" отображает двигательные возможности человека и предполагает наличие в качествах задатков, которыми люди наделены от природы, к их проявлению в двигательной деятельности. Исходя из этого, можно дать следующее определение физических качеств.

Физические качества - это развитые в процессе воспитания и целенаправленной подготовки двигательные задатки человека, которые определяют возможность и успешность выполнения им определенной двигательной деятельности. Например, для преодоления большого внешнего сопротивления нужна, прежде всего, соответствующая мышечная сила; для преодоления короткого расстояния за возможно меньший отрезок времени — быстрота; для продолжительного и эффективного выполнения какой-то физической работы — выносливость; для выполнения движений с большой амплитудой необходима гибкость; для рациональной перестройки двигательной деятельности в соответствии с изменением условий окружающей среды, в которых она проходит, необходима ловкость, а для сохранения рационального положения тела нужна координация. Многочисленные данные спортивно-педагогических и медико-биологических наук позволяют сегодня разрабатывать

эффективную методику развития физических качеств с учетом половых и возрастных особенностей людей. Знание психологических, физиологических и биохимических предпосылок дифференцированного и комплексного проявления физических качеств — важная составная часть профессиональной подготовки специалиста по физической культуре, что дает возможность методически грамотно определять педагогические задачи, обоснованно подбирать физические упражнения, рационально регулировать нагрузку и отдых в процессе занятий. "Перенос" физических качеств.

В теории физического воспитания и спорта, медикобиологической литературе и спортивно-педагогической практике сила, быстрота, выносливость, гибкость и ловкость рассматриваются, преимущественно, как отдельные двигательные качества. И это в значительной мере оправданно как с точки зрения изучения физических качеств человека, так и с точки зрения целенаправленного их развития в занятиях физическими упражнениями. Вместе с тем есть достаточно оснований утверждать, что между физическими качествами существует сложная диалектическая взаимосвязь, которая изменяется в зависимости от возраста и уровня физической подготовленности человека.

В спортивной литературе явление взаимосвязи между физическими качествами принято называть "переносом".

Первый состоит в положительном или отрицательном взаимодействии отдельных физических качеств между собою. Так, на начальных этапах тренировки возрастание максимальной силы положительно влияет на проявление скорости в циклических движениях. При развитии гибкости увеличивается не только подвижность в суставах, но и сила мышц, которые поддаются растягиванию. Развитие общей выносливости (в определенных границах) ведет к повышению специальной выносливости, которая, в свою очередь, оказывает содействие увеличению силы мышц.

Второй вид переноса состоит в том, что определенное физическое качество, которое развито с помощью одних упражнений, переносится (положительно сказывается) на выполнение других физических упражнений, производственных и бытовых действий. Например, сила, которая развита с помощью упражнений с отягощением, может способствовать улучшению результатов в толкании ядра или в работе грузчика; выносливость, которая развита в беге, будет оказывать содействие улучшению результатов в лыжных гонках и т.п. Третий вид переноса — перекрестный. Установлено, что выносливость тренированной ноги почти на 45 % переносится на нетренированную. При продолжительной тренировке одной (правой или левой) стороны тела наблюдается увеличение силы мышц симметричной нетренированной стороны. Но с возрастанием тренированности и увеличением продолжительности занятий эффект переноса снижается. В

онтогенезе человека наиболее тесная положительная взаимосвязь между физическими качествами приходится на детский и подростковый возраст. По достижении половой зрелости она уменьшается, а с полным биологическим развитием может приобретать отрицательный характер. Характер взаимосвязи между физическими качествами зависит также от уровня физической подготовленности. Чем ниже уровень развития физических качеств, тем теснее положительная взаимосвязь между ними, и наоборот, чем выше уровень развития физических качеств, тем слабее положительные взаимосвязи и более возможно возникновение отрицательного переноса. Вместе с тем совершенно очевидно, что прямой зависимости между общим уровнем развития физических качеств и результативностью в специфических видах двигательной деятельности не существует. Именно этим обосновывается система специальной физической подготовки в спорте и профессионально-прикладном физическом воспитании.

Характеристика понятия "методика". Относительно развития двигательных качеств, понятие "методика" означает рациональное применение соответствующих физических упражнений и адекватных методов их выполнения с целью эффективного решения конкретной педагогической задачи в отдельном занятии и системе смежных занятий. Методика развития соответствующего физического качества должна предусматривать по возможности точные указания относительно выполнения в определенной последовательности системы основных операций, которые способствуют положительному решению поставленной задачи.

Принципиальная схема построения алгоритма методики развития физических качеств должна включать ряд операций:

1. Постановка педагогической задачи. На основе анализа состояния физической подготовленности конкретного человека, или группы людей следует определить, какое именно физическое качество и до какого уровня необходимо развивать.
2. Гибкость - развитие подвижности в суставах для выполнения технических действий в соответствии с морфологическими особенностями. Быстрота- развитие быстроты двигательных реакций и частоты движений, адаптация нервно-мышечного аппарата, развитие межмышечной координации.
3. 3.Ловкость— интенсивное развитие двигательного, зрительного, слухового, тактильного и других анализаторов.
4. Сила — развитие максимальной, взрывной и скоростной силы без отягощений. Выносливость — развитие общей выносливости.

Отбор наиболее эффективных физических упражнений для решения поставленной педагогической задачи в работе с конкретным контингентом людей.

Гибкость - можно выделить три разновидности упражнений:

- Силовые упражнения.

- Упражнения на расслабление мышц.
- Упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий.
- Быстрота – общим требованием относительно упражнений по развитию быстроты является их выполнение с около предельной и предельной скоростью.

Поэтому эти упражнения должны быть относительно простыми по координации работы нервно-мышечного аппарата. Необходимо уделять внимание совершенствованию координации работы мышц на умеренных и субмаксимальных скоростях. Это необходимо для того, чтобы занимающиеся сосредоточили свое внимание не на способе (технике) их выполнения, а на интенсивности движений. Временные параметры мышечной работы составляют от 3 до 30 секунд. Ловкость – акробатические, гимнастические упражнения, спортивные, подвижные игры. Сила – упражнения с отягощением массой собственного тела, прыжковые упражнения, упражнения в преодолении сопротивления партнера или дополнительного сопротивления. Выносливость – упражнения циклического характера (ходьба, бег, плавание, лыжи, велосипед, тренажеры). Упражнения ациклического характера (спортивные, подвижные игры).

3. Отбор адекватных методов выполнения упражнения. Гибкость – повторный, интервальный, равномерный, круговой, комбинированный. Быстрота – соревновательный, игровой метод. Ловкость – повторный, интервальный, равномерный, круговой, комбинированный и игровой метод. Сила – интервальный и комбинированный. Выносливость – повторный, переменный, равномерный, интервальный, игровой и соревновательный.

4. Определение места упражнений в отдельном занятии. Подбор упражнений для тренировки строится на специальном тренировочном эффекте нагрузки. Сначала упражнения яркого силового характера, затем скоростно-силового, скоростные в режиме субмаксимальной мощности, и в конце аэробные движения не менее 10-12 минут. Гибкость - рекомендуется проведение в начале занятия после разминки и в конце занятия для расслабления. Быстрота – рекомендуется проведение в начале занятия после разминки. Ловкость – начало и конец занятия. Сила – начало занятия. Выносливость – целое занятие или в конце тренировки.

4.1. В системе смежных занятий в соответствии с закономерностями переноса физических качеств. Гибкость – ежедневно в течение семи недель развития двигательного качества. Быстрота – две недели работы, одна неделя отдыха. Ловкость – постоянно. Сила – раз в четыре дня. Выносливость – два раза в неделю.

5. Определение продолжительности периода развития определенного физического качества, необходимого количества тренировочных занятий. Гибкость - октябрь – ноябрь, апрель-май. Занятия проводятся непрерывно в течение 42-49 дней в каждом периоде. После периода две недели отдыха. Время на одном занятии 30-50 мин. Быстрота - наиболее благоприятное время, апрель – июль. Занятия проводятся в

течение 21-23 дней в каждом периоде. После периода развития быстроты неделя отдыха. Ловкость – на протяжении всего учебного тренировочного периода. Сила – раз в неделю. При проведении учебно-тренировочных сборов направленного характера ежедневно в течение 14 - 20 дней. Выносливость – раз в неделю специализированная тренировка. При проведении учебно-тренировочных сборов направленного характера ежедневно.

Определение общей величины тренировочных нагрузок и их динамики в соответствии с закономерностями адаптации к тренировочным воздействиям. 11 Важнейший фактор адаптационных процессов - адекватность адаптации. Адекватные внешнему воздействию изменения происходят только в тех случаях, когда сила этих возмущающих воздействий не превышает границ физиологических возможностей регулирующих и обслуживающих систем организма.

Условия реализации программы

- помещение, зеркала.

Спортивный инвентарь:

- боксерский мешок, груши;
- штанга, гири, гантели;
- набивные мячи,
- скакалка;
- перчатки;
- лапы.

Список литературы

Правовая база программы

1. Декларация прав ребенка, провозглашающая, что «ребенок имеет право на получение образования, которое должно быть бесплатным и обязательным, по крайней мере, на начальных стадиях» (принцип 7);
2. Конституция Российской Федерации. Режим доступа: <http://constitution.garant.ru/act/right/135765/>
3. Конвенция ООН о правах ребенка. Режим доступа: <http://www.rospsy.ru/dokumenty/normy-mezhdunarodnogo-prava/konventsiya-onn-o-pravakh-rebenka;>
4. Концепция духовно-нравственного воспитания и развития личности гражданина России. Режим доступа: <http://standart.edu.ru/>;
5. Концепция развития дополнительного образования детей до 2020 г. Режим доступа: <http://dopedu.ru/gos-politika/564-concept-utv.html>
6. Методические рекомендации разработаны Министерством образования и науки РФ совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», Автономная некоммерческая организация дополнительного профессионального образования «Открытое образование»;
7. Национальная образовательная инициатива "Наша новая школа" (утверждена 04 февраля 2010 г. Пр-271). Режим доступа: <http://mon.gov.ru/dok/akt/6591/>
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам;
9. Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
10. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 «О направлении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)»;
11. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. №41 «Об утверждении СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

12. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 г. Режим доступа: <http://www.rg.ru/2015/06/08/vospitanie-dok.html>
13. Федеральный Закон "Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации" (с изменениями от 20 июля 2000 г., 22 августа, 21 декабря 2004 г., 26, 30 июня 2007 г.) Режим доступа: <http://mon.gov.ru/dok/fz/vosp/4001>
14. Федеральным законом № 273 от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации»
15. Федеральные государственные образовательные стандарты (ФГОС) нового поколения. Режим доступа: <http://standart.edu.ru/>
16. Федеральный закон "Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних" (с изменениями от 13 января 2001 г., 7 июля 2003 г., 29 июня, 22 августа, 1, 29 декабря 2004 г., 22 апреля 2005 г., 5 января 2006 г., 30 июня, 21 июля, 1 декабря 2007 г.) Режим доступа: <http://mon.gov.ru/dok/fz/vosp/4005/>

Основная литература

1. Берулава Г.А. Стили индивидуальности. – М.: МАГО, 2016.
2. Галкин П.Ю. Направленность методики тренировки боксеров на развитие готовности к выбору тактики боя: Автореф. диск. ...канд.пед.наук. – Челябинск, 2017.
3. Галкин П.Ю. Техничко – тактическая характеристика боксеров высокой квалификации // Проблемы оптимизации учебно-воспитательного процесса в ИФК: Материалы сообщ. Науч.- метод. Конф. 25 лет ЧГИФК – Челябинск, 2017.
4. Галкин П.Ю., Романов Ю.Н. Тактика ведения боя в боксе // Спорт и личность: Материалы межд. науч.- прак. конф. - Челябинск, 2017.
5. Галочкин Г.П., Ефремов А.К., Санников В.А. Тактическая подготовка спортсменов в единоборствах: Учеб. пособ. – Воронеж, 2018.
6. Головихин Е.В. Программа по боксу // Ульяновск, 2018.
7. Головихин Е.В. Степанов С.В. Учебно-методическое пособие. «Особенности организации учебно-образовательного процесса и построения тренировок спортсменами высокого класса в полноконтактных видах бокса», Ульяновск, 2017.
8. Джероян Г.О., Худадов Н.А. Тактическая подготовка боксера // Бокс: Ежегодник. – М., 2017.
9. Еганов В.А. Тест выявления индивидуальных особенностей бокса / Методические рекомендации для спортсменов и тренеров по боксу. – Челябинск: УралГАФК. – 2018.
10. Иванова А. бокса. – Киев: Книга – Сервис, Перун, 2017.

Дополнительная литература

1. Учебная программа для образовательных учреждений по боксу. Авторы: Головихин Е.В., Миткевич А.Г.
2. Агашин Ф.К. Биомеханика ударных движений. М.ФиС. 2010,с.207.
3. Алексеев М.А., Аскназий А.А. Соотношение программы и текущих коррекций в процессе регуляции точных движений . В сб.: Материалы (Всесоюзной научной конференции, т.1 – М. мзд-во АН СССР, 2011.
4. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и каждого. М.: ФиС, 2012, с. 208.
5. Белов В.И. Валеология: Здоровье, молодость, красота, долголетие. – М. Недра Коммюникейшине Лтд, 2011, с. 664.
6. Бережная Е.К. О роли зрительной обратной связи в точных движениях. АН СССР «Управление движениями». Л.: Наука,2012, с. 71.
7. Моросянова В.Н. Индивидуальный стиль саморегуляции в производственной активности человека // Психологический журнал. 2011.

Интернет -ресурсы

<http://bookitut.ru/Programma-po-boxing.html>

<http://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2013/11/06/programma-po-boxing-dlya-detey-10-15-let>

http://royallib.com/book/golovihin_evgeniy/programma_po_boxing

Приложение №1

Нормативы выполнение разрядов

Кандидат в мастера спорта - занять:

1-е место на чемпионатах республик, краев, областей, при условии участия в весовой категории не менее 8 боксеров, в том числе 2 кандидатов в мастера спорта;

1-е место на зональных (территориальных) первенствах России, первенстве Москвы и Санкт-Петербурга среди юниоров, при условии проведения 3 боев и наличии в весовой категории 2 кандидатов в мастера спорта;

1-е место на спортивных играх народов Северного Кавказа, Спартакиаде народов Севера «Заполярные Игры», при условии участия в весовой категории не менее 8 кикбоксеров, в том числе 2 кандидатов в мастера спорта;

1-е место на первенстве всероссийских ФСО и ведомств («Юность России», «Россия», Вооруженные силы, «Динамо», МГФСО, РССС) среди юниоров, при условии проведения 3 боев и наличии в весовой категории 2 кандидатов в мастера спорта;

1-е место на российских турнирах класса «Б» (взрослые и юниоры), при условии участия в весовой категории не менее 8 боксеров, в том числе двух кандидатов в мастера спорта; 1 -е место на первенстве России среди старших юношей, при условии проведения 3 боев.

I разряд - занять 1-е место на чемпионатах республики, краев, областей, при условии проведения 3 боев и наличии в данной весовой категории не менее 4 боксеров I разряда; одержать в течение года 15 побед над разными спортсменами

II разряда на соревнованиях не ниже городского;

II разряд — одержать 10 побед в течение года над спортсменами III разряда на соревнования любого масштаба. III разряд — одержать в течение года 5 побед над спортсменами-новичками на соревнованиях любого масштаба.

I юношеский разряд (15 - 16 лет) - одержать в течение года 10 побед над разными спортсменами II юношеского разряда на соревнованиях любого масштаба;

Приложение №2

Контрольные нормативы по ОФП для групп спортивно оздоровительный подготовки боксёра

Контрольные упражнения (единицы измерения)	Легкие веса 36-45 кг	Средние веса 46-64 кг	Желтые веса 65-80 кг
Бег 30 м (с)	7	5	9
Бег 100 м; в: (о')	1,4	1,8	2,2
Бег 3000 м (м)	1,10	1,55	1,33
Выход в длину с места (с)	9	5	9
Подтягивание на перекладине (раз)			
Отжимание в упоре лежа (раз)			
Поднос ног к перекладине (раз)			
Подъем ядра 4 кг (м):			
Сильнейшей рукой	89	10	23
Слабейшей рукой	76	51	73
Подъем штанги, лежа (кг)	-14%	-7%	-9%
- собственный вес			

Контрольные нормативы по ОФП для групп начальной подготовки боксёра

Контрольные упражнения (единицы измерения)	Легкие веса 36-45 кг	Средние веса 46-64 кг	Желтые веса 65-80 кг
Бег 30 м (с)	8	2	4
Бег 100 м; в: (о')	1,0	1,4	1,8
Бег 3000 м (м)	1,55	1,33	1,17
Выход в длину с места (с)	3	0	5
Подтягивание на перекладине (раз)			
Отжимание в упоре лежа (раз)			
Поднос ног к перекладине (раз)		.	
Подъем ядра 4 кг (м):			
Сильнейшей рукой	89	10	23
Слабейшей рукой	76	51	73
Подъем штанги, лежа (кг)	-18%	-9%	-11%

- собственный вес			
-------------------	--	--	--

Контрольные нормативы для зачисления на учебно-тренировочный этап

Контрольные упражнения (единицы измерения)	Светлые веса , -48 кг	Средние веса -64 кг	Желтые веса -св. 80 кг
Г 30 м (с)	0	0	1
Г 100 м (с)	,8	,2	,6
Г 3000 м (м)	,29	,10	,39
Выход в длину с места (см)	8	7	5
Подтягивание на перекладине (раз)			
Сжимание в упоре лежа (раз)			
Поднос ног к перекладине (раз)			
Бросок ядра 4 кг (м): - сильнейшей рукой.	57	35	06
слабейшей рукой	0	31	42
Поднимать штанги, лежа (кг) М - собственный вес	-13%	-5%	-1.0%
РП			
Количество ударов по мешку за 8 с			
Количество ударов по мешку за 3 мин	4	2	4

Контрольные нормативы ОФП и СФП для зачисления в группы спортивного совершенствования

Контрольные упражнения (единицы измерения)	Светлые веса 48- кг	Средние веса -75 кг	Желтые веса -св. 91 кг
Г 30 м (с)	0'	0 .	0
Г 100 м (с)	,4	,0	,4
Г 3000 м (м)	,10	,52	,36
Выход в длину с места (см)	0	5	6
Подтягивание на перекладине (раз)			
Сжимание в упоре лежа (раз)			
Поднос ног к-перекладине (раз)			
Бросок ядра 4 кг (м):			
Сильнейшей рукой	52	00	,32
Слабейшей рукой	36	35	0
Поднимать штанги лежа (кг) М - собственный вес	-8%	-5%	-7%
РП			
Количество ударов по мешку за 8 с		-	

количество ударов по мешку за 3 мин	3	9	3
-------------------------------------	---	---	---

Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП на этапе спортивного совершенствования

контрольные упражнения (единицы измерения)	легкие веса . -57 кг	средние веса -75 кг	желтые веса -св. 91 кг
г 30 м (с)	3	7	3
г 100 м (с)	,8	,6	,0
г 3000 м (м)	,48	,26	,13
выжок в длину с места (см)	0	8	8
подтягивание на перекладине (раз)			
сжимание в упоре лежа (раз)			
поднос ног к перекладине (раз)			
толчок ядра 4 кг (м):	75	95	,48
сильнейшей рукой	38	59	,18
слабейшей рукой			
жим штанги лежа (кг) М - собственный вес	-6%	- 3%	- 5%
РП			
количество ударов по мешку за 8 с			
количество ударов по мешку за 3 мин	4	0	1

Рекомендация для родителей.

Ребенку нужно будет соблюдать режим. Ведь юный спортсмен не только боксирует, но ещё и учится. Правильный и сбалансированный режим учебы, тренировок и отдыха позволит ребенку успешно и хорошо учиться, регулярно посещать тренировки, и показывать результат. Режим важен ещё и потому, что ребенку задают домашние задания не только в школе, но и на тренировках – если в школе это задачи и упражнения, то в секции бокса это могут быть отработки ударов, стойки, физические упражнения. Родителям нужно быть готовыми к поддержке своего ребенка моральной и физической. Морально поддержать юного спортсмена нужно на начальном этапе, когда начинаются нагрузки, во время первых спаррингов со сверстниками. Также важна моральная поддержка при выходах ребенка на соревнованиях.

Физическая поддержка ребенка может заключаться в сеансах легкого массажа мышц, которые были нагружены на тренировках. Причем не обязательно быть профессиональным массажистом. Руки и ноги можно размять дома после тренировки обычными круговыми движениями кистей рук по той или иной группе мышц. Такой массаж не только снимет напряжение, но и даст ребенку тактильный контакт с родителями (чего часто не хватает при современном ритме жизни)

Родителям нужно быть готовым работать над результатами ребенка вместе с тренером – контролировать выполнение заданных на дом стоек, ударов и упражнений.

Для ребенка нужно выбирать только качественную экипировку. Тренер всегда посоветует – какие перчатки, шлем и обувь приобрести. Причем рекомендации будут даны в основном по размерам и весам амуниции юного боксера. Также тренер может подсказать ряд компаний-производителей спортивного снаряжения.

При выборе снаряжения важно помнить, что у ребенка ещё не полностью сформировался организм (мягкие кости, не окрепшие связки и т.п.). Исходя из

этого, лучше приобрести качественное снаряжение для кикбоксинга ведущих мировых фирм. Пусть это достаточно дорого, но зато занятия будут проходить без травм.

Помимо этого нужно контролировать питание юного бокса.

Оно должно быть сбалансированным насыщенным витаминами и полезными веществами. Также рекомендуется следить за гигиеной юного спортсмена.

Календарный учебный график

первый год обучения

№ п/п	Дата проведения занятия	Время проведения занятия	Количество часов	Тема занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
			1	1. Вводные занятия			
1	02.09.20	15:00-15:45	1	1. Основы техники безопасности. Спортивная дисциплина. Гигиена. Питание.	Теоретическое занятие.	Спортзал	Беседа
			1	2.История бокса. Современный бокс. Влияние бокса на развитие личности.			
2	04.09.20	15:00-15:45	1	2.ОФП. Сведение о спорте «бокс»	Практическое, теоретическое занятие.	Спортзал	Беседа, наблюдение
				3.Общая физическая подготовка: упражнения на развитие выносливости, силы, скорости, координации движений и т. д.			
3	07.09.20	15:00-15:45	1	3.1 Прыжки, бег и метания	Практическое занятие	Спортивная площадка	Педагогическое наблюдение
4	09.09.20	15:00-15:45	1	3.2 Строевые упражнения на месте, в движении, в перестроении	Практическое занятие	Спортзал	Педагогическое наблюдение

				4. Техника и тактика бокса.			
5	11.09.20	15:00-15:45	1	4.1 Изучение базовых стоек в боксе. Промежуточная аттестация: тест и О.Ф.П..	Практическое занятие	Спортивная площадка	Тестирование, сдача контрольных нормативов
6	14.09.20	15:00-15:45	1	4.2 Боевая стойка боксёра	Практическое занятие	Спортзал	Педагогическое наблюдение
7	16.09.20	15:00-15:45	1	4.3 Передвижение в базовых стойках	Практическое занятие	Спортзал	Педагогическое наблюдение
8	18.09.20	15:00-15:45	1	4.4 В передвижении выполнение базовой программной техники.	Практическое занятие	Спортзал	Педагогическое наблюдение
9	21.09.20	15:00-15:45	1	4.5 Боевые дистанции.	Практическое занятие	Спортзал	Педагогическое наблюдение
10	23.09.20	15:00-15:45	1	4.6 Обучение ударам на месте	Практическое занятие	Спортзал	Педагогическое наблюдение
11	25.09.20	15:00-15:45	1	4.7 Обучение ударам в движении	Практическое занятие	Спортзал	Педагогическое наблюдение
12	28.09.20	15:00-15:45	1	4.8 Обучение приемам защиты на месте	Практическое занятие	Спортзал	Педагогическое наблюдение

13	30.09.20	15:00-15:45	1	4.9 Обучение приёмам защиты в движении	Практическое занятие	Спортзал	Педагогическое наблюдение
14	02.10.20	15:00-15:45	1	4.10 Обучение ударам: прямой левый, прямой правый.	Практическое занятие	Спортзал	Педагогическое наблюдение
				3.Общая физическая подготовка: упражнения на развитие выносливости, силы, скорости, координации движений и т. д.			
15	05.10.20	15:00-15:45	1	3.3 Прикладные упражнения	Практическое занятие	Спортивная площадка	Педагогическое наблюдение
16	07.10.20	15:00-15:45	1	3.4 Упражнения с теннисным мячом. Метания теннисного мяча. Ловля мяча при бросках в парах.	Практическое занятие	Спортзал	Педагогическое наблюдение
17	09.10.20	15:00-15:45	1	3.5 Упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг)	Практическое занятие	Спортзал	Педагогическое наблюдение
18	14.10.20	15:00-15:45	1	3.6 Упражнения на гимнастических снарядах (турник, брусья).	Практическое занятие	Спортивная площадка	Педагогическое наблюдение
19	16.10.20	15:00-15:45	1	3.7Акробатические упражнения. Кувырки, перевороты, падения, стойки на голове, на руках	Практическое занятие	Спортзал	Педагогическое наблюдение
20	19.10.20	15:00-15:45	1	3.8 Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса.	Практическое занятие	Спортзал	Педагогическое наблюдение

21	21.10.20	15:00-15:45	1	3.9 Футбол, регби.	Практическое занятие	Спортивная площадка	Педагогическое наблюдение
22	23.10.20	15:00-15:45	1	3.10 Упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.	Практическое занятие	Спортивная площадка	Педагогическое наблюдение
				4. Техника и тактика бокса.			
23	26.10.20	15:00-15:45	1	4.11 Организация занимающихся без партнера на месте.	Практическое занятие	Спортзал	Педагогическое наблюдение
24	28.10.20	15:00-15:45	1	4.12 Усвоение приема по заданию тренера.	Практическое занятие	Спортзал	Педагогическое наблюдение
25	30.10.20	15:00-15:45	1	4.13 Организация занимающихся без партнера в движении.	Практическое занятие	Спортзал	Педагогическое наблюдение
26	02.11.20	15:00-15:45	1	4. 14 Условный бой по заданию	Практическое занятие	Спортзал	Педагогическое наблюдение
27	06.11.20	15:00-15:45	1	4.15 Передвижения: изучить технику передвижения вперед, назад, в сторону, по кругу, влево и право.	Практическое занятие	Спортзал	Педагогическое наблюдение
28	09.11.20	15:00-15:45	1	4.16 Боевые дистанции: изучать среднюю дистанцию, изучать дальнюю дистанцию.	Практическое занятие	Спортзал	Педагогическое наблюдение
29	11.11.20	15:00-	1	4.17 Методические приемы обучения техники ударов, защиты, контрударов.	Практическое	Спортзал	Педагогическое

		15:45			е занятие		наблюдение
30	13.11.20	15:00-15:45	1	4.18 Обучение ударам: прямой левый, прямой правый.	Практическое занятие	Спортзал	Педагогическое наблюдение
31	16.11.20	15:00-15:45	1	4.19 Обучение ударам руками снизу по корпусу и простым атакам. Движение вперёд	Практическое занятие	Спортзал	Педагогическое наблюдение
32	18.11.20	15:00-15:45	1	4.20 Обучение боковым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия.	Практическое занятие	Спортзал	Педагогическое наблюдение
33	20.11.20	15:00-15:45	1	4.21 Обучение защитным действиям. Блоки. Контрудары. В парах по заданию тренера.	Практическое занятие	Спортзал	Педагогическое наблюдение
34	23.11.20	15:00-15:45	1	4.22 Обучение ударам: удар в голову, удар в корпус, прямой удар вперёд, в сторону, назад	Практическое занятие	Спортзал	Педагогическое наблюдение
35	25.11.20	15:00-15:45	1	4.23 Обучение бою с тенью: сочетания ударов руками, смена темпа и ритма поединка, демонстрация действий в разной тактической манере.	Практическое занятие	Спортзал	Педагогическое наблюдение
				3. Общая физическая подготовка: упражнения на развитие выносливости, силы, скорости, координации движений и т. д.			
36	27.11.20	15:00-15:45	1	3.12 Упражнения для укрепления суставов (обязательно учитывать пол)	Практическое занятие	Спортзал	Педагогическое наблюдение
37	30.11.2	15:00-	1	3.13 Упражнения для развития быстроты,	Практическое	Спортзал,	Педагогическ

	0	15:45		скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.	е занятие	Спортивна я площадка	ое наблюдение
38	02.12.2 0	15:00- 15:45	1	3.14 Упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в мешках, спортивные игры.	Практическо е занятие	Спортзал, Спортивна я площадка	Педагогическ ое наблюдение
39	04.12.2 0	15:00- 15:45	1	3.15 Упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, со скалкой, тренировка на дорогах	Практическо е занятие	Спортзал	Педагогическ ое наблюдение
				6.Психологическая подготовка.			
40	07.12.2 0	15:00- 15:45	1	6.ОФП. Поведение спортсмена. Спортивная честь. Культура и интересы юного боксёра.	Теоретическ ое занятие	Спортзал	Педагогическ ое наблюдение
			5	5.Соревновательная подготовка. Зачёт по курсу.			
41	09.12.2 0	15:00- 15:45	1	5.1 Вольный бой	Практическо е занятие	Спортзал	Спарринг
42	11.12.1 9	15:00- 15:45	1	5.2 Спарринг	Практическо е занятие	Спортзал	Спарринг
				3. Общая физическая подготовка: упражнения на развитие выносливости, силы, скорости, координации движений и т.д.			
43	14.12.2 0	15:00- 15:45	1	3.3 Прикладные упражнения	Практическо е занятие	Спортивна я площадка	Педагогическ ое наблюдение

44	16.12.20	15:00-15:45	1	3.4 Упражнения с теннисным мячом. Метания теннисного мяча. Ловля мяча при бросках в парах.	Практическое занятие	Спортзал	Педагогическое наблюдение
45	18.12.20	15:00-15:45	1	3.5 Упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг)	Практическое занятие	Спортзал	Педагогическое наблюдение
46	21.12.20	15:00-15:45	1	3.6 Упражнения с отягощениями (лёгкие гантели 0.5 кг -1 кг, блины от штанги, вес которых не более 5 кг.).	Практическое занятие	Спортзал	Педагогическое наблюдение
47	23.12.20	15:00-15:45	1	3.7 Упражнения на гимнастических снарядах (турник, брус).	Практическое занятие	Спортивная площадка	Педагогическое наблюдение
48	25.12.20	15:00-15:45	1	3.8 Акробатические упражнения. Кувырки, перевороты, падения, стойки на голове, на руках	Практическое занятие	Спортзал	Педагогическое наблюдение
49	28.12.20	15:00-15:45	1	3.9 Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса.	Практическое занятие	Спортзал	Педагогическое наблюдение
50	30.12.20	15:00-15:45	1	3.10 Футбол, регби.	Практическое занятие	Спортивная площадка	Педагогическое наблюдение
51	11.01.21	15:00-15:45	1	3.11 Упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.	Практическое занятие	Спортивная площадка	Педагогическое наблюдение
				4. Техника и тактика кикбоксинга.			
52	13.01.2	15:00-	1	4.11 Организация занимающихся без партнера	Практическое	Спортзал	Педагогическ

	1	15:45		на месте.	е занятие		ое наблюдение
53	15.01.2 1	15:00- 15:45	1	4.12 Усвоение приема по заданию тренера.	Практическо е занятие	Спортзал	Педагогическ ое наблюдение
54	18.01.2 1	15:00- 15:45	1	4.13 Организация занимающихся без партнера в движении.	Практическо е занятие	Спортзал	Педагогическ ое наблюдение
55	20.01.2 1	15:00- 15:45	1	4. 14 Условный бой по заданию	Практическо е занятие	Спортзал	Педагогическ ое наблюдение
56	22.01.2 1	15:00- 15:45	1	4.15 Имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции. Боевая стойка боксёра.	Практическо е занятие	Спортзал	Педагогическ ое наблюдение
57	25.01.2 1	15:00- 15:45	1	4.16 Передвижения: изучить технику передвижения вперед, назад, в сторону, по кругу, влево и вправо.	Практическо е занятие	Спортзал	Педагогическ ое наблюдение
58	27.01.2 1	15:00- 15:45	1	4.17 Боевые дистанции: изучать среднюю дистанцию, изучить дальнюю дистанцию.	Практическо е занятие	Спортзал	Педагогическ ое наблюдение
59	29.01.2 1	15:00- 15:45	1	4.18 Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.	Практическо е занятие	Спортзал	Педагогическ ое наблюдение
60	01.02.2 1	15:00- 15:45	1	4.19 Обучение ударам: прямой левый, прямой правый..	Практическо е занятие	Спортзал	Педагогическ ое наблюдение

61	03.02.2 1	15:00- 15:45	1	4.20 Обучение ударам руками снизу по корпусу и простым атакам. Движение вперёд	Практическое занятие	Спортзал	Педагогическое наблюдение
62	05.02.2 1	15:00- 15:45	1	4.21 Обучение боковым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия.	Практическое занятие	Спортзал	Педагогическое наблюдение
63	08.02.2 1	15:00- 15:45	1	4.22 Обучение защитным действиям. Блоки. Контрудары. В парах по заданию тренера.	Практическое занятие	Спортзал	Педагогическое наблюдение
64	10.02.2 1	15:00- 15:45	1	4.23 Обучение ударам в голову, удар в корпус, вперёд, прямой удар, вперёд, в сторону, назад	Практическое занятие	Спортзал	Педагогическое наблюдение
				3. Общая физическая подготовка: упражнения на развитие выносливости, силы, скорости, координации движений и т. д.			
65	12.02.2 1	15:00- 15:45	1	3.13 Упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.	Практическое занятие	Спортзал	Педагогическое наблюдение
66	15.02.2 1	15:00- 15:45	1	3.14 Упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в мешках, спортивные игры, плавание.	Практическое занятие	Спортзал	Педагогическое наблюдение
67	17.02.2 1	15:00- 15:45	1	3.15 Упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, со скакалкой, тренировка на дорогах	Практическое занятие	Спортзал	Педагогическое наблюдение
				6. Психологическая подготовка.			

68	19.02.2 1	15:00- 15:45	1	6.ОФП Поведение спортсмена. Спортивная честь. Культура и интересы юного боксёра.	Теоретическое, практическое занятие	Спортзал	Педагогическое наблюдение
				5. Соревновательная подготовка. Зачёт по курсу			
69	22.02.2 1	15:00- 15:45	1	5.1 Вольный бой	Практическое занятие	Спортзал	Спарринг
				4. Техника и тактика в боксе.			
70	24.02.2 1	15:00- 15:45	1	4.1 Повторение базовых стоек боксёра	Практическое занятие	Спортзал	Педагогическое наблюдение
71	26.02.2 1	15:00- 15:45	1	4.2 Боевая стойка боксёра	Практическое занятие	Спортзал	Педагогическое наблюдение
72	01.03.2 1	15:00- 15:45	1	4.3 Передвижение в базовых стойках	Практическое занятие	Спортзал	Педагогическое наблюдение
73	03.03.2 1	15:00- 15:45	1	4.4 В передвижении выполнение базовой программной техники.	Практическое занятие	Спортзал	Педагогическое наблюдение
74	05.03.2 1	15:00- 15:45	1	4.5 Боевые дистанции.	Практическое занятие	Спортзал	Педагогическое наблюдение
75	10.03.2 1	15:00- 15:45	1	4.6 Обучение ударам на месте.	Практическое занятие	Спортзал	Педагогическое наблюдение

76	12.03.2 1	15:00- 15:45	1	4.7 Обучение ударам в движении.	Практическо е занятие	Спортзал	Педагогическ ое наблюдение
77	15.03.2 1	15:00- 15:45	1	4.8 Обучение приемам защиты на месте	Практическо е занятие	Спортзал	Педагогическ ое наблюдение
78	17.03.2 1	15:00- 15:45	1	4.9 Обучение приёмам защиты в движении	Практическо е занятие	Спортзал	Педагогическ ое наблюдение
79	19.03.2 1	15:00- 15:45	1	4.10 Обучение ударам рук и ног: прямой левый, прямой правый.	Практическо е занятие	Спортзал	Педагогическ ое наблюдение
				3.Общая физическая подготовка: упражнения на развитие выносливости, силы, скорости, координации движений и т.д.			
80	22.03.2 1	15:00- 15:45	1	3.3 Прикладные упражнения	Практическо е занятие	Спортивная площадка	Педагогическ ое наблюдение
81	24.03.2 1	15:00- 15:45	1	3.4 Упражнения с теннисным мячом. Метания теннисного мяча. Ловля мяча при бросках в парах.	Практическо е занятие	Спортзал	Педагогическ ое наблюдение
82	26.03.2 1	15:00- 15:45	1	3.5 Упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг)	Практическо е занятие	Спортзал	Педагогическ ое наблюдение
83	29.03.2 1	15:00- 15:45	1	3.6 Упражнения с отягощениями (лёгкие гантели 0.5 кг -1 кг, блины от штанги, вес которых не	Практическо е занятие	Спортзал	Педагогическ ое наблюдение

				более 5 кг.).			
84	31.03.2 1	15:00- 15:45	1	3.7 Упражнения на гимнастических снарядах (турник, брусья).	Практическое занятие	Спортивная площадка	Педагогическое наблюдение
85	02.04.2 1	15:00- 15:45	1	3.8 Акробатические упражнения. Кувырки, перевороты, падения, стойки на голове, на руках	Практическое занятие	Спортзал	Педагогическое наблюдение
86	05.04.2 1	15:00- 15:45	1	3.9 Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса.	Практическое занятие	Спортзал	Педагогическое наблюдение
87	07.04.2 1	15:00- 15:45	1	3.10 Футбол, регби.	Практическое занятие	Спортивная площадка	Педагогическое наблюдение
88	09.04.2 1	15:00- 15:45	1	3.11 Упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.	Практическое занятие	Спортивная площадка	Педагогическое наблюдение
				4. Техника и тактика в боксе.			
89	12.04.2 1	15:00- 15:45	1	4.11 Организация занимающихся без партнера на месте.	Практическое занятие	Спортзал	Педагогическое наблюдение
90	14.04.2 1	15:00- 15:45	1	4.12 Усвоение приема по заданию тренера.	Практическое занятие	Спортзал	Педагогическое наблюдение
91	16.04.2 1	15:00- 15:45	1	4.13 Организация занимающихся без партнера в движении.	Практическое занятие	Спортзал	Педагогическое наблюдение

92	19.04.2 1	15:00- 15:45	1	4. 14 Условный бой по заданию.	Практическо е занятие	Спортзал	Педагогическ ое наблюдение
93	21.04.2 1	15:00- 15:45	1	4.15 Имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции. Боевая стойка бокса.	Практическо е занятие	Спортзал	Педагогическ ое наблюдение
94	23.04.2 1	15:00- 15:45	1	4.16 Передвижения: изучить технику передвижения вперед, назад, в сторону, по кругу, влево и вправо.	Практическо е занятие	Спортзал	Педагогическ ое наблюдение
95	26.04.2 1	15:00- 15:45	1	4.17 Боевые дистанции: изучать среднюю дистанцию, изучить дальнюю дистанцию.	Практическо е занятие	Спортзал	Педагогическ ое наблюдение
96	28.04.2 1	15:00- 15:45	1	4.18 Методические приемы обучения техники ударов, защиты, контрударов.	Практическо е занятие	Спортзал	Педагогическ ое наблюдение
97	30.04.2 1	15:00- 15:45	1	4.19 Обучение ударам: прямой левый, прямой правый.	Практическо е занятие	Спортзал	Педагогическ ое наблюдение
98	03.05.2 1	15:00- 15:45	1	4.20 Условный бой по заданию	Практическо е занятие	Спортзал	Педагогическ ое наблюдение
99	05.05.2 1	15:00- 15:45	1	4.21 Обучение ударам руками снизу по корпусу и простым атакам. Движение вперед	Практическо е занятие	Спортзал	Педагогическ ое наблюдение
100	07.05.2 1	15:00- 15:45	1	4.22 Обучение боковым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия.	Практическо е занятие	Спортзал	Педагогическ ое

							наблюдение
101	10.05.2 1	15:00- 15:45	1	4.22 Обучение защитным действиям. Блоки. Контрудары. В парах по заданию тренера.	Практическое занятие	Спортзал	Педагогическое наблюдение
102	12.05.2 1	15:00- 15:45	1	4.23 Обучение ударам в голову, удар по корпусу, прямой удар. Промежуточная аттестация: тест, О.Ф.П.	Практическое занятие	Спортзал	Тестирование сдача контрольных нормативов
103	14.05.2 1	15:00- 15:45	1	4.24 Обучение бою с тенью: сочетания ударов, смена темпа и ритма поединка, демонстрация действий в разной тактической манере.	Практическое занятие	Спортзал	Педагогическое наблюдение
				3.Общая физическая подготовка: упражнения на развитие выносливости, силы, скорости, координации движений и т.д.			
104	17.05.2 1	15:00- 15:45	1	3.12 Упражнения для укрепления суставов (обязательно учитывать пол)	Практическое занятие	Спортзал	Педагогическое наблюдение
105	19.05.2 1	15:00- 15:45	1	3.13 Упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.	Практическое занятие	Спортивная площадка	Педагогическое наблюдение
106	21.05.2 1	15:00- 15:45	1	3.14 Футбол, регби	Практическое занятие	Спортивная площадка	Педагогическое наблюдение
				5.Соревновательная подготовка. Зачёт по курсу			
107	24.05.2 1	15:00-	1	5.1 Вольный бой	Практическое	Спортзал	Спарринг

		15:45			е занятие		
108	26.05.2 1	15:00- 15:45	1	5.2 Спарринги	Практическо е занятие	Спортзал	Спарринг
		Итого:	108				