**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования детей –Центр внешкольной работы «Надежда» городского округа город Стерлитамак Республики Башкортостан**

Рассмотрено МО педагогов Утверждено

физкультурно-спортивной Директор МБОУ ДОД -

направленности ЦВР «Надежда» Протокол №\_\_ от «\_\_»\_\_\_ 20\_\_г. \_\_\_\_\_ Р.А.Краснов Руководитель МО Введено в действие \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Приказ №\_\_\_

Согласовано на заседании от«\_\_»«\_\_»20\_\_\_г. методического Совета МБОУ ДОД –ЦВР «Надежда» г. Стерлитамак Протокол №\_\_ от «\_\_»\_\_\_\_\_ 20\_\_\_г. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Давыдова Ф.Р.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ**

**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**по боксу**

(для обучающихся от 10 до 18 лет,

срок реализации программы 2 года)

Автор-составитель программы:

педагог- организатор

Тарасов А.В.

МБОУ ДОД -ЦВР «Надежда»

г. Стерлитамак РБ

**2015г.**

**Содержание**

Пояснительная записка ……………………………………………………..........3

Учебно – тематический план I года обучения ………………………………....9

Содержание программы Iгода обучения ………………………………….......10

Учебно – тематический план I года обучения ………………………………..17

Содержание программы II года обучения……………………………………...18

Методическое обеспечение ………………………………………………..….. 25

Список литературы………………………………………………………….…...29

Приложение 1………………………………………………………………....….31

Приложение 2………………………………………………………………….... 32

Приложение 2………………………………………………………………….... 34

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.**

По данным современных многочисленных обследований физическое развитие и здоровье детей школьного возраста в настоящее время по ряду причин значительно ухудшилось. Школьные занятия по физической культуре для поддержания и развития физического состояния школьников не достаточно, поэтому в данной ситуации наиболее актуальны программы дополнительного образования по физического воспитания детей школьного возраста микрорайона, в частности в рамках секции бокса.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность и призвана способствовать повышению уровня физического развития школьников, профилактике и коррекции нарушений осанки, а также формированию позитивного отношения к физической культуре, спорту и здоровому образу жизни.

**Актуальность программы** определяется необходимостью формирования у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, использовании средств бокса в организации здорового образа жизни.

**Новизна программы** по боксу состоит в том, чтобы организовать занятость детей школьного возраста в спортивной секции. Впервые за последние годы в микрорайоне поселка Строймаш организована подобная спортивная секция, привлекающая к занятиям такого вида спорта, как бокс.

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

**Задачи**:

**Образовательные:**

1. Дать обучающимся представление о боксе как виде спорта, ( история бокса, теория, правила соревнований, с техника безопасности),
2. Формирование знаний о виде спорта, его месте и значении в системе физического воспитания, правилах соревнований, содержании и организации занятий по боксу;

**Развивающие**

1. Развивать основные двигательные качества: ловкость, силу, выносливость, быстроту и точность движений,
2. Сформировать и развивать специальные физические навыки, навыки тактики и техники бокса;
3. Способствовать формированию мотивации к занятиям боксом, воспитание волевых качеств;

**Воспитательные**

1. Воспитывать творческую инициативу, сообразительность, находчивость,трудолюбия, добросовестности, сознательности, дисциплинированности, организованности;
2. Воспитание чувства коллективизма и товарищества, культуры поведения

**Программа**

Данная образовательная программа является комплексной, разработана в соответствии с нормативными документами:

- 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);

- Конвенция о правах ребенка, в которой указывается, что «государства- участники признают право ребенка на образование» (статья 28) и соглашаются в том, что образование ребенка должно быть направлено на развитие личности, талантов, умственных и физических способностей ребенка; на воспитание уважения к правам человека и основным свободам, родителям, языку и национальным ценностям страны, в которой ребенок проживает, цивилизациям, отличным от его собственной, окружающей природе; на подготовку ребенка к сознательной жизни в свободном обществе (статья 29);

- Конституция Российской Федерации — высший нормативный правовой акт РФ, гарантирующий, что «каждый имеет право на образование» (статья 43);

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», который также гарантирует право каждого человека в Российской Федерации на образование (статья 5);

- Федеральный Закон РФ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» устанавливает основные гарантии прав и законных интересов ребенка. В статье 9 указывается, что «при осуществлении деятельности в области образования и воспитания ребенка в семье, образовательном учреждении, специальном учебно-воспитательном учреждении или ином оказывающем соответствующие услуги учреждении не могут ущемляться права ребенка»;

- Государственная Программа «Развитие образования 2013–2020», направленная на обеспечение высокого качества российского образования в соответствии с меняющимися запросами населения. Одной из ее основных задач является «доступность услуг дошкольного, общего, дополнительного образования детей; модернизация образовательных программ в системах дошкольного, общего и дополнительного образования детей»;

-Концепция развития дополнительного образования детей до 2020г

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

Настоящая программа состоит из двух частей.

*Первая чисть программы* - нормативная, которая включает в себя количественные рекомендации по группам занимающихся, общефизи­ческой подготовке, специально-физической, технико-тактической и теоретической подготовке, систему участия в соревнованиях.

Особое внимание уделено контрольно-переводным и квалификационным нормативам 1 года обучения.

*Вторая часть программы* - методическая, которая включает учеб­ный материал по основным видам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле, рекомендации по объему трениро­вочных и соревновательных нагрузок, содержит практические матери­алы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировоч­ных занятий, организации медико-педагогического и психологического контроля и управления.

**Методика**

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

-групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;

-медико-восстановительные мероприятия; тестирование и медицинский контроль;

-участие в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах.

Особенностью планирования программного материала является сведение максимально возможных параметров нагрузок, средств и методов тренировки и контроля в одну принципиальную схему годичного цикла тренировки.

Поставленная в соответствии с возросшей значимостью для спортсменов НП на первое место задача специальной подготовки предполагает тонкую работу по конкретизации «ядра индивидуальности» боксера. Специалисты вкладывают в это понятие круг свойств, способностей, качеств и т.д., отличающих и характеризующих конкретного человека. В боксе это соревновательно важные качества боксера, т.е. качества, обеспечивающие успешную соревновательную деятельность.

**Методика занятий по данной программе осуществляется по следующим принципам:**  Принцип комплектностипредусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитатель­ной работы, педагогического и медицинского контроля).

Принцип преемственностиопределяет последовательность изло­жения программного материала по годам обучения и соответствие его требованиям спортивного мастерства, чтобы в многолетнем учебно-тренировочном процессе учесть преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

Принцип вариативностипредусматривает, в зависимости от инди­видуальных особенностей юных спортсменов, вариативность программно­го материала для практических занятий, характеризующуюся разнообра­зием средств и величин нагрузок, направленных на решенное определен­ных задач подготовки.

Последовательность действий в установлении ядра индивидуальности боксера схематично похожа на процедуру этапного контроля:

1. Определить ориентировочно, на основе знаний боксера, его индивидуальные показатели, т.е. ядро индивидуальности.
2. На основе этого выбрать и вооружить его оптимально соответствующей техникой и манерой соревновательной деятельности.
3. Проверить в условиях тренировочного процесса, в вольных и спарринговых боях.
4. Проверить в соревнованиях разного масштаба.

5.Выполнение в конце учебного года норматив 3 спортивного разряда

**Отслеживание результативности:** выполнение контрольных нормативов

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 педагогом.

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.

Контрольные испытания лучше всего проводить в торжественной соревновательной обстановке.

**В конце 1 года обучения:**

**будет знать:**

- основы гигиены;

- правила соревнований.

**будет уметь:**

- владеть элементами техники и тактики бокса, играми с элементами единоборства;

- выполнять контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке в соответствии с требованиями программы;

- достигать спортивные результатов по различным критериям и показателям спортивного мастерства;

- выполнять упражнения по ОФП;

- выполнять упражнения и тренировки по специальной физической подготовке;

- выполнить контрольные нормативы 2 года обучения.

**В конце 2 года обучения:**

**будет знать**

- закрепление основгигиены;

- закрепление правил соревнований.

**будет уметь**

- полностью владеть элементами техники и тактики бокса, играми с элементами единоборства;

- выполнять контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке в соответствии с требованиями программы для 2 года обучения;

- владеть на высоком уровне основами ведения единоборства, элементами техники и тактики бокса, играми с элементами единоборства, предусмотренными программой;

- выполнить контрольныенормативы 2 года обучения.

**Ожидаемый результат:** выступление на различных уровнях соревнований;

**Контингент обучаемых:** 10 до 18 лет.

**Объем часов:** 360 часов.

**Реализация программы –** 2 года.

**Учебно – тематический план**

**I года обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятий** | **Часы** | | |
| **теория** | **практика** | **всего** |
| **1** | Вводное занятие | 2 | - | 2 |
| **2** | Основы гигиены | 5 | - | 5 |
| **3** | Правила соревнований | 3 | 5 | 8 |
| **4** | История развития бокса | 2 | - | 2 |
| **5** | Инвентарь и оборудование | 1 | 2 | 3 |
| **6** | Общая физическая подготовка | - | 60 | 60 |
| **7** | Специально – физическая подготовка | - | 60 | 60 |
| **8** | Контрольные испытания | - | 4 | 4 |
| **Всего** | | 13 | 131 | **144 часа** |

**Содержание программы**

**I год обучения**

Теоретические занятия.

Основы техники безопасности.

Гигиена и самоконтроль.

Правила соревнований.

История развития бокса.

Инвентарь и оборудование.

Практические занятия.

Общая физическая подготовка (упражнения на развитие выносливости, силы, скорости, координации движения)

Специальная физическая подготовка (основы бокса, современный бокс, увеличение силы удара, скорости удара)

Техника и тактика боя ( базовая стойка, ее особенности, перемещение в стойке, техника ударов, боевые приемы, удары руками, особенности ударов, защита от ударов)

Контрольные испытания.

## Специальная физическая подготовка

Она направлена на развитие физических качеств, специфичных для боксеров. Она ведется одновременно с овладением приемами техники бокса и их совершенствованием.

***Упражнения для развития быстроты***: бег с низкого старта на 15 м, 30 м, бег на скорость на 30 м, 40 м, 60 м, 100 м. Бег на месте в быстром темпе с одновременным выполнением ударов. Бег с внезапной остановкой, со сменой направления движения. Ускорение и смена темпа при различных передвижениях в боевой стойке. Всевозможные эстафеты. Передвижения в боевой стойке с изменением скорости. Выполнение ударов на тренажерах с шагом и без, с максимальной скоростью; при изменении направления движения.

***Упражнения для развития ловкости***: жонглирование теннисными мячами. Дриблинг с теннисными мячами. Челночный бег. Перебрасывание гимнастических палок, теннисных мячей, гандбольных мячей в парах. Метание мячей. Различные упражнения в равновесии, ходьба в боевой стойке по уменьшенной площади опоры. Подвижные игры.

***Упражнения для развития силы***: сгибание и разгибание рук в упоре. Из упора лежа отталкивание от пола с хлопками. Приседание с отягощениями на двух и одной ноге. Броски набивного мяча одной и двумя руками из различных положений, при имитации ударов. Штанга (вес 70-80 % от максимального), жим, толчок, рывок, приседания, прыжки со сменой ног. Упражнения с гантелями, эспандерами, кувалдой, на резинах. Подтягивание на перекладине, поднимание ног до перекладины. Передвижение в боевой стойке с отягощениями.

***Упражнения для развития специальной выносливости:***  продолжительные бои с тенью. Бой с тенью с короткими паузами между раундами 3-4 раунда. Упражнения на легких (3-4 раунда) и тяжелых (5-6 раундов) снарядах, преимущественно используя серии ударов. Учебные и вольные бои по 5-7 раундов. Спарринги.

***Упражнения для развития гибкости***: различные маховые движения руками и ногами в сагиттальной и фронтальной плоскостях. Покачивания в выпаде, шпагат. Различные вращения и наклоны туловищем. Основными средствами развития специальной гибкости являются упражнения в наклонах, отклонах, уклонах, «нырках», выполняемые как под одиночные, так и серии ударов.

**Технико-тактическая подготовка.**

В процессе тренировочных занятий боксеры данной группы решают следующие задачи:

- повышение уровня общей физической подготовленности; развитие физических качеств; изучение и совершенствование технико-тактических приемов бокса. Реализация двух первых задач производиться с помощью средств и методов общей и специальной физических подготовок. Для изучения и совершенствования технико-тактических действий используются следующие средства и методы:

1. Положение кулака при нанесении ударов: давление на мешок или настенную подушку ударной частью кулака; давление ладонью одной руки на головки пястных костей другой руки; нанесение ударов по настенной подушке, мешку или «лапам».
2. Боевая стойка: усвоение рационального положения ног, туловища и рук; изучение всех положений стойки, их исправление перед зеркалом; перемещение веса тела в боевой стойке с ноги на ногу; повороты в боевой стойке с сохранением равновесия; свободное передвижение по рингу в боевой стойке.
3. Передвижения:

Перемещение по рингу может осуществляться либо шагами (обычный, приставной), либо скачками (толчком одной или двумя ногами).

* Перемещение обычным шагом наиболее удобно, если противник находится на значительном расстоянии (до 3-х и более шагов). Этот способ применяется как в атаке, так и в защите.

Перемещение приставными шагами выполняется скользящими шагами без переноса веса тела на одну из ног. Стоящая сзади нога приставляется к ноге, выполнившей шаг на расстоянии, сохраняющее положение боевой стойки.

При перемещении вперед шаг выполняется левой (для левши – правой) ногой, приставляется правая нога (у левши – левая), при перемещении назад роли ног меняются. При перемещении в стороны, начальный шаг выполняется ногой, одноименной направлению движения.

* Перемещения скачком может осуществлять вперед, назад и в стороны.

Перемещения скачком (толчок одной ногой) по своей структуре соответствует перемещению приставным шагом. Отличием является наличие фазы полета при перемещениях скачках. В основном – структура однотипна, т.е. толчковая нога подставляется на дистанцию боевой стойки. Направление перемещения скачком регулируется началом движения одноименной ноги (вперед – впередистоящей, назад – сзади стоящей, вправо – правой, влево – левой). Небольшая высота скачка обеспечивает «скользящий» характер передвижений скачком.

Перемещение толчком двух ног осуществляется за счет активного разгибания ног в голеностопных суставах и, как правило, на небольшое расстояние. Это вид передвижений наиболее удобен, т.к. обеспечивает высокую мобильность в атаке и защите и воздает трудность для атак противника, являясь элементом тонкого тактического маневра, уточняющего ударно-защитную позицию.

Для совершенствования передвижений используются следующие упражнения: передвижения в боевой стойке одиночным и двойными приставными шагами вперед-назад, влево-вправо; передвижения в боевой стойке по четырехугольнику в слитой последовательности (4-ки) – шаги влево-вперед-вправо-назад и тоже в другую сторону (8-ки); передвижения по кругу приставными скользящими шагами правым и левым боком вперед; передвижения с поворотами два/три приставных шага; «челночное» передвижение; передвижение в боевой стойке в различных направлениях.

Для изучения и совершенствования удара и защит от них применяются следующие упражнения:

- прямой удар левой с шагом левой; защиты-подставкой правой ладони; отбивом правой рукой влево вниз; уклоном вправо, отходом назад; сайдстепом.

Прямой удар правой в голову с шагом левой, защита подставкой левого плеча; подставкой правой ладони; уклоном влево; уходом назад; сайдстепом влево:

- прямой удар в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад;

- прямой удар правой в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад;

Двойные прямые удары и защита от них:

- прямые удары (левой-правой) в голову, защита подставкой правой ладони с отходом и подставкой левого плеча;

- прямой удар левой в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад.

- прямой удар правой в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад.

Двойные прямые удары и защита от них:

- прямые удары (левой-правой) в голову, защита подставкой правой ладони с отходом и подставкой левого плеча.

- прямой удар левой в голову, правой в туловище, защита подставкой правой ладони и согнутой в локте левой руки.

- прямой удар левой в туловище, правой в голову, защита подставкой согнутой в локте левой руки и правой ладони.

Трех и четырехударные комбинации прямыми ударами и защиты от них.

Одиночные удары снизу и защита от них:

- удар снизу левой в голову и защита от него подставкой правой ладони; уходом назад;

- удар снизу левой в туловище и защита от него подставкой согнутой правой руки;

- удар снизу правой в голову и защита от него подставкой правой ладони или уходом;

- удар снизу правой в туловище и защита от него подставкой согнутой левой руки.

Двойные удары снизу и защиты от них. Трех и четырехударные комбинации ударами снизу и защиты от них. Серии ударов снизу и защиты от них.

Одиночные боковые удары и защиты от них:

- боковой удар левой в голову и защита от него подставкой тыльной стороны правой кисти, нырком вправо, уходом назад;

- боковой удар правой в голову и защита подставкой правой ладони левой руки, левого плеча, нырком влево, уходом назад;

- боковой удар правой в туловище, защита подставкой согнутой левой, уходом назад;

Двойные боковые удары в голову и туловище и защиты от них.

Трех и четырехударные комбинации боковыми ударами в голову и туловище и защиты от них.

Серии боковыми ударами в голову и туловище и защиты от них.

Двойные удары снизу и прямые, снизу и боковые, боковые и прямые. Защита от них. Трех, четырехударные комбинации и серии разнообразными ударами в голову и туловище и защиты от них.

***Контрудары.*** Тактическое обоснование контрударов. Встречные и ответные контрудары и защиты от них.

***Боевые дистанции.*** Дальняя дистанция: боевая стойка; передвижение, удары и защиты на дальней дистанции.

Средняя дистанция: боевая стойка, передвижение, удары и защиты на дальней дистанции.

Ближняя дистанция: боевая стойка, вход и выход из ближней дистанции, удары и защиты на ближней дистанции.

***Основные положения и движения.***

Фронтальная и боевая стойка, разновидности стоек. Основные передвижения в боевой стойке: приставными шагами, в «челноке», вперед, назад, в стороны.

а) Прямые удары в голову, в корпус на месте. Прямые удары в движении. Серии прямых ударов.

б) Боковые удары на месте и в движении. Серии ударов с боку.

в) Удары снизу на месте и в движении. Серии ударов снизу.

г) Защитные действия:

* отбив;

- уклон;

- нырок;

- оттягивания;

-подставка.

на месте и в передвижении. Во фронтальной и боевой стойках.

***Упражнения в парах:***

Атакующие действия на дальней и средней дистанциях:

а) одиночные, двойные удары;

б) удары в сериях – однотипные (прямые, боковые, снизу);

в) комбинированные удары в сериях (прямые с боковыми, удары снизу в сочетании с боковыми и прямыми).

Защитные действия на дальней и средней дистанциях:

а) от одиночных ударов;

б) ударов серией.

Действия в контратаке на дальних и средних дистанциях:

а) контратака одним ударом

б) контратака серией ударов.

Действия в ближнем бою.Клинч, захват, накладки руками. Различные положения в ближнем бою. Удары с различных положений.

Ознакомление с тактическим действием «Финт» (ложный удар, отвлекающий внимание противника от начала атаки). Закрепление в условных заданиях.

Учебно-тренировочные и вольные бои; участие в соревнованиях.

**Учебно – тематический план**

**II года обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятий** | **Часы** | | |
| **теория** | **практика** | **всего** |
| **1** | Вводное занятие | 2 | - | 2 |
| **2** | Основы гигиены | 5 | - | 5 |
| **3** | Правила соревнований | 3 | 5 | 8 |
| **4** | История развития бокса | 2 | - | 2 |
| **5** | Инвентарь и оборудование | 1 | 2 | 3 |
| **6** | Общая физическая подготовка | - | 100 | 100 |
| **7** | Специально – физическая подготовка | - | 92 | 92 |
| **8** | Контрольные испытания | - | 4 | 4 |
| **Всего** | |  |  | **216 часов** |

**Содержание программы**

**II года обучения**

Теоретические занятия.

Основы техники безопасности.

Гигиена и самоконтроль.

Правила соревнований.

История развития бокса.

Инвентарь и оборудование.

Практические занятия.

Общая физическая подготовка (упражнения на развитие выносливости, силы, скорости, координации движения)

Специальная физическая подготовка (основы бокса, современный бокс, увеличение силы удара, скорости удара)

Техника и тактика боя ( базовая стойка, ее особенности, перемещение в стойке, техника ударов, боевые приемы, удары руками, особенности ударов, защита от ударов)

Контрольные испытания.

## Специальная физическая подготовка

Она направлена на развитие физических качеств, специфичных для боксеров. Она ведется одновременно с овладением приемами техники бокса и их совершенствованием.

***Упражнения для развития быстроты***: бег с низкого старта на 15 м, 30 м, бег на скорость на 30 м, 40 м, 60 м, 100 м. Бег на месте в быстром темпе с одновременным выполнением ударов. Бег с внезапной остановкой, со сменой направления движения. Ускорение и смена темпа при различных передвижениях в боевой стойке. Всевозможные эстафеты. Передвижения в боевой стойке с изменением скорости. Выполнение ударов на тренажерах с шагом и без, с максимальной скоростью; при изменении направления движения.

***Упражнения для развития ловкости***: жонглирование теннисными мячами. Дриблинг с теннисными мячами. Челночный бег. Перебрасывание гимнастических палок, теннисных мячей, гандбольных мячей в парах. Метание мячей. Различные упражнения в равновесии, ходьба в боевой стойке по уменьшенной площади опоры. Подвижные игры.

***Упражнения для развития силы***: сгибание и разгибание рук в упоре. Из упора лежа отталкивание от пола с хлопками. Приседание с отягощениями на двух и одной ноге. Броски набивного мяча одной и двумя руками из различных положений, при имитации ударов. Штанга (вес 70-80 % от максимального), жим, толчок, рывок, приседания, прыжки со сменой ног. Упражнения с гантелями, эспандерами, кувалдой, на резинах. Подтягивание на перекладине, поднимание ног до перекладины. Передвижение в боевой стойке с отягощениями.

***Упражнения для развития специальной выносливости:***  продолжительные бои с тенью. Бой с тенью с короткими паузами между раундами 3-4 раунда. Упражнения на легких (3-4 раунда) и тяжелых (5-6 раундов) снарядах, преимущественно используя серии ударов. Учебные и вольные бои по 5-7 раундов. Спарринги.

***Упражнения для развития гибкости***: различные маховые движения руками и ногами в сагиттальной и фронтальной плоскостях. Покачивания в выпаде, шпагат. Различные вращения и наклоны туловищем. Основными средствами развития специальной гибкости являются упражнения в наклонах, отклонах, уклонах, «нырках», выполняемые как под одиночные, так и серии ударов.

**Технико-тактическая подготовка.**

В процессе тренировочных занятий боксеры данной группы решают следующие задачи:

- повышение уровня общей физической подготовленности; развитие физических качеств; изучение и совершенствование технико-тактических приемов бокса. Реализация двух первых задач производиться с помощью средств и методов общей и специальной физических подготовок. Для изучения и совершенствования технико-тактических действий используются следующие средства и методы:

* Положение кулака при нанесении ударов: давление на мешок или настенную подушку ударной частью кулака; давление ладонью одной руки на головки пястных костей другой руки; нанесение ударов по настенной подушке, мешку или «лапам».
* Боевая стойка: усвоение рационального положения ног, туловища и рук; изучение всех положений стойки, их исправление перед зеркалом; перемещение веса тела в боевой стойке с ноги на ногу; повороты в боевой стойке с сохранением равновесия; свободное передвижение по рингу в боевой стойке.

Передвижения:

Перемещение по рингу может осуществляться либо шагами (обычный, приставной), либо скачками (толчком одной или двумя ногами).

Перемещение обычным шагом наиболее удобно, если противник находится на значительном расстоянии (до 3-х и более шагов). Этот способ применяется как в атаке, так и в защите.

Перемещение приставными шагами выполняется скользящими шагами без переноса веса тела на одну из ног. Стоящая сзади нога приставляется к ноге, выполнившей шаг на расстоянии, сохраняющее положение боевой стойки.

При перемещении вперед шаг выполняется левой (для левши – правой) ногой, приставляется правая нога (у левши – левая), при перемещении назад роли ног меняются. При перемещении в стороны, начальный шаг выполняется ногой, одноименной направлению движения.

Перемещения скачком может осуществлять вперед, назад и в стороны.

Перемещения скачком (толчок одной ногой) по своей структуре соответствует перемещению приставным шагом. Отличием является наличие фазы полета при перемещениях скачках. В основном – структура однотипна, т.е. толчковая нога подставляется на дистанцию боевой стойки. Направление перемещения скачком регулируется началом движения одноименной ноги (вперед – впередистоящей, назад – сзади стоящей, вправо – правой, влево – левой). Небольшая высота скачка обеспечивает «скользящий» характер передвижений скачком.

Перемещение толчком двух ног осуществляется за счет активного разгибания ног в голеностопных суставах и, как правило, на небольшое расстояние. Это вид передвижений наиболее удобен, т.к. обеспечивает высокую мобильность в атаке и защите и воздает трудность для атак противника, являясь элементом тонкого тактического маневра, уточняющего ударно-защитную позицию.

Для совершенствования передвижений используются следующие упражнения: передвижения в боевой стойке одиночным и двойными приставными шагами вперед-назад, влево-вправо; передвижения в боевой стойке по четырехугольнику в слитой последовательности (4-ки) – шаги влево-вперед-вправо-назад и тоже в другую сторону (8-ки); передвижения по кругу приставными скользящими шагами правым и левым боком вперед; передвижения с поворотами два/три приставных шага; «челночное» передвижение; передвижение в боевой стойке в различных направлениях.

Для изучения и совершенствования удара и защит от них применяются следующие упражнения:

- прямой удар левой с шагом левой; защиты-подставкой правой ладони; отбивом правой рукой влево вниз; уклоном вправо, отходом назад; сайдстепом.

Прямой удар правой в голову с шагом левой, защита подставкой левого плеча; подставкой правой ладони; уклоном влево; уходом назад; сайдстепом влево:

- прямой удар в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад;

- прямой удар правой в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад;

Двойные прямые удары и защита от них:

- прямые удары (левой-правой) в голову, защита подставкой правой ладони с отходом и подставкой левого плеча;

- прямой удар левой в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад.

- прямой удар правой в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад.

Двойные прямые удары и защита от них:

- прямые удары (левой-правой) в голову, защита подставкой правой ладони с отходом и подставкой левого плеча.

- прямой удар левой в голову, правой в туловище, защита подставкой правой ладони и согнутой в локте левой руки.

- прямой удар левой в туловище, правой в голову, защита подставкой согнутой в локте левой руки и правой ладони.

Трех и четырехударные комбинации прямыми ударами и защиты от них.

Одиночные удары снизу и защита от них:

- удар снизу левой в голову и защита от него подставкой правой ладони; уходом назад;

- удар снизу левой в туловище и защита от него подставкой согнутой правой руки;

- удар снизу правой в голову и защита от него подставкой правой ладони или уходом;

- удар снизу правой в туловище и защита от него подставкой согнутой левой руки.

Двойные удары снизу и защиты от них. Трех и четырехударные комбинации ударами снизу и защиты от них. Серии ударов снизу и защиты от них.

Одиночные боковые удары и защиты от них:

- боковой удар левой в голову и защита от него подставкой тыльной стороны правой кисти, нырком вправо, уходом назад;

- боковой удар правой в голову и защита подставкой правой ладони левой руки, левого плеча, нырком влево, уходом назад;

- боковой удар правой в туловище, защита подставкой согнутой левой, уходом назад;

Двойные боковые удары в голову и туловище и защиты от них.

Трех и четырехударные комбинации боковыми ударами в голову и туловище и защиты от них.

Серии боковыми ударами в голову и туловище и защиты от них.

Двойные удары снизу и прямые, снизу и боковые, боковые и прямые. Защита от них. Трех, четырехударные комбинации и серии разнообразными ударами в голову и туловище и защиты от них.

***Контрудары.*** Тактическое обоснование контрударов. Встречные и ответные контрудары и защиты от них.

***Боевые дистанции.*** Дальняя дистанция: боевая стойка; передвижение, удары и защиты на дальней дистанции.

Средняя дистанция: боевая стойка, передвижение, удары и защиты на дальней дистанции.

Ближняя дистанция: боевая стойка, вход и выход из ближней дистанции, удары и защиты на ближней дистанции.

***Основные положения и движения.***

Фронтальная и боевая стойка, разновидности стоек. Основные передвижения в боевой стойке: приставными шагами, в «челноке», вперед, назад, в стороны.

а) Прямые удары в голову, в корпус на месте. Прямые удары в движении. Серии прямых ударов.

б) Боковые удары на месте и в движении. Серии ударов с боку.

в) Удары снизу на месте и в движении. Серии ударов снизу.

г) Защитные действия:

* отбив;

- уклон;

- нырок;

- оттягивания;

-подставка.

на месте и в передвижении. Во фронтальной и боевой стойках.

***Упражнения в парах:***

Атакующие действия на дальней и средней дистанциях:

а) одиночные, двойные удары;

б) удары в сериях – однотипные (прямые, боковые, снизу);

в) комбинированные удары в сериях (прямые с боковыми, удары снизу в сочетании с боковыми и прямыми).

Защитные действия на дальней и средней дистанциях:

а) от одиночных ударов;

б) ударов серией.

Действия в контратаке на дальних и средних дистанциях:

а) контратака одним ударом

б) контратака серией ударов.

Действия в ближнем бою.Клинч, захват, накладки руками. Различные положения в ближнем бою. Удары с различных положений.

Ознакомление с тактическим действием «Финт» (ложный удар, отвлекающий внимание противника от начала атаки). Закрепление в условных заданиях.

Учебно-тренировочные и вольные бои; участие в соревнованиях.

**Методическое обеспечение**

Методы работы:

- психолого-педагогические - убеждающие, направляющие, двигательные, поведенческо-организующие, социально-организующие;

- психологические, ментальные, социально-игровые;

- психофизиологические - аппаратурные, психофармакологические, дыхательные.

По направленности воздействия средства можно подразделить на:

- средства, направленные на коррекцию перцептивно-психомоторной сферы;

- средства воздействия на интеллектуальную сферу;

- средства воздействия на эмоциональную сферу;

- средства воздействия на волевую сферу;

- средства воздействия на нравственную сферу.

В работе с юными спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов воздействия. К таким методам в большей мере относятся методы словесного воздействия (вербальные, образные, вербально-образные).

К основным средствам вербального воздействия на психическое состояние юных спортсменов относятся:

1. Создание психических внутренних опор. Наиболее эффективен этот метод при необходимости создать определенную уверенность в собственных силах при сочетании таких индивидуальных свойств, как сенситивность, неуравновешенность, эмоциональная реактивность, тревожность. Этот метод основывается на создании и формировании уверенности в том, что у юного спортсмена есть выраженные сильные элементы подготовленности (сила, скорость, «коронный удар» и т.д.). Убеждения подкрепляются (тренером) искусственным созданием соответствующих ситуаций в тренировочных занятиях. Созданием «психических внутренних опор», с одной стороны, оптимизируются актуальные и особенно квазистационарные психические состояния, с другой -действительно повышается уровень специальной подготовленности юных спортсменов.

2. Рационализация - наиболее универсальный метод, применяемый практически к любым спортсменам и на всех этапах подготовки. Наиболее эффективен данный метод при работе с особо мнительными, отличающимися повышенной сенситивностью и эмоциональной реактивностью. Этот метод наиболее эффективен в микроциклах с экзаменационными испытаниями (прием контрольных нормативов или обязательной программы ТТК), контрольными спаррингами и в условиях соревнований. Заключается этот метод вербального воздействия в рациональном объяснении тренером юному спортсмену (гетерорационализация) некоторых механизмов возникновения неблагоприятных состояний в период, предшествующий какому-то спортивному испытанию.

3. Сублемация представляет собой искусственное вытеснение одно¬го настроения другим, в большей мере это «работает» при смене задачи тренировки или поединка (изменить целевую установку, например от силового давления на решение выполнения конкретного технического приема). Особенно остро нуждаются в таком вербальном воздействии спортсмены с неуравновешенной нервной системой, мнительные, впечатлительные, не очень уверенные в своих силах.

4. Дезактуализация - искусственное занижение силы соперника, с которым решаются задачи тренировочного занятия или встречаются на соревнованиях. Различают прямую дезактуализацию, когда юному спортсмену показывают слабые стороны подготовленности соперника, и косвенную дезактуализацию, когда подчеркиваются и выделяются сильные стороны юного спортсмена, которые косвенно подтверждают относительную «слабость» соперника. Для применения такого вербального воздействия нужен определенный педагогический такт тренера, чтобы не создать завышенный уровень самоуверенности. Наиболее эффективен этот метод по отношению к юным спортсменам со слабой и подвижной нервной системой.

Все указанные средства вербального воздействия могут применяться тренером, так как в настоящее время тренер не может уходить от проблем воспитательной работы и психологической подготовки юных спортсменов.

Высокий результат в боксе предполагает выполнение самой разнообразной по объему, интенсивности и содержанию работы, направленной на реализацию достигнутого спортсменом потенциала в соревновательных условиях. Они характеризуются активным противодействием противника, угрозой получения сильного удара, травмы, ответственности за результат выступления и т.д. Эффективно действовать в этих условиях, выдерживая колоссальные нагрузки, может лишь индивид, обладающий определенными особенностями психики.

Формы:

Одной из основной формы работы является тренировочный процесс и спарринги. Но чтобы содержание образовательной программы легко усваивалось обучающимися используются еще такие формы как: эстафета, беседа, соревнования, мастер-класс, показ педагога.

Перечень спортивного оборудования, необходимого для организации учебно-тренировочного процесса:

1. Мешки боксёрские
2. Груши боксёрские
3. Перчатки боксёрские соревновательные
4. Бинт эластичный
5. Капа (зубной протектор)
6. Перчатки снарядные (блинчики)
7. Раковина защитная (бандаж)
8. Капа(зубной протектор)
9. Шлем боксёрский
10. Ботинки боксёрские (боксёрки)
11. Майка боксёрская
12. Носки утеплённые
13. Трусы боксёрские
14. Лапа боксёрская
15. Футболка утеплённая (толстовка)
16. Медицинбол
17. Тренажёры
18. Гантели
19. Штанги
20. Шведские стенки

**Список литературы**

**Правовая база программы**

1. Конституция Российской Федерации. Режим доступа: http://constitution.garant.ru/act/right/135765/
2. Конвенция ООН о правах ребенка. Режим доступа: http://www.rospsy.ru/dokumenty/normy-mezhdunarodnogo-prava/konventsiya-oon-o-pravakh-rebenka
3. 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
4. Федеральным законом № 273 от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации»
5. Федеральные государственные образовательные стандарты (ФГОС) нового поколения. Режим доступа: http://standart.edu.ru/
6. Концепция духовно-нравственного воспитания и развития личности гражданина России. Режим доступа: http://standart.edu.ru/
7. Национальная образовательная инициатива "Наша новая школа" (утверждена 04 февраля 2010 г. Пр-271). Режим доступа: http://mon.gov.ru/dok/akt/6591/
8. СанПиН 2.4.4.3172-14 № 41 от 14.07.2014г. «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
9. 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/>
10. Концепция развития дополнительного образования детей до 2020 г. Режим доступа: <http://dopedu.ru/gos-politika/564-concept-utv.html>
11. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 г. Режим доступа: http://www.rg.ru/2015/06/08/vospitanie-dok.html

**Основная литература**

1. Акопяп А.О., Новиков А.А «Анализ-синтез спортивной деятельности как основной фактор совершенствования методики тренировки» // Научные труды ВНИИФК - М.,2013.

2. Астахов СА. «Технология планирования тренированных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев (на примере рукопашного боя)» - М., 2013.

3. Булкип В.А . «Основные понятия и термины физической культуры и спорта»: Учебное пособие. - СПб.: СПбГАФК, 2014.

4. Бурцев Г.А. Рукопашный бой. - М., 2013.

5. Вайцеховский С. М. Книга тренера- М., 2013.

6. Верхошапский Ю.В. «Основы специальной физической подготовки спортсменов». – М.- 2013.

7. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры //Учебник для институтов физ. культуры.- М.: 2014

**Дополнительная литература**

1. Батлер Ф. Наследство чемпионов., М.: 2010

2. Булычев. Бокс. М.: ФиС, 2010.

3. Кливленко В.М. Быстрота в боксе. М.: 2010.

4. Градополов К.В. Бокс. М.: 2010

5. Огуренков В.И. Левша в боксе. М.: 2011.

6.Огуренков Е.И. Ближний бой в боксе. М.: 2010

7. Денисов Б.С. Техника основы мастерства в боксе. М.: 2011.

8. Дягтерев И.П. Тренировка боксеров. Киев, 2010.

9. Клевенко В.М. Быстрота в боксе. М., 2010.

10. Никифоров Ю.Б. Эффективность тренировки боксеров. М., 2011.

11. Ширяев А.П. Хочешь стать боксером? М., 2010.

**Интернет -ресурсы**

http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2014/11/08/rabochaya-programma-po-boksu

Приложение 1

**Весовые категории для юношей и девушек, женщин и мужчин**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Весовые**  **категории** | **Юноши и девушки 15-16 (17-18) лет (юниоры), (молодые боксеры)** | | **Мужчины 19-40 лет**  **(Элитные боксеры)** | | **Женщины 19-40**  **(Элитные боксеры)** | | **Женщины 19-40**  **(Элитные боксеры)**  **на Олимпийских**  **играх** | |
|  | Свыше, кг | До, кг | Свыше, кг | До, кг | Свыше, кг | До, кг | Свыше, кг | До, кг |
| Самый легкий вес | 44 | 46 | - | - | - | - | - | - |
| Первый наилегчайший вес | 46 | 48 | 46 | 49 | 45 | 48 | - | - |
| Наилегчайший вес | 48 | 50 | 49 | 52 | 48 | 51 | 48 | 51 |
| 1-й легчайший вес | 50 | 52 | - | - | - | - | - | - |
| Легчайший вес | 52 | 54 | 56 | 60 | 51 | 54 | 57 | 60 |
| Полулегкий вес | 54 | 57 | - | - | 54 | 57 | - | - |
| Легкий вес | 57 | 60 | - | - | 57 | 60 | - | - |
| 1-й полусредний вес | 60 | 63 | 60 | 64 | 60 | 64 | - | - |
| Полусредний вес | 63 | 66 | 64 | 69 | 64 | 69 | - | - |
| 1-й средний вес | 66 | 70 | - | - | - | - | - | - |
| Средний вес | 70 | 75 | 69 | 75 | 69 | 75 | 69 | 75 |
| Полутяжелый вес | 75 | 80 | 75 | 81 | 75 | 81 | - | - |
| Тяжелый вес | 80 | - | 81 | 91 | 81 | - | - | - |
| Супертяжелый вес | - | - | 91 | - | - | - | - | - |

**Юноши и девушки 13-14 лет:18 весовых категорий:**38,5 кг ,40 кг, 41,5 кг ,43 кг,44,5 кг, 46 кг, 48 кг , 50 кг , 52 кг, 54 кг ,56 кг ,59 кг , 62 кг , 65 кг, 68 кг, 72 кг, 76кг, св. 76 кг.

В соревнованиях юношей и девочек 12 лет пары составляют с таким расчетом, чтобы разница в весе у боксеров, имеющих вес до 60кг не превышала 2кг, от 60 до 70 – 3кг, от 70 до 80 – 4кг, и свыше 80кг – 5кг.

Формула боя в соревнованиях

|  |  |
| --- | --- |
| **Возраст** | **Формула боя** |
| Юноши и девушки | 3 раунда по 2 минуты |
| Женщины | 4 раунда по 2 минуте |
| Мужчины | 3 раунда по 3 минуте |

Между раундами устанавливается перерыв для отдыха 1 минута.

**Возрастные особенности физического развития**

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

Приложение 2

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления

в группы на этапе начальной подготовки

|  |  |
| --- | --- |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения (тесты)** |
| Быстрота | Бег на 30 м (не более 5,4 с) |
| Бег 100 м (не более 16,0 с) |
| Выносливость | Бег 3000 м (не более 15 мин. 00 с) |
| Сила | Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз) |
| Поднос ног к перекладине (не менее 6 раз) |
| Жим штанги лежа (весом не менее веса собственного тела), кг |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 35 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 180 см) |
| Толчок ядра 4 кг  (сильнейшей рукой не менее 6 м, слабейшей рукой не менее 4 м) |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления

в тренировочные группы

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Развиваемое**  **Физическое**  **качество** | **Контрольные упражнения (тесты)** | **Легкие веса**  **44-60 кг** | **Средние веса**  **60-75 кг** | **Тяжелые веса**  **75-св.80 кг** |
| Быстрота | Бег на 30 м (с) | 5,0 | 4,9 | 5,1 |
| Бег 100 м (с) | 15,8 | 15,2 | 15,6 |
| Выносливость | Бег 3000 м (с) | 14,29 | 14,10 | 14,39 |
| Сила | Подтягивание на перекладине (раз) | 10 | 12 | 8 |
| Поднос ног к перекладине (раз) | 10 | 12 | 8 |
| Жим штанги лежа (кг), м-собственный вес | М-13% | М-5% | М-10% |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (40 раз) | 45 | 48 | 40 |
| Скоростно-силовые  качества | Прыжок в длину с места (см) | 188 | 197 | 205 |
| Толчок ядра 4 кг (м)  (сильнейшей рукой/слабейшей рукой) | 6,57  5,0 | 7,85  6,31 | 8,96  7,42 |
| СФП | | | | |
|  | Количество ударов по мешку за 8 с. | 28 | 30 | 26 |
|  | Количество ударов по мешку за 3 мин. | 284 | 292 | 244 |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления

в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Развиваемое**  **Физическое**  **качество** | **Контрольные упражнения (тесты)** | **Легкие веса**  **44-60 кг** | **Средние веса**  **60-75 кг** | **Тяжелые веса**  **75-св.80 кг** |
| Быстрота | Бег на 30 м (с) | 5,0 | 4,9 | 5,0 |
| Бег 100 м (с) | 15,8 | 15,0 | 15,4 |
| Выносливость | Бег 3000 м (с) | 13,10 | 12,52 | 13,36 |
| Сила | Подтягивание на перекладине (раз) | 11 | 13 | 9 |
| Поднос ног к перекладине (раз) | 11 | 13 | 9 |
| Жим штанги лежа (кг), м-собственный вес | М-8% | М-5% | М-7% |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (40 раз) | 48 | 53 | 43 |
| Скоростно-силовые  качества | Прыжок в длину с места (см) | 190 | 205 | 216 |
| Толчок ядра 4 кг (м)  (сильнейшей рукой/слабейшей рукой) | 7,52  6,36 | 8,90  6,85 | 10,32  9,0 |
| СФП | | | | |
|  | Количество ударов по мешку за 8 с. | 28 | 30 | 26 |
|  | Количество ударов по мешку за 3 мин. | 313 | 319 | 303 |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта | | | |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления

в группы на этапе высшего спортивного мастерства

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Развиваемое**  **Физическое**  **качество** | **Контрольные упражнения (тесты)** | **Легкие веса**  **46-60 кг** | **Средние веса**  **60-75 кг** | **Тяжелые веса**  **75-св.91 кг** |
| Быстрота | Бег на 30 м (с) | 4,8 | 4,7 | 4,8 |
| Бег 100 м (с) | 14,8 | 14,6 | 15,0 |
| Выносливость | Бег 3000 м (с) | 12,48 | 12,26 | 13,13 |
| Сила | Подтягивание на перекладине (раз) | 14 | 16 | 12 |
| Поднос ног к перекладине (раз) | 14 | 16 | 12 |
| Жим штанги лежа (кг), м-собственный вес | М-6% | М-3% | М-5% |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (40 раз) | 54 | 60 | 48 |
| Скоростно-силовые  качества | Прыжок в длину с места (см) | 200 | 218 | 228 |
| Толчок ядра 4 кг (м)  (сильнейшей рукой/слабейшей рукой) | 8,75  7,38 | 9,95  8,69 | 11,48  10,18 |
| СФП | | | | |
|  | Количество ударов по мешку за 8 с. | 32 | 36 | 30 |
|  | Количество ударов по мешку за 3 мин. | 344 | 350 | 321 |
| Спортивное звание | Мастер Спорта России | | | |

Приложение 3

**Индивидуальная карта спортсмена**

Ф.И.О. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Дата рождения \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Возраст начала занятий \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Место жительства: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Место учебы: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Ф.И.О. тренера-преподавателя: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование показателей | Исходные данные | Этапы спортивной подготовки | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СОГ | НП | | | УТ | | | | | СС | | | ВСМ | | | | |
| Год обучения | | Весь период | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **Показатели физического развития** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Рост (см) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Вес (кг) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Длина стопы (см) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сила кисти пр. (кг) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сила кисти лев. (кг) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ЖЕЛ (мл) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Дата мед.обследования |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Заключение врача |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Показатели физической подготовленности** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Бег 30 метров (с) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бег 3000 метров (с) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Поднос ног к перекладине (раз) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прыжок в длину с места (см) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Подтягивание в висе (раз) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (раз) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Толчок ядра 4 кг (м) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -сильнейшей рукой |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -слабейшей рукой |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Количество ударов по мешку за 8 секунд |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Количество ударов по мешку за 3 минуты |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Лучший результат главных соревнований года** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Наименование соревнований (дата) | Результат | | Наименование соревнований (дата) | | | | | | | | | | | | Результат | | | |
|  |  | |  | | | | | | | | | | | |  | | | |
|  |  | |  | | | | | | | | | | | |  | | | |
|  |  | |  | | | | | | | | | | | |  | | | |
|  |  | |  | | | | | | | | | | | |  | | | |
|  |  | |  | | | | | | | | | | | |  | | | |
|  |  | |  | | | | | | | | | | | |  | | | |
|  |  | |  | | | | | | | | | | | |  | | | |
|  |  | |  | | | | | | | | | | | |  | | | |
|  |  | |  | | | | | | | | | | | |  | | | |
|  |  | |  | | | | | | | | | | | |  | | | |
|  |  | |  | | | | | | | | | | | |  | | | |
|  |  | |  | | | | | | | | | | | |  | | | |
|  |  | |  | | | | | | | | | | | |  | | | |
|  |  | |  | | | | | | | | | | | |  | | | |