

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования города  
Мурманска детско-юношеская спортивная школа № 7 по боксу

Принята

тренерским советом

Протокол № 4 от 11 мая 2023 г.

Председатель \_\_\_\_\_ А.И. Баланов

УТВЕРЖДАЮ

Приказ № 31-в от 11.05.2023 г.

Директор \_\_\_\_\_ В.Н.Гаврилюк

Дополнительная общеразвивающая программа  
в области физкультуры и спорта

**«БОКС. БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ»**

Срок реализации: 3 года

Возраст: 10-17 лет

Составитель:

Вторый Владимир Юрьевич,  
тренер-преподаватель

г. Мурманск  
2023 г.

## Оглавление

1. Пояснительная записка	3
2. Учебный план	5
3. Планируемые результаты	10
4. Календарный учебный график	11
5. Условия реализации программы	14
6. Формы аттестации	14
7. Оценочные материалы и показатели результативности обучения по программе	15
8. Методические материалы	15
9. Список литературы	23

## Пояснительная записка

Программа разработана для ДЮСШ и спортивных клубов и является основным документом планирования и организации учебно-тренировочного процесса для вида спорта бокс.

Программа составлена на основании нормативно-правовых документов, регламентирующих деятельность учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности:

– Федерального закона от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

– Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

– Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.01.21г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и ( или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

– Письма Министерства образования и науки России от 18.11.2015 № 09 - 3242 «О направлении информации» вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

– Приказа Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021г. № 652н « Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (зарегистрирован 17.12.2021г. № 66403);

– Письма Минобрнауки России от 28.04.2017 № ВК-1232/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации независимой оценки качества дополнительного образования детей»).

В данной программе представлена модель построения системы многолетней подготовки, примерные планы построения тренировочного обучения по годам обучения. Определены общая последовательность изучения программного материала, контрольно-переводные нормативы.

Данной программой предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях. Материал распределен от простого к сложному.

**Направленность (профиль) программы – физкультурно-спортивная.**

**Уровень программы:** базовый.

**Тип программы:** дополнительная общеобразовательная общеразвивающая.

**Новизна программы:** Программа разработана впервые и рассчитана на учебный год – 36 недель и при этом сохраняет все компоненты физкультурно-спортивной направленности, необходимые для развития физических качеств обучающихся, подготовки спортсменов в данном виде спорта, используемые в специализированных спортивных школах. Особенности данной программы от уже существующих в этой области в том, что она дает возможность для поиска новых эффективных форм организации и обеспечения высокого качества учебного процесса, деликатное содействие устранению недостатков физического развития обучающихся и укрепление их здоровья.

**Актуальность** данной программы состоит в том, что вопросы, укрепления здоровья, повышения уровня общей физической подготовленности обучающихся, на основе принципа гармоничного развития личности всегда были и будут главной заботой государства.

Формирование у подрастающего поколения основ здорового образа жизни признано направлением государственной политики в области образования. Это обусловлено тем, что здоровье населения стало рассматриваться как основа национальной безопасности страны, условие устойчивого развития государства.

**Педагогическая целесообразность программы** заключается в том, что в программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебной деятельности в зависимости от возраста, уровня физических и психологических качеств занимающихся.

**Цель программы:** увеличение двигательной активности детей школьного возраста, формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спорту, к здоровому образу жизни.

**Задачи программы:**

- укрепление здоровья, обеспечение умственной и физической работоспособности детей;
- развитие основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, координации), их сочетаний;
- формирование и совершенствование двигательных умений и навыков, обучение новым видам движений, основанные на приобретенных знаниях и мотивации к выполнению физических упражнений;
- формирование гигиенических навыков, приемов закаливания;
- профилактика и коррекция отклонений в развитии опорно-двигательного аппарата (негативных изменений позвоночного столба, свода стопы и других);
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, навыков культурного и физически компетентного общественного поведения;

- формирование привычки заботиться о своем здоровье в повседневной жизни, навыков организации самостоятельной двигательной активности.
- совершенствование спортивных навыков у наиболее способных и подготовленных детей.

#### **Адресат программы.**

Программа адресована обучающимся в возрасте от 10 до 17 лет. Обучающиеся зачисляются на программу только при отсутствии противопоказаний к данному виду спорта.

**Срок освоения программы** – 3 года.

Продолжительность реализации программы в течение учебного года (сентябрь-май) – 36 недель, 216 часов.

#### **Форма обучения**

Очная, групповая. Организация учебного процесса - тренировочное занятие.

Для более успешной организации учебно-воспитательного процесса широко используются различные **методы и приёмы мотивации и стимулирования** обучающихся:

- социальные (ответственность, признание достоинства, создание ситуации взаимопомощи, информирование об обязательных результатах обучения, понимание социальной значимости деятельности (привлечение к судейству, к организации и проведению соревнований) и др.);

- познавательные (ориентация на разнообразие способов добывания знаний, выполнение творческих затруднений и др.);

- эмоциональные (похвала, одобрение успеха, создание ситуации успеха, поощрение желание и добиться признания, демонстрация достижений, стимулирующее оценивание, порицание).

**Количество человек в группе: минимум**– 10 человек.

**максимум** – 15 человек.

**Режим занятий** – Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа с 10 – ти минутным перерывом

#### **Учебный план**

№ п/п	Содержание материала	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения
Теоретическая подготовка				
1.	Основы знаний по физической культуре и спорту	1	1	1
2.	Правила техники безопасности на занятиях	1	1	1
3.	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	2	1	1
4.	Единая спортивная классификация в боксе	1	1	1

5.	Спортивная форма	1	1	1
6.	Место проведение занятий	1	1	1
7.	Основные положения правил соревнований в боксе	1	1	1
<b>Итого часов:</b>		<b>8</b>	<b>7</b>	<b>7</b>
Практическая подготовка				
1.	Общефизическая подготовка	108	93	83
2.	Специальная физическая подготовка	64	58	60
3.	Технико-тактическая подготовка	36	46	48
5.	Контрольно-переводные нормативы	4	4	4
6.	Медицинский контроль	4	4	4
7.	Восстановительные мероприятия	-	-	-
8.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-
9.	Контрольные соревнования	-	4	6
	<b>Итогов часов</b>	<b>208</b>	<b>209</b>	<b>209</b>
	<b>Всего часов:</b>	<b>216</b>	<b>216</b>	<b>216</b>

## Содержание учебного плана

### Содержание программы первого года обучения

#### 1. Вводное занятие

Правила поведения на занятиях, в спортзале и на улице. Инструктаж по ТБ. Инструктаж по ПБ. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь на занятиях в группах общефизической подготовки.

#### 2. Общая физическая подготовка

Элементы легкой атлетики: Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, с места, с разбега, в длину и высоту. Бег на короткие, средние и длинные дистанции, бег с ускорением, бег интервальный и в переменном темпе, с изменением направления и темпа движения, с преодолением препятствий, кросс.

Силовые упражнения: Лазание по канату, висы, упоры, преодоление полосы препятствия, подтягивания на перекладине, перетягивание каната, приседания, упражнения в упоре лежа, отжимание из различных положений, упражнения в упоре присяд, приседания на одной и двух ногах, упражнения для брюшного пресса и спины в висе на гимнастической стенке, лежа на матах, в парах.

Элементы гимнастики: Строевые упражнения. Построения и перестроения. Шеренга, колонна, размыкание, расчет по порядку, интервал, дистанция, повороты на месте и в движении, общеразвивающие упражнения

без предметов, с предметами, мячами, скакалками, гимнастическими палками, с партнером, общеразвивающие упражнения в движении, растягивание, упражнения на расслабление.

Элементы акробатики: Группировка, перекаты, кувырок лицом вперед, кувырок спиной вперед, кувырок с выходом на руки, стойка на лопатках, стойка на руках, мост передний и задний, стойка на голове, борцовский мост, колесо.

### **3. Специальная физическая подготовка**

Упражнения с предметами, набивными, теннисными мячами, броски и ловля мяча, метание мяча в цель и на дальность, с отягощениями, гантелями, скакалкой.

Специальные упражнения в развитии ловкости: с партнером во время овладения и совершенствования технических приемов.

Специальные упражнения стоя на месте и на ходу, упражнений, требующих тонкой координации движений, упражнений из непривычного положения.

Упражнения в ударах на боксерских снарядах: мешке, груше, пневматической груше, подвесном теннисном мяче, мяче на резинках, на лапах, бой с тенью, имитация боксерской техники.

### **4. Эстафеты, подвижные игры**

Баскетбол, волейбол, пионербол, футбол, гандбол, флорбол.

### **5. Изучение и совершенствование техники боя, тактических действий бокса**

1. Упражнение, передвижения, удары в учебной стойке.
2. Упражнения в боевой стойке.
3. Техника передвижений.
4. Боевые дистанции.
5. Маневрирование, обманные действия.
6. Одиночные прямые удары.
7. Одиночные удары снизу.
8. Одиночные удары сбоку.
9. Комбинации из 3-4 прямых ударов.
10. Защита подставкой.
11. Защиты при помощи рук.
12. Защита при помощи туловища.
13. Защита при помощи ног.
14. Защита сведением рук.
15. Защиты нырками.
16. Условные бои.

## **Содержание программы второго года обучения**

## **1. Вводное занятие**

Правила поведения на занятиях, в спортзале и на улице. Инструктаж по ТБ. Инструктаж по ПБ. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь на занятиях в группах общефизической подготовки.

## **2. Общая физическая подготовка**

Легкая атлетика: Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, с места, с разбега, в длину и высоту. Бег на короткие, средние и длинные дистанции, бег с ускорением, бег интервальный и в переменном темпе, с изменением направления и темпа движения, с преодолением препятствий, кросс.

Силовые упражнения: Лазание по канату, висы, упоры, преодоление полосы препятствия, подтягивания на перекладине, перетягивание каната, приседания, упражнения в упоре лежа, отжимание из различных положений, упражнения в упоре присяд, приседания на одной и двух ногах, упражнения для брюшного пресса и спины в висе на гимнастической стенке, лежа на матах, в парах.

Гимнастика: Строевые упражнения. Построения и перестроения. Шеренга, колонна, размыкание, расчет по порядку, интервал, дистанция, повороты на месте и в движении, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, мячами, скакалками, гимнастическими палками, с партнером, общеразвивающие упражнения в движении, растягивание, упражнения на расслабление.

Акробатика: Группировка, перекаты, кувырок лицом вперед, кувырок спиной вперед, кувырок с выходом на руки, стойка на лопатках, стойка на руках, мост передний и задний, стойка на голове, борцовский мост, колесо.

Упражнения на тренажерах: мышцы плеч, рук, спины, брюшного пресса, бедра, ног.

## **3. Специальная физическая подготовка**

Упражнения с предметами, набивными, теннисными мячами, броски и ловля мяча, метание мяча в цель и на дальность, с отягощениями, гантелями, скакалкой. Специальные упражнения в развитии ловкости: с партнером во время овладения и совершенствования технических приемов. Специальные упражнения стоя на месте и на ходу, упражнений, требующих тонкой координации движений, упражнений из непривычного положения. Упражнения в ударах на боксерских снарядах: мешке, груше, пневматической груше, подвешенном теннисном мяче, мяче на резинках, на лапах, бой с тенью, имитация боксерской техники.

## **4. Эстафеты, подвижные и спортивные**

Баскетбол, волейбол, пионербол, футбол, гандбол.



## **5. Изучение и совершенствование техники боя, тактических действий бокса**

1. Одиночные удары.
2. Техника передвижений.
3. Повторные и двойные удары в голову.
4. Комбинации ударов (простые).
5. Простые атаки и контратаки
6. Контратаки двойными и сериями ударов.
7. Избрание защитных действий, как исходных положений для последующей контратаки.
8. Ответные контратаки.
9. Защита уклонами.
10. Защита отбивами.
11. Защита сведением рук.
12. Защита отходом и уходом.
13. Ложные действия и их применение.
14. Условные бои.
15. Вольные бои.

### **Содержание программы третьего года обучения**

#### **1. Вводное занятие**

Правила поведения на занятиях, в спортзале и на улице. Инструктаж по ТБ. Инструктаж по ПБ. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь на занятиях в группах общефизической подготовки.

#### **2. Общая физическая подготовка**

Легкая атлетика: Прыжки в длину и высоту, на одной ноге. Бег на короткие, средние и длинные дистанции, бег с ускорением, бег интервальный и в переменном темпе, с изменением направления и темпа движения, челночный бег, кросс.

Силовые упражнения: Лазание по канату, висы, упоры, подтягивания на перекладине, перетягивание каната, приседания, упражнения в упоре лежа, отжимание из различных положений, упражнения в упоре присяд, приседания на одной и двух ногах, упражнения для брюшного пресса и спины в висе на гимнастической стенке, лежа на матах, в парах.

Гимнастика: Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, мячами, скакалками, гимнастическими палками, с партнером, общеразвивающие упражнения в движении, растягивание, упражнения на расслабление.

Акробатика: Кувырок лицом вперед, кувырок спиной вперед, кувырок с выходом на руки, стойка на лопатках, стойка на руках, мост передний и задний, стойка на голове, борцовский мост, колесо.

Упражнения на тренажерах: мышцы плеч, рук, спины, брюшного пресса, бедра, ног.

### **3. Специальная физическая подготовка**

Упражнения с отягощениями, гантелями, скакалкой, набивными, теннисными мячами, канатом, кувалдой. Упражнения на координационной лестнице. Специальные упражнения на развитие ловкости с партнером. Специальные упражнения стоя на месте и на ходу, упражнения требующие тонкой координации движений, упражнений из непривычного положения. Упражнения на преодоление сопротивления партнера. Упражнения в заданном темпе на боксерских снарядах и лапах. Упражнения в ударах на боксерских снарядах: мешке, груше, пневматической груше, подвесном теннисном мяче, мяче на резинках, на лапах. Бой с тенью, имитация боевых действий.

### **4. Эстафеты, подвижные и спортивные игры**

Баскетбол, волейбол, пионербол, футбол, гандбол, десять передач.

### **5. Изучение и совершенствование техники боя, тактических действий бокса**

1. Повторные контратаки
2. Финты и ложные действия.
3. Комбинации ударов (сложные).
4. Защита сайдстеп
5. Защита сближением.
6. Встречные удары. Серии ударов
7. Комбинированные контратаки.
8. Комбинированные защиты.
9. Встречные контратаки.
10. Повторение и дальнейшее совершенствование отдельных технико-тактических действий и противодействий дальней и средней дистанции.
11. Изучение и совершенствование различных ударов, защит от них и контрударов.
12. Ближний бой. Вход, выход. Развитие.
13. Условные бои.
14. Вольные бои и спарринги.

### **Планируемые результаты**

1. Совершенствование общих и специальных физических качеств.
2. Совершенствование техники и тактики боксера.
3. Повышение мощности и устойчивости соревновательных действий на фоне их высокой точности и стабильности.
4. Активное участие и приобретение опыта в соревнованиях различного

уровня.

5. Контроль, анализ и корректировка физических и технико-тактических качеств.

6. Проведение показательных тренировок, мастер-классов.

## Календарный учебный график 1 год обучения

Содержание Недели	часы	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				Март				Апрель				Май													
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36										
Теоретическая подготовка	8																																														
Основы знаний по физической культуре и спорту	1	0,5									0,5																																				
Правила техники безопасности на занятиях	2								1										1																												
Основы гигиены и первая доврачебная помощь	1																																														
Единая спортивная классификация в боксе	1													1																																	
Спортивная форма	1				1									1																																	
Место проведение занятий	1	0,5									0,5																																				
Основные положения правил соревнований в боксе	1																									1																					
ОФП	108	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3			
СФП	64		1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1
Технико – тактическая подготовка	36	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
Контрольно-переводные испытания	4		2																																												
Контрольные соревнования	0																																														
Инструкторская и судейская практика	0																																														
Восстановительные мероприятия	4														2																																
Медицинское обследование	4			2																				2																							
<b>ИТОГО ЧАСОВ</b>	<b>216</b>																																														

## Календарный учебный график 2 год обучения

Содержание Недели	часы	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				Март				Апрель				Май						
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36			
Теоретическая подготовка	7																																							
Основы знаний по физической культуре и спорту	1	0,5									0,5																													
Правила техники безопасности на занятиях	1							1																																
Основы гигиены и первая доврачебная помощь	1																																							
Единая спортивная классификация в боксе	1												1																											
Спортивная форма	1				1								1																											
Место проведение занятий	1	0,5									0,5																													
Основные положения правил соревнований в боксе	1																								1															
ОФП	93	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2			
СФП	58		1	1	1	2	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	
Технико – тактическая подготовка	46	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
Контрольно-переводные испытания	4		2																																		2			
Контрольные соревнования	4							1								1																					1			
Инструкторская и судейская практика	0																																							
Восстановительные мероприятия	4														2																									2
Медицинское обследование	4			2																					2															
ИТОГО ЧАСОВ	216																																							

### Календарный учебный график 3 год обучения

Содержание Недели	часы	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				Март				Апрель				Май														
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36											
Теоретическая подготовка	7																																															
Основы знаний по физической культуре и спорту	1	0,5												0,5																																		
Правила техники безопасности на занятиях	1								1																																							
Основы гигиены и первая доврачебная помощь	1																																															
Единая спортивная классификация в боксе	1													1																																		
Спортивная форма	1				1									1																																		
Место проведение занятий	1	0,5												0,5																																		
Основные положения правил соревнований в боксе	1																									1																						
ОФП	83	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		
СФП	60		1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1
Технико – тактическая подготовка	48	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	2	2	1	1	2	1	2	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
Контрольно-переводные испытания	4		1		1																																								1		1	
Контрольные соревнования	6							1								1							1			1																				1		
Инструкторская и судейская практика	0																																															
Восстановительные мероприятия	4															2																																2
Медицинское обследование	4			2																																												
<b>ИТОГО ЧАСОВ</b>	<b>216</b>																																															

## Условия реализации программы

Для плодотворных тренировок по боксу, нацеленных на достижение высоких результатов имеется в наличии:

- место проведения занятий- спортивный зал;
- материально-техническая база – спортивный инвентарь.

Помещения для проведения занятий по данной программе отвечает действующим санитарным нормам и правилам освещенности, вентиляции, отоплению и пожарной безопасности. В помещении находится медицинская аптечка в полной комплектации.

Занятия проводятся на исправном оборудовании.

Оборудование зала для бокса (тайского бокса):

- ринг универсальный – 1 шт.,
- мешки боксерские Премиум (50 кг, 75 кг) - 8 шт.
- груши пневматические на растяжках- 2 шт.
- груши каплевидные- 1 шт.
- груша на подвеске – 1 шт.
- шведские стенки двухсекционные - 1 шт.
- брусья к шведской стенке - 1 шт.
- перекладины навесные - 1 шт.
- шлемы, перчатки, накладки
- подушка настенная – 3 шт.

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

## Формы проведения аттестации

**Формы аттестации/контроля** – разрабатываются и обосновываются для определения результативности усвоения программы, отражают цели и задачи программы.

Наиболее подходящая форма оценки – является:

- педагогическое наблюдение;
- приема нормативов;
- открытые занятия;
- соревнования.

Контроль знаний, умений и навыков обучающихся проводится 2 раза в учебный год.

Первичная аттестация - сентябрь.

Итоговая аттестация - май.

Определены критерии и разработаны показатели, которые позволяют по всем параметрам оценить уровень усвоения образовательной программы.

### **Оценочные материалы и показатели результативности обучения по программе**

№ п/п	Виды испытаний	Промежуточная			Итоговая		
		1г.о.	2г.о.	3г.о.	1г.о.	2г.о.	3г.о.
1.	Прыжки в длину с места, (см)	145	155	165	150	160	170
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	18	22	28	20	24	30
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	6	8	10	7	9	11
4.	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (количество раз)	14	18	22	16	20	24
5.	Бег на 30 м (сек.)	6,4	6,2	6,0	6,3	6,1	5,9
6.	Челночный бег 3x10 м (с)	10,5	10,1	9,7	10,3	9,9	9,5
7.	Прыжки на скакалке(количество раз/мин.)	80	120	160	100	140	180
8	Удары по мешку(количество раз/8 сек.	7	11	15	9	13	17

### **Методические материалы**

Подготовка обучающегося представляет собой единую систему, все составные части которой взаимосвязаны и обусловлены достижением главной цели, которая заключается в сохранении здоровья и достижении спортивных результатов.. Достижение намеченной цели зависит от оптимального уровня исходных данных: уровня профессиональной подготовленности тренеров, наличия



материально-технической базы и от высокого качества организации всего педагогического процесса. При системном подходе процесс подготовки рассматривается в многолетнем аспекте с учетом единства тренировки, соревнований и усиливающих их эффект восстановительных воздействий.

Рост тренировочных и соревновательных нагрузок должен проходить постепенно и в соответствии с функциональными возможностями и работоспособностью спортсмена. Интенсивность и объем упражнений должны возрастать по мере подготовленности обучающегося и с учетом его индивидуальных способностей. При отработке упражнений высокой интенсивности необходимо предусматривать паузы для отдыха, а во время отработки упражнений следить, чтобы дыхание было глубоким, ритмичным.

Эффективность работы педагога и успешное освоение тренировочных заданий обучающимися будет повышаться, если занятия строятся с учетом особенностей возрастного и полового развития детей, стимулов и интересов.

В процессе многолетних занятий особое значение приобретает участие в различных соревнованиях. Важность их возрастает от этапа к этапу.

Тренировка с повышенной интенсивностью дает возможность переноса тренированности в направлении упражнений с умеренной частотой пульса.

Если все тренировки проводятся с низкой интенсивностью, то тренировочный эффект не достигается и обучающийся не сможет действовать эффективно в соревновательных условиях.

Объем и нагрузка заданий увеличивается, вырабатывается устойчивость к перегрузкам, повышается уровень морально-волевых качеств.

Учитывая участие в большом количестве соревнований учебный процесс лучше всего строить по недельным циклам, придавая им специальное назначение: втягивающий, специальной физической подготовки, усиленной технической подготовки, объемно-игровой подготовки, подводящий к соревнованиям, непосредственное участие в соревнованиях, разгрузочный, восстановительный.

Работа по другим видам подготовки при этом не прекращается, но главное внимание и время уделяется специальному назначению и индивидуальным способностям каждого обучающегося.

### **Психологическая подготовка**

К любому виду деятельности психика человека должна быть подготовлена. Особенно велико значение психической подготовки в спорте. Основной задачей психологической подготовки в спорте является достижение состояния психологической готовности к эффективной деятельности в избранном виде спорта.

Принято различать два вида психической подготовки:

- общую психическую подготовку, нацеленную на формирование психических функций и психологических качеств личности, необходимых спортсмену для осуществления эффективной спортивной деятельности в избранном виде спорта;

- специальную психическую подготовку, направленную на непосредственную психическую подготовку к конкретному соревнованию, включая ситуативное управление состоянием и поведением в условиях данного соревнования.

Главная цель психологической подготовки спортсмена – поддержание высокой мотивации для занятий спортом. Основными задачами являются: формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств. Средства и методы психологической подготовки должны быть включены во все этапы и периоды круглогодичной подготовки спортсменов.

Спортивная деятельность, конкурентная по своей сути, заставляет обучающегося находиться в состоянии постоянного психического напряжения, но своих предельных величин психического напряжения достигает в период непосредственной предстартовой подготовки и участия в ответственных соревнованиях. В процессе предстартовой подготовки практически каждый обучающийся подвержен таким психическим состояниям, как высокое эмоциональное возбуждение и тревожность.

Повышение нервно-психического возбуждения, обучающегося в условиях ответственных соревнований, подготавливает его организм к высокоинтенсивной деятельности и на фоне положительного общего эмоционального состояния, его уверенности в себе и желание соревноваться является исключительно важным фактором, обеспечивающим оптимальную готовность к старту. Однако чрезмерное эмоциональное возбуждение может оказать и резко отрицательное воздействие на результат выступления спортсмена.

Для того чтобы сделать заключение о характере влияния эмоционального возбуждения спортсмена на результат соревновательной деятельности можно использовать методы визуального наблюдения, опроса, беседы. На основании анализа объективных состояний и субъективных ощущений, пережитых за несколько соревнований, делается индивидуальное заключение о типичных индивидуальных реакциях и для стабилизации психического состояния спортсмена используется средства психологической подготовки.

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

**Вербальные (словесные средства)** - лекции, беседы, видеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка.

**Комплексные средства** - всевозможные спортивные и психологические упражнения.

Методы психологической подготовки делятся на: *сопряженные и специальные*.

**Сопряженные методы** включают общие психолого-педагогические методы. Методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности.

**Специальными методами** психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической

регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения, психологические тренинги.

В спорте огромную роль играет мотивация обучающегося на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки. Мотивы человека определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение.

Основу мотивации человека к достижениям составляют привычные мотивы, сложившиеся в процессе его жизни. Поэтому развитие у обучающихся мотивов к высоким спортивным достижениям следует рассматривать как одну из важнейших сторон тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера.

### **Воспитательная работа**

Главной задачей воспитательной работы является содействие формированию качеств личности гражданина, отвечающих национально-государственным интересам Российской Федерации, и создание условий для самореализации личности. Воспитательная работа неразрывно связана с практической и теоретической подготовкой.

В качестве основных задач и направлений воспитательной работы следует выделить:

- государственно-патриотическое воспитание;
- нравственное воспитание;
- спортивно-этическое и правовое воспитание.

#### **Основные методы, средства и формы воспитательной работы.**

Воспитательную работу нельзя выделить как отдельный, относительно обособленный от других видов профессиональной деятельности педагога процесс. Вся деятельность педагога - и в ходе учебных занятий, и при совместном проведении досуга, и на соревнованиях - это все есть воспитательная работа.

Тем не менее, эффективность воспитательной работы во многом зависит от тщательного выбора методов, средств и форм ее реализации в процессе. При этом необходимо учитывать, что воспитательная работа всегда носит конкретный характер.

Воздействия, которые могут эффективно использоваться в подготовительном периоде годового цикла подготовки, неприемлемы перед ответственными соревнованиями и т.д.

Методы воспитания основаны на общих педагогических положениях и в то же время отражают специфику воспитательной работы тренера. Они делятся на следующие группы:

- формирование нравственного сознания (нравственное просвещение);
- формирование общественного поведения;
- использование положительного примера;
- стимулирование положительных действий (поощрение);
- предупреждение и осуждение отрицательных действий (наказание).

Одна из причин разрыва знаний и поведения обучающихся кроется в неумении педагога выстроить методику передачи знаний по вопросам морали и права, обеспечить связь знаний с личным нравственным опытом спортсмена.

Формирование нравственного сознания по преимуществу связано с методами словесного воздействия на личность. Используемые педагогом рассказ, беседа, диспут раскрывают сущность норм морали, спортивной этики, труда, учения, здорового образа жизни. При всем значении словесных методов следует учитывать, что наибольшие возможности для усвоения основных нравственных категорий заложены в самой учебной деятельности.

Важное место принадлежит обретению нравственных привычек, которые формируются, прежде всего, на основе потребности поступать при любых обстоятельствах так, а не иначе.

Состав нравственных привычек многообразен. Их разделяют на индивидуальные (например, привычка ежедневно делать утреннюю разминку, гигиенические процедуры и др.) и социальные (отношение к товарищам по команде, вежливость и т.д.).

Формирование нравственных привычек требует ежедневного упражнения в их применении. Необходима опора на положительный пример. обучающийся должен видеть, что от него требуют, и как эта привычка реализуется в поведении, как она должна быть им усвоена. Педагогу следует соблюдать ко всем учащимся единые требования в различных условиях учебной деятельности.

Итогом воспитательной работы является преобразование нравственных понятий в жизненную позицию личности спортсмена, в нравственные убеждения. Эффективность процесса нравственного воспитания должна оцениваться степенью слияния понимания нравственных норм с поведением обучающегося.

Процесс формирования нравственного поведения и привычек часто связан с необходимостью использования методов педагогической коррекции (поощрения и наказания). Основное педагогическое значение этих методов заключается в том, что в одном случае они закрепляют нравственно-ценный поступок (поощрение), в другом - тормозят негативные поступки, вызывая чувство стыда, неудовлетворенности своим поведением, дискомфорта пребывания в коллективе (наказание).

Поощрять нужно не столько за конечный результат, к которому стремится обучающийся на учебно-тренировочных занятиях или соревнованиях, сколько за усилия и трудолюбие, которые были проявлены на пути к достижению этого результата. Эффективность воздействия методов зависит от авторитета педагога. Реакция, поддерживающая или отвергающая, либо усилит педагогическое воздействие метода, либо сведет его на нет. Единство авторитета педагога и авторитета коллектива - важное условие эффективности применения методов педагогической коррекции поведения.

Любое воспитание неэффективно без самовоспитания - сознательной деятельности человека, направленной на устранение своих недостатков. Педагог должен помочь обучающемуся разобраться в себе, тактично указать на те особенности его личности, которые могут воспрепятствовать достижению успехов

в спорте и вообще жизни, и побудить его к самовоспитанию, а затем постоянно направлять его на самостоятельную работу над собой.

Одна из главных особенностей спортивной деятельности - большое влияние на обучающегося личности педагога. Для подростка, увлеченного спортом, педагог становится тем эталоном, по которому он учится жить, мерками которого измеряются все достоинства и недостатки. Стоит педагогу лишь раз нарушить привычные нормы, установленные правила - и многое может быть потеряно.

Эффективная воспитательная работа предполагает постоянное изучение педагогом внутреннего мира обучающегося, наиболее типичных свойств его личности, особенностей мышления, обстоятельств жизни в семье, учебы в школе, взаимоотношений с товарищами. Только знание обучающегося может позволить правильно оценить его поведение, увидеть за внешней стороной поступков их побудительные причины.

Формирование личности будущего спортсмена определяется многочисленными социальными факторами. Поэтому воспитательные воздействия должны подбираться с учетом особенностей личности, мотивов его поведения. Необходимо учитывать влияние, которое оказывают родители на формирование отношения детей к занятиям спортом. Наилучшие условия для занятий спортом создаются, как правило, в тех семьях, где родители имеют собственный спортивный опыт или просто хорошо понимают, что спорт положительно влияет на формирование их ребенка как личности.

Очень сложно работать с теми спортсменами, чьи родители безразличны к спорту и не придают значения увлечению их детей. Нелегко работать с детьми излишне честолюбивых родителей, которые постоянной жаждой успеха угнетают психику подростка, нередко вмешиваются в решения педагога, предлагают свои варианты тренировки.

Ведущее значение в воспитательной работе с учащимися должно уделяться формированию таких значимых для спортивной деятельности нравственных черт личности, как воля, трудолюбие, дисциплинированность.

Практика учебной деятельности создает широкие возможности для воспитания нравственного отношения к труду. Воспитание спортивного трудолюбия предполагает формирование способности к преодолению специфических трудностей, что достигается, прежде всего, посредством систематического выполнения тренировочных заданий со значительным объемом и интенсивностью упражнений.

Критерием нравственного отношения к труду следует считать потребность к систематической тренировочной деятельности. В целях повышения эффективности воспитания педагогу необходимо так организовывать тренировочный процесс, чтобы перед обучающимися постоянно ставились реальные задачи физического и интеллектуального совершенствования.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры.

Формулировку общих принципов поведения надо подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося.

Важными методами нравственного воспитания являются поощрение и наказание. Поощрение спортсмена выражается в положительной оценке его действий и поступков. Оно может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам обучающихся. Наказание обучающегося может выражаться в форме осуждения, отрицательной оценке поступков и действий спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в коллективе, отстранение от занятий, соревнований.

Важный фактор формирования спортивного коллектива - поддержание традиций коллектива. Положительный воспитательный эффект имеют коллективные мероприятия: празднование дней рождения, чествование победителей соревнований и др.

Если новичок пришел в коллектив с устоявшимися традициями, правилами поведения, нормами этики, он должен принять эти нормы, чтобы стать членом коллектива.

Основные критерии и показатели оценки состояния воспитательной работы:

- степень соответствия результатов воспитательного воздействия целям воспитательной работы;
- соответствие хода и результата воспитательной работы научным основам, программе и закономерностям воспитательного процесса;
- соответствие действий и поступков спортсменов целям воспитания;
- соответствие характера отношений и нравственной атмосферы в спортивном коллективе целям и задачам воспитательной работы.

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. В связи с этим огромное значение в спорте имеет восстановление возможностей спортсмена до исходного уровня. Для этих целей применяется широкий комплекс средств восстановления, которые подбираются с учетом возраста и квалификации спортсмена, его индивидуальных особенностей, этапа подготовки.

Освоению тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия. Восстановление работоспособности спортсмена можно и необходимо проводить с помощью педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических средств.

Педагогические средства восстановления являются основными, так как восстановление и повышение спортивных результатов возможны только при рациональном построении тренировки и соответствии ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном занятии, так и на отдельных этапах подготовки. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле

и на отдельных этапах тренировочного цикла, а также переключение с одного вида деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и различной интенсивности в соответствии с тренировочными циклами и этапами подготовок.

К гигиеническим средствам восстановления относятся требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания, питьевому режиму, закаливанию, по формированию здорового образа жизни и отказа от вредных привычек: курения, алкоголя, токсикомании, наркомании и др.

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение учебного процесса и свидетельствуют о нерациональном его построении.

### **Педагогический контроль**

Педагогический контроль-необходимое условие управления процессом подготовки спортсмена. В соответствии с задачами исходного, текущего и оперативного контроля определяется состав средств и методов педагогического контроля.

Управление спортивной подготовкой обучающегося предусматривает постоянное внесение корректив в выполнение тренировочных планов. Эффективность управления находится в прямой зависимости от систематичности, своевременности и качества информации, полученной посредством измерения, наблюдений и оценок.

С этой целью применяется педагогический контроль, который должен быть комплексным и включать в себя следующие разделы:

- контроль тренировочной деятельности;
- контроль соревновательной деятельности;
- контроль за состоянием обучающегося.

**Контроль во время занятий** осуществляется по следующим направлениям:

- контроль за отношением к занятиям;
- контроль за тренировочными нагрузками (объем, интенсивность, характер и направленность нагрузок).

Контроль занимающихся к занятиям осуществляется по оценке их поведения. Критерием оценки служат данные о посещаемости занятий, степень проявления занимающихся активности и самостоятельности в выполнении упражнений и требований тренера, трудолюбие и настойчивость в преодолении трудностей, сосредоточенность, внимание и дисциплинированность. Данные о посещаемости занятий и оценку поведения занимающихся на каждом занятии педагог вносит в журнал или дневник.

Контроль за объемом тренировочных нагрузок ведется по данным о длительности каждого занятия и времени, затрачиваемому на отдельные упражнения и разделы подготовки.

**Контроль соревновательной деятельности** является неотъемлемым условием эффективного управления процессом подготовки спортсмена в бильярдном спорте.

Соревновательная деятельность интегральная характеристика подготовленности будущего спортсмена, результат функционирования всей системы подготовки в избранном виде спорта. Спортивный результат дает необходимую информацию для уточнения задач подготовки на ее определенных этапах, выбора средств и методов тренировочного воздействия.

***Контроль технической подготовленности и координационных способностей.***

На этапах углубленной подготовки на первый план выходит контроль за такими параметрами техники, как способность применять изученный элемент техники в различных вариативных условиях и ситуациях тренировочной и соревновательной деятельности; повышение экономичности техники, способности эффективно решать технические задачи на фоне значительного утомления и др.

В основе контроля технической подготовленности и координационных способностей лежат различные по сложности и неожиданно предлагаемые задания, требующие от спортсмена быстрого реагирования и формирования рациональной структуры движений для эффективного решения поставленной задачи.

***Контроль тактической подготовленности*** осуществляется, как правило, в условиях соревнований, поэтому включает в себя ряд параметров, используемых в процессе контроля соревновательной деятельности.

Для контроля за уровнем тактической подготовленности применяются следующие показатели: объем, разносторонность, эффективность и экономичность тактики.

***Контроль психической подготовленности*** проводится на основании данных об основных свойствах личности. Только длительный комплексный подход к изучению личности спортсмена может привести педагога к объективной характеристике уровня его психической подготовленности.

Наиболее значимыми свойствами личности для достижения высоких результатов в бильярдном спорте являются:

- уровень мотивации достижений в бильярдном спорте;
- склонность к соперничеству;
- темперамент;
- волевой контроль;
- способность к переносимости стресса.

### Список литературы

#### Специалистам:

1. Агашин, Ф.К. Биомеханика ударных движений /Ф.К. Агашин. –М : ФиС, 1977.- 201 с.
2. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера : Наука побеждать. / Н.Г. Озолин.- М, : ООО «Издательство Астрель», 2008. ISBN 5-17-012478-3 5-271-02939-5.
3. Родионов, А. В. Психология физического воспитания и спорта : учеб. для студентов вузов физкультур. профиля / А. В. Родионов. - М. : Фонд Мир : Акад. проект, 2004 (Киров : ОАО Дом печати - Вятка). - 570, [1] с. : ил., табл.; 21 см. - (Gaudeamus) (Учебник для вузов).; ISBN 5-8291-0321-4.



4. Санников, В. А. Теоретические и методические основы подготовки боксера : учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности 032101-Физическая культура и спорт / В. А. Санников, В. В. Воропаев. - Москва : Физическая культура, 2006. - 271 с. : ил., табл.; 21 см.; ISBN 5-9746-0047-9.
5. Солодков, А. С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная [Текст] : учебник для высших учебных заведений физической культуры / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. - Изд. 4-е, испр. и доп. - Москва : Советский спорт, 2012. - 618, [1] с. : ил., табл.; 22 см.; ISBN 978-5-9718-0568-7.
6. Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Э.Я. Степаненкова. — 2-е изд., испр. — М.: Издательский центр Академия», 2006. — 368 с. ISBN 5-7695-2540-1.
7. Филимонов, В. И. Современная система подготовки боксеров : учебно-методическое пособие для тренеров-преподавателей по боксу / В. И. Филимонов ; Федерация бокса России. - Москва : ИНСАН, 2009. - 479 с. : ил., табл.; 22 см.; ISBN 978-5-85840-015-8.
8. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебное пособие для студентов вузов физической культуры / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва : Academia, 2001. - 478, [1] с. : ил., табл.; 22 см. - (Высшее образование).; ISBN 5-7695-0853-1.
9. Ширяев, А.Г. Бокс учителю и ученику / А.Г. Ширяев. - Изд. 2-е перераб. и доп. - СПб.: Изд-во «Шатон», 2010. - с. 190. ISBN: 5-94988-001-3.

#### **Родителям:**

1. Пензулаева, Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей школьного возраста / Л.И. Пензулаева. - М.: ВЛАДОС, 2003.

#### **Детям:**

1. Беленький, А. Бокс. Большие чемпионы. – Москва: АСТ, Астрель, Олимп, 2008. - 592 с. ISBN: 978-5-17-023187-4, 5-17-023187-3, 5-7390-1358-5, 5-271-08444-2М. 2008.
2. Худадов, Н.А. Говорят мастера ринга. – Н.А. Худадов – Москва : ФиС, 1963.