

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №4 общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по физическому направлению развития детей»

(Детский сад № 4)

улица Октябрьская, дом 94, город Каменск-Уральский, Свердловская область, Россия, 623426

---

Принята  
Педагогическим советом Учреждения  
протокол от 29.08.2023 г. № 1

Утверждена  
приказом заведующего муниципального бюджетного  
дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 4  
общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением  
деятельности по физическому направлению развития детей»  
от 30.08.2023 г. № 203

---

## **Дополнительная общеразвивающая программа в секции бокса «Формула успеха»**

### **Пояснительная записка**

В последнее время интерес к физическому воспитанию детей младшего возраста заметно возрос. Внимание к первым годам жизни ребенка объясняется желанием не упустить самое благоприятное время для умственного и физического развития личности. Оздоровительная физическая культура становится одним из основных факторов здорового образа жизни. Опыт и исследования убеждают в том, что занятия любыми физическими упражнениями ведут к снижению риска заболеваний. В программе охвачена наиболее уязвимая категория детей – категория дошкольников, которая до сих пор остается как бы в стороне от спортивных секций. Педагогическая целесообразность программы. Малый объем двигательной активности ребенка ведёт к нарушениям осанки, сердечнососудистой системы и к избыточному весу. Все это подтверждает необходимость систематических занятий и, конечно, целенаправленных под руководством специалистов, а именно тренеров-преподавателей. При подборе физических упражнений необходимо учитывать возрастные особенности детей конкретной возрастной группы. Надо помнить, что усложнение работы с детьми 4-7 лет идет не только за счет увеличения объема упражнений и нормативов, но и за счет усложнения самого материала, увеличения требований к качеству выполнения движений. Разнообразие движений, их всесторонняя направленность, выразительность, музыкальность способствуют гармоничному развитию двигательной активности детей. А сказочные сюжеты занятий превращают их в интересные, увлекательные и познавательные игры.

Актуальность данной программы состоит в том, чтобы привить навыки к занятиям не только физической культурой, но и выбрать в дальнейшем тот вид спорта, который понравится, так как в занятиях в секции бокса дети учатся не только быстрой, выносливости, гибкости и развитию силовых способностей, но и навыкам, необходимым при занятиях различными видами спорта. Программа способствует развитию интереса у воспитанников к здоровому образу жизни, составлена с учетом возрастных особенностей дошкольников.

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

### **Задачи программы:**

- укреплять здоровье, способствовать обеспечению умственной и физической работоспособности детей;
- развивать основные физические качества (сила, быстрота, ловкость, гибкость, выносливость);
- формировать и совершенствовать двигательные умения и навыки, обучать новым видам движений, основанным на приобретенных знаниях, мотивировать к выполнению физических упражнений;
- формировать гигиенические навыки, приемы закаливания;
- профилактика и коррекция отклонений в развитии опорно-двигательного аппарата (негативных изменений позвоночного столба, свода стопы и других);
- воспитывать волю, смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм, навыки культурного и физически компетентного общественного поведения;
- формировать привычки заботиться о своем здоровье в повседневной жизни, навыки организации самостоятельной двигательной активности.
- совершенствовать спортивные навыки у наиболее способных и подготовленных детей. Ожидаемые результаты программы: - оздоровление и физическое развитие детей;
- ориентирование детей на выбор одного из видов спорта

### **Оценка результативности реализации рабочей программы:**

- анализ медицинских осмотров детей;
- анализ выполнения тестовых заданий в начале и конце года
- беседы с родителями.

Срок реализации программы - 2 года.

### **Формы занятий**

Ведущей формой организации обучения является групповая. Наряду с групповой формой работы, осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к детям.

Бокс (от англ. box, буквально – удар) – контактный вид спорта, единоборство, в котором спортсмены наносят друг другу удары кулаками в специальных перчатках. Он развился из кулачного боя, существовавшего как спортивное

единоборство более 5000 лет тому назад в Египте и Вавилоне. Кулачные бои входили в программу Олимпийских игр Древней Греции. Впервые правила бокса (без перчаток) появились в начале XVIII в. в Англии. Там же в 1867 году были утверждены первые правила бокса в перчатках. Возникновение бокса в России относится к 90-м гг. XIX века. С 1904 бокс входит в программу современных Олимпийских игр, с 20-х гг. разыгрывается чемпионат Европы. Для этого вида спорта характерно непосредственное контактное противодействие спортсменов-соперников. Поединки — это физическое и психологическое противостояние, которое требует активного проявления волевых качеств, инициативности, самообладания. В процессе спортивного совершенствования развиваются общая и специальная выносливость, силовые качества основных групп мышц и их скоростные характеристики, улучшаются ориентировочные реакции, повышается эффективность и продуктивность психических процессов. Велико прикладное значение (особенно для юношей) бокса, помогающих нейтрализовать соперника специальным приемом. Сложное сочетание физических, спортивно-технических и психических требований к спортсмену требует длительной подготовки при совершенствовании спортивного мастерства. При разработке настоящей Программы определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для тренировочных групп (ТГ). Численный состав занимающихся, объем учебно-тренировочной работы.

Основные задачи этапа начальной подготовки (НП) – вовлечение максимального числа детей в систему спортивной подготовки по боксу, направленную на гармоническое развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники вида спорта, волевых и морально-этических качеств личности, формирование потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни. Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, тренировочные сборы, участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях, медико - восстановительные мероприятия, тестирование и контроль. Учебный материал Программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки боксеров: теоретическую, физическую, технико- тактическую, психологическую и соревновательную.

## **1. Нормативная часть**

Нормативная часть Программы определяет структурную систему спортивной подготовки и конкретизирует показательные характеристики для лиц, проходящих.

### **1.1 Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «бокс».**

В группы начальной подготовки (НП) принимаются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний для вида спорта бокс, минимальный возраст – 5 лет. Продолжительность этапа – 2 года.

### **1.2 Режимы тренировочной работы**

Основными формами учебно-тренировочной работы в спортивных школах являются: групповые занятия; индивидуальные занятия; участие в соревнованиях различного ранга; теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, киноколяцков, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований); занятия в условиях спортивно- оздоровительного лагеря, учебно-тренировочного сбора; медико- восстановительные мероприятия; культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах. Для групп начальной подготовки продолжительность академического часа может быть сокращена и составлять 20-30 мин.

### **1.3. Возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку**

#### **1.3.1 Понятие о биологическом возрасте**

В возрасте 5- 6 лет происходит интенсивная морфологическая и функциональная перестройка всех систем органов. Ребенок в этом возрасте вырастает в год примерно на 4-6 см, масса тела увеличивается на 1,5 кг. В этот период продолжается процесс окостенения скелета. К концу дошкольного возраста скелет ребенка становится более крепким, поэтому он может выполнять различные движения, которые требуют гибкости, упругости, силы. Тело становится более устойчивым, благодаря усиленному росту ног. Дети в этом возрасте могут совершать длительные прогулки, много бегать и прыгать без большого утомления, а также выполнять более сложные трудовые поручения и физкультурные упражнения. Все это благодаря крупной и мелкой мускулатуре. Все это напрямую связано с развитием мозга ребенка, с совершенствованием его нервной системы и с тем, что он начинает легко управлять своими движениями. В старшем дошкольном возрасте ребенок способен различать воздействия, поступающие из внешнего мира, с другой стороны реакции на них.

К шести-семи годам они уже точнее выбирают движения, которые им надо выполнять. У них исчезают лишние движения, которые они делали до пятилетнего возраста. При этом надо не забывать о том, что это наблюдается только у тех детей, которые развиваются в соответствии с возрастом. Ребята пяти-шести лет самостоятельно, без специальных указаний со стороны взрослых (родителей, воспитателей и др.), производят ряд движений более сложных в действие в определенной последовательности, контролируя при этом их изменения. Именно, возможностью контролировать и регулировать свои движения, является наиболее существенным показателем физического развития старшего дошкольника. Все эти изменения зависят напрямую не только от развития мозговых структур, но и от опыта, который ребенок приобрел за свою еще небольшую жизнь. Появляются в этом возрасте и волевые качества, которые в основном при повторе за кем-то, элемент подражания. Например, если предложить ребенку прыгнуть на какое-то расстояние, то он прыгнет хуже, чем тогда, когда он выполняет прыжок в состязательно-игровой форме. В шестилетнем возрасте происходят изменения и в развитии физических качеств. Ребенок может выполнять движения в различном темпе, с разной амплитудой, демонстрирует хорошие скоростно-силовые способности и выносливость. Наиболее эффективно развивать в данном возрасте двигательные качества – быстроту и гибкость. Постепенно с возрастом у ребенка увеличивается объем двигательных умений, которые выявляют двигательные качества. В этом возрасте для детей надо выбирать игры, которые богаты новыми движениями, дающими возможность творчески участвовать в играх, проявлять инициативу. Нервная система пластична и поэтому хорошо усваиваются оздоровительные движения, их координация. Ребенок учится действовать экономно, проявляя быстроту только тогда, когда она необходима, как и гибкость, выносливость, ловкость, силу. Даже робкие и малоинициативные дети в процессе проведения игры становятся более смелыми и ловкими

#### 1.4 Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки по боксу

Таблица 1

наименование	единица измерения	кол-во изделий
Оборудование, спортивный инвентарь		
Груша боксерская набивная	штука	1
Мешок боксерский	штука	1

## Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица 2

наименование	единица измерения	кол-во изделий
спортивная экипировка		
перчатки боксерские	пара	6
шлем боксерский	штука	15

### 1.5 Объем индивидуальной спортивной подготовки (СП)

Объем индивидуальной спортивной подготовки определяется уровнем спортивной подготовки лиц, проходящих СП и этапом спортивной подготовки. При расчете общего количества часов в году на этапах СП учитывается доля индивидуальной подготовки лиц, проходящих СП, для выполнения полного объема тренировочных нагрузок. Формы индивидуальной спортивной подготовки: – годовые индивидуальные планы лиц, проходящих СП (этапы ССМ и ВСМ) – индивидуальные планы тренировочных занятий в каникулярный период и тренировочных сборов, в соревновательный период (этапы: Т, ССМ и ВСМ) Объем индивидуальной спортивной подготовки в группах спортивного совершенствования составляет не более 50% от общего числа часов, в группах высшего спортивного мастерства – не более 70%.

## **2. Методическая часть**

В методической части настоящей Программы определена направленность тренировочного процесса по годам спортивной подготовки с учетом сенситивных (благоприятных) фаз возрастного развития физических качеств. Для каждого этапа многолетней подготовки рекомендуются основные тренировочные средства. Описаны средства и методы врачебного – педагогического контроля, воспитательной работы и психологической подготовке. Дана классификация основных восстановительных средств и мероприятий.

### **2.1 Рекомендации по проведению тренировочных занятий, требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий**

организуя работу с лицами, проходящими СП, в течение всего календарного года. Расписание занятий (тренировок) для лиц, проходящих СП, составляется руководителем по боксу по представлению тренера в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха и обучения в общеобразовательных и других учреждениях. Максимальный состав тренировочной группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности лиц, проходящих СП на тренировочных занятиях. Вся ответственность по технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований для лиц, проходящих СП, возлагается на тренера. Допуск к занятиям в залах осуществляется только по установленному порядку. На первом занятии необходимо ознакомить лиц, проходящих СП, с правилами безопасности при проведении занятий по боксу. Тренер обязан:

1. Производить построение и перекличку тренировочной группы перед занятием с последующей регистрацией в журнале. Опоздавшие к занятиям не 31 допускаются.
2. Не допускать увеличения числа занимающихся в каждой группе сверх установленной нормы.
3. Подавать докладную записку администрации по боксу о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

Тренер обеспечивает начало, проведение и окончание занятий в следующем порядке:

- 1 Тренер является к месту проведения занятий за несколько минут до прибытия, проходящих СП. При отсутствии тренера группа к занятиям не допускается.
2. Тренер обеспечивает организованный выход тренировочной группы из раздевалки в спортивный зал.
3. Выход лиц, проходящих СП, из тренировочного зала до конца занятий допускается по разрешению тренера.
4. Тренер обеспечивает своевременный выход лиц, проходящих СП, из спортивного зала в душевые и из душевых в раздевалки. Во время спортивной подготовки и соревновательный период тренер несет ответственность за порядок в группе, жизнь и здоровье лиц,



проходящих СП: 1. Присутствие лиц, проходящих СП в спортивном зале без тренера не разрешается. 2. Тренировочные группы занимаются под руководством тренера в отведенной части зала. 3. При наличии условий, мешающих или угрожающих жизни и здоровью, лиц, проходящих СП, тренер должен их устранить, а в случае невозможности это сделать – отменить занятие. 4. Тренер должен внимательно наблюдать за всеми лицами, проходящих СП, находящимися в зале. При первых признаках недомогания вывести их из зала.

## **2.2 Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок**

Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок (в часах) отражены в годовых планах по этапам спортивной подготовки, рассчитанных на 52 недели, с учетом специфики этапов спортивной подготовки, где отражены разделы: – Общая физическая подготовка (ОФП); – Специальная физическая подготовка (СФП); – Техничко-тактическая подготовка (ТТП); – Теоретическая подготовка (ТП); – Контрольные соревнования (КС); – Контрольно-переводные испытания (КПИ); – Восстановительные мероприятия (ВМ); – Инструкторская и судейская практика (ИСП), согласно табл. № 2 «Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта бокс» Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки, Продолжительность одного тренировочного занятия считается академическим часом (45 мин) и не должна превышать:

– группах начальной подготовки – 2-х часов.

## **2.3. Планирование спортивных результатов**

Распределение времени на основные разделы подготовки по этапам спортивной подготовки происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом этапе спортивной подготовки. Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения соревнований (контрольные, отборочные, основные). Система соревнований. Система соревнований является важнейшей частью подготовки спортсменов. Для групп тренировочных, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства вне ринга проводятся контрольные испытания по специальной физической (главным образом силовой) подготовке. Соревнования для групп высшего спортивного мастерства целесообразно концентрировать в виде серий стартов, как это принято в подготовке сильнейших спортсменов мира. Система соревнований для каждого этапа спортивной подготовки формируется на основе календаря международных, всероссийских и местных (зональных, областных, городских и т.п.)

соревнований. Чем выше стаж и квалификация лиц, проходящих СП, тем в большей степени на систему соревнований для конкретной возрастной группы оказывает влияние календарь всероссийских соревнований.

## **2.4 Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и контроля**

Врачебный-педагогический, психологический и биохимический контроль осуществляется путем проведения комплексного контроля (далее КК). Цель КК – получение полной объективной информации о здоровье и подготовленности каждого лица, проходящего СП. КК включает в себя единую систему проведения всех процедур обследования, оценки структуры тренировочной и соревновательной деятельности (соответствие спортивных результатов прогнозу, выполнение индивидуальных планов по тренировочным нагрузкам, диагностика здоровья и функционального состояния, уровень специальной физической, технической и психологической подготовленности, выполнение назначенных лечебно-профилактических процедур и восстановительных мероприятий и т.д.). Основные формы КК: 1. Обследование соревновательной деятельности (ОСД). 2. Углубленные комплексные медицинские обследования (УМО и УКО). 3. Этапные комплексные обследования (ЭКО). 4. Текущие обследования (ТО).

## **2.5 Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки**

### **2.5.1 Техничко-тактическая подготовка**

Учебный план занятий с боксерами-новичками на 1-й и 2-й год обучения. I раздел. Изучение и совершенствование боевой стойки и передвижений, изучение прямых ударов левой и правой в голову и защиты от них. Применение изученного материала в условных и вольных боях. При изучении учебного материала этого раздела основное внимание уделяется стабильности и правильности боевой стойки, а также правильности нанесения прямых ударов в голову, причем удары должны выполняться как на месте, так и в движении одиночными и слитными шагами в различных направлениях. Изучение тактики на этом ограничивается маскировкой начала удара, нанесением обманных ударов в голову, а также неожиданными чередованиями атак, уходов и контратак. На освоение учебного материала I раздела отводится 4 месяца с сентября по декабрь.

II раздел. Изучение и совершенствование прямых ударов в туловище (одиночных, двойных и серий) и защит от них. Дальнейшее совершенствование прямых ударов в голову (особенно двойных ударов и серий) и защит от них.

Применение изучаемого материала в условных и вольных боях. При освоении учебного материала этого раздела особое внимание уделяется качеству боевой стойки, так как наклоны туловища при выполнении ударов в туловище могут вызвать ее ухудшение. Изучая тактику ведения боя прямыми ударами в голову и в туловище, следует особое внимание обратить на то обстоятельство, что обманные удары в голову дают возможность наносить неожиданные удары в туловище и наоборот. Кроме того, необходимо научить боксеров пользоваться такими тактическими приемами, как смена цели при нанесении серии ударов (серия начинается ударами в голову и заканчивается ударов в туловище и наоборот), рекомендуется принять такой тактический прием, как чередование последнего удара, т.е. боксер, атакуя или контратакуя, сериями ударов должен заканчивать серию каждый раз другим ударом. На освоение учебного материала II раздела отводится примерно 4 месяца: февраль – май. В конце первого года обучения боксеры принимают участие в классификационных соревнованиях, где проводят 1-2 боя (на летних каникулах).

III раздел. Изучение и совершенствование боковых ударов в голову и защита от них. Применение боковых ударов в голову в условных и вольных боях. Совершенствование одиночных, двойных серий прямых ударов в, голову и в туловище. Изучение серий из прямых и боковых ударов. Применение изученного материала в условных и вольных боях. При изучении боковых ударов в голову особое внимание следует обратить на положение кулака в момент нанесения удара, так как при неправильном положении кулака неизбежно возникнут травмы. При изучении боковых ударов появляется необходимость наносить боковой удар левой в голову с шагом правой вперед с переносом веса тела на правую ногу. После выполнения этого удара рекомендуется сразу же выполнять прямой удар в голову с шагом левой вперед. Изучая тактику ведения боя, на этом этапе следует особое внимание обратить на маскировку боковых ударов, а также на разнообразие контрударов после нанесения противником боковых ударов левой и правой рукой в голову. На изучение материала этого раздела отводится примерно 4 месяца: сентябрь -декабрь. После этого проводится 6-8 тренировочных уроков, и боксеры участвуют в классификационных соревнованиях, где проводят 1-2 боя (на зимних каникулах).

IV раздел. Изучение коротких ударов снизу в туловище. Короткие удары снизу в туловище и простейшие соединения их с боковыми ударами в голову. Применение коротких ударов на ближней дистанции в условных боях. Совершенствование техники и тактики боя на средней и дальней дистанции в условных и вольных боях. Освоение элементов боя на ближней дистанции боя, а также простейшие подготовительные движения для ближнего боя. Например, уклон влево или вправо с приседанием для нанесения боковых ударов в голову, приседание и поворот туловища направо для нанесения удара снизу правой рукой в голову или в туловище или бокового удара правой в

голову, приседание и поворот туловища налево для нанесения удара снизу левой рукой в голову и туловище или бокового удара левой в голову. Тактика ближнего боя на втором году обучения не изучается. Изучению элементов ближнего боя отводится около 2-х месяцев (апрель – май). Причем, элементы ближнего боя занимают 20-30% времени основной части урока. Остальное время отводится совершенствованию техники и тактики ведения боя на дальней и средней дистанциях. Если в вольных боях при сближении занимающиеся будут использовать изученные короткие удары, не следует им это запрещать. Однако рекомендовать применять их до тех пор, пока не изучены входы в ближний бой, не следует. После изучения коротких ударов с занимающимися проводят 6-8 тренировочных уроков, после чего боксеры участвуют в классификационных соревнованиях, где проводят 1-2 боя. После этого (в конце июня и в июле) проводятся занятия по общей и специальной физической подготовке. На август планируется отдых. В конце 2-годичного цикла обучения планируется выполнение II-III разрядов (в зависимости от индивидуальных способностей и усвоения предложенного материала). Наиболее талантливые боксеры, успешно прошедшие цикл обучения первых 2-х лет и удачно выступавшие в классификационных соревнованиях, рекомендуются для продолжения занятий боксом в группах спортивного совершенствования. В таблице 10 представлена программа мероприятий при построении занятий в первые годы обучения.

### Содержание курса обучения боксера 1 года обучения

Таблица 3

Н.М.О О.Ф.П. С.Ф.П.	Материал совершенствования.	Масштаб обучения.	месяц		1-й год обучения
Контрольные упр-ния Комплекс С.Ф. П. Подвижные и спортивные игры.		Изучение боевой стойки и передвижений.	Сентябрь- декабрь	I раздел	

	Совершенствование боевой стойки и передвижений.	Изучение прямых ударов в голову и защита от них.			
Контрольные упр-ния, комплекс С.Ф.П, кросс, подтягивания, подвижные и спортив. Игры занятия С.Ф.П	Соревнования(1 бой)		Февраль-май	II раздел	
	Совершенствование способов ведения боя на дальней и средней дистанциях прямыми ударами в голову и туловище.	Изучение прямых ударов в туловище и защита от них.			
	Тренировочные уроки (6 уроков)				
	Соревнования(1-2 боя)		Сентябрь-декабрь	III раздел	
Контрольные упр-ия, комплекс С.Ф.П., подвижные и спортивные игры.	Совершенствование способов ведения боя на дальней дистанции (средней) прямыми ударами в голову и туловище.	Изучение боковых ударов в голову и защита от них.			2-й год обучения
	Тренировочные уроки(6 -8 уроков)				
	Соревнования внутри группы (1-2 боя)				
	Совершенствование способов ведения боя на дальней и средней	Изучение ударов в туловище и коротких			

	дистанции боковыми ударами в голову и туловище.	боковых в голову и защита от них			
Контрольные упр-ия, комплекс С.Ф.П, дополнительные виды спорта	Тренировочные уроки(9 уроков)		Февраль- май	IV раздел	
	Соревнования(1-2 боя)				
	Занятия по О.Ф.П. и С.Ф.П. Занятия по дополнительным видам спорта				

#### 2.4 Рекомендации по организации психологической подготовки

Основные методы и приемы психологической подготовки в ходе бесед и лекций происходит психологическое образование спортсмена, объяснение особенностей предстартовых и соревновательных переживаний в соответствии с индивидуальными особенностями, обучение ритуалу предсоревновательного поведения. Главный метод воздействия – убеждение, воздействие на сознание спортсмена. Беседы с другими людьми в присутствии спортсмена. Содержание беседы косвенно направлено на этого спортсмена. Основная задача – снятие противодействия, которое нередко возникает при использовании внушений и убеждений, борьба с подсознательным негативизмом. Метод воздействия – косвенное внушение. Аутотренинг – самостоятельное, без посторонней помощи, использование изученных или заранее подготовленных внушений в состоянии глубокого расслабления и покоя (релаксации) или в состоянии так называемого аутогенного погружения, с задачей создания необходимого психического состояния. В процессе аутотренинга завершается переход внушения в самовнушение, совершенствуются механизмы саморегуляции. Размышления, рассуждения. Основные способы перевода внушений и самовнушений в самоубеждения – высшие уровни самосознания и саморегуляции. Планомерное использование представленной системы методов позволяет достаточно полно и глубоко проникать в систему отношений спортсмена, формировать программу будущих действий и переживаний, установки на реализацию этих программ поведения в нужные моменты тренировки и соревнования. В случае предстартовой лихорадки и нетерпения выступить (либо желая отказаться от старта) в соревнованиях – выполнение разминочных упражнений средней интенсивности краткими сериями в сочетании с упражнениями на расслабление в паузах и акцентированием внимания на мягком и спокойном выдохе. Контролировать пульс, проделать упражнения на чувство

времени, принять контрастный душ, полистать красочный журнал с иллюстрациями природы, послушать спокойную музыку для релаксации и т.п. В случае предстартовой апатии выполнить разминочные упражнения спринтерского и силового характера в максимальном темпе короткими сериями в сочетании с упражнениями на расслабление и идеомоторной настройкой на предстоящий выход в ринг. Акцентировать внимание на резком и быстром выдохе со звуком «ха». Боксерский «бой с тенью», серия прыжков из глубокого приседа, контрастный душ, быстрая, ритмичная музыка и т.п.

## **2.5 План применения восстановительных средств**

Планирование объема восстановительных средств определяется в годовых планах тренировочных занятий групп ССМ и ВСМ. Восстановительные средства и мероприятия включают в себя:

*Пассивный отдых* Прежде всего – ночной сон продолжительностью не менее 8 часов в условиях чистого воздуха и тишины. В периодах с большими нагрузками рекомендуется дополнительно отдыхать 1-1,5 часа в послеобеденное время (желательно не сразу, а после прогулки 20-30 мин). При очень напряженных двух- и трехразовых тренировках возможен и трехразовый сон продолжительностью примерно по 1 часу после завтрака (первая тренировка до завтрака) и обеда. Ночной сон увеличивается до 9 часов.

*Активный отдых* После упражнений с большой нагрузкой часто бывает полезен активный отдых, который ускоряет процессы восстановления и снижает нагрузку на психическую сферу спортсмена. Однако необходимо иметь в виду, что общий объем нагрузки при этом увеличивается и утомление от всей суммы тренировочной работы на занятии в целом не уменьшается. Во многих случаях на следующий день после занятий с большой нагрузкой эффективна 30-40-минутная нагрузка в виде малоинтенсивных упражнений (очень легкий бег или ходьба по лесу, езда на велосипеде, ходьба на лыжах). Частота пульса при этом, как правило, не должна превышать 120 уд./мин. Специальные средства восстановления, используемые в подготовке пловцов, можно подразделить на три группы: педагогические, психологические и медико- биологические.

*Педагогические средства* Основные средства восстановления – педагогические, которые предполагают управление величиной и направленностью тренировочной нагрузки. Они являются неотъемлемой частью рационально построенного тренировочного процесса и включают: – варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий; – использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое; – тренировочные занятия с малыми по

величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности); – рациональная организация режима дня.

*Психологические средства* Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервно-психической напряженности во время ответственных соревнований и напряженных тренировок. Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. К их числу относятся: – аутогенная и психорегулирующая тренировка; – средства внушения (внушенный сон-отдых); – гипнотическое внушение; – приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации; – интересный и разнообразный досуг; – условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

Таблица 4

Информирование спортсменов о запрещённых веществах	Лекции, беседы, индивидуальные консультации
Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами	
Ознакомление с правами и обязанностями спортсмена	
Повышение осведомлённости спортсменов об опасности допинга для здоровья	
Контроль знаний антидопинговых правил	Опросы и тестирование
Участие в образовательных семинарах	Семинары
Формирование критического отношения к допингу	тренинговые программы



### 3. Система контроля и зачетные требования

#### 3.1 Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта бокс

Система контроля и зачетных требований в спортивные подготовки основана на контрольно-переводных нормативах по ОФП и СФП (далее КПН) и последовательно охватывает весь период спортивной подготовки по боксу. В свою очередь набор используемых в ОФП приемов основывается на особенностях развития необходимых качеств спортсмена, непосредственно влияющих на его результативность.

#### Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта бокс

Таблица 5

<b>физические качества и телосложение</b>	<b>уровень влияния</b>
скоростные способности	3
мышечная сила	3
вестибулярная устойчивость	2
выносливость	3
гибкость	1
координационные способности	2
телосложение	1

Условные обозначения:

3 – значительное влияние

2 – среднее влияние

1 – незначительное влияние

### 3.2 Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта бокс;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта бокс.

Конкретные соревновательные показатели и целевые индикаторы выполнения программы на каждом из этапов корректируются ежегодно в декабре месяце. Для обеспечения этапов спортивной подготовки организации, осуществляющие спортивную подготовку, используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов. С целью прогнозирования спортивных результатов целесообразно проводить четырехэтапную форму отбора боксеров. Первый этап — отбор при поступлении в секцию бокса. Этот этап является основным, потому что оттого, какие подростки и юноши придут в секцию, зависит дальнейшая подготовка боксеров высокого класса. Так как пришедший в секцию еще не обладает какими-либо знаниями и умениями в боксе, то при приеме следует провести тестирование общего характера для определения уровня способностей к овладению двигательными навыками, некоторых физических качеств, главным образом координации, быстроты действия, и психических — быстроты реакции, смелости, решительности. Следует выяснить побуждения к занятиям боксом и успеваемость в школе или успехи в трудовой деятельности, учесть возрастные особенности (как правило, это юноши младшего, среднего или старшего возраста, поэтому необходимо предъявлять соответственно требования).

**Тесты:** – на координацию (способность запоминать движения и точность восприятия; упражнения со сменой положения рук стоя на месте и в ходьбе); – на ловкость (бросание и ловля гандбольного мяча в упражнениях с одним партнером и с двумя и тремя попеременно, бросая одному и ловя от другого, прыжки по меткам, по лабиринтам из

булав, бег со сменой направлений, прыжки через яму, защита гандбольных ворот); – на ловкость и смелость (игра в гандбол и баскетбол; показатель — активность, смелость и решительность в борьбе за мяч, ориентировка, ловля и бросание мяча); – на выносливость и быстроту (бег 60, 100 и 1000 м). Второй этап отбора можно произвести после 8-10 месяцев занятий боксом, когда боксер уже прошел первый этап школьного обучения и тренировки. Это, примерно, совпадает с выполнением III юношеского разряда по боксу. Можно понаблюдать за боксером и дать оценку проявлению психических качеств трудолюбия, способности к соблюдению режима и выполнению индивидуальных заданий, решительности, дисциплинированности и др. Также следует проследить за ростом и проявлением специализированных физических качеств, особое внимание, обратив на способности боксера к восприятию технико-тактических действий, овладению ими и стабильному выполнению. На этом этапе наиболее ярко выражены соотношения в развитии технико-тактических навыков, физических возможностей и психологических качеств, выявляются индивидуальные особенности боксера (манера ведения боя). Нормативами по физической и технико-тактической подготовке могут служить указанные для новичков в программе школы требования. Волевые качества определяются главным образом во время условных и вольных боев и соревнований. На третьем этапе отбор производится среди боксеров, овладевших основами технико-тактических навыков, имеющих практик соревнований, ощутивших радость побед и горечь поражений, нашедших свой стиль и манеру ведения боя, умеющих дать оценку своим боевым действиям. Требования к спортивной деятельности на этом этапе значительно увеличены. Еще нельзя сделать уверенного прогноза на высокие спортивные результаты, но ориентиры к такому выводу могут быть. Если боксер больше проигрывает, чем выигрывает поединки, ему, естественно, следует оставить занятия боксом, так же как и тогда, когда он слабо ликвидирует проблемы в защитных действиях, пропускает удары. На этом этапе следует наблюдать за уровнем и развитием психических качеств, таких как уверенность, решительность, стойкость, самообладание и инициативность. Все эти качества проявляются в условных боях с разными по мастерству противниками и видны опытному тренеру. Например, решительность проявится в активных действиях против боксера с именем, имеющего много побед, стойкость — в разумных активных действиях после полученного сильного удара или ведении активного боя при значительной усталости и т. д. Боксер должен уметь сам регулировать и взаимосочетать развитие всех компонентов мастерства, знать свои сильные и слабые стороны. И, наконец, на четвертом этапе определяют способности боксера быть ведущим в составе сборной команды Российской Федерации. Это боксеры высокого класса, претендующие на призовые места в соревнованиях российского и международного масштаба. Их мастерство и возможности оценивает тренерский совет. Требования к боксерам олимпийского резерва настолько высоки, что им отвечают только спортсмены с исключительными двигательными возможностями и специфическими высокими чертами характера. Первое требование к боксерам-олимпийцам —

высокий спортивный результат, показанный в соревнованиях, который обуславливается спортивной подготовленностью спортсмена и его характером — волевыми качествами. Второе требование — стабильность спортивных результатов, которая определяется спецификой становления спортивной формы в условиях микропериодов тренировки, функциональной избыточной стабильностью, надежной спортивной техникой и тактикой и психологическими особенностями. Третье требование — перспективность спортсмена, которая определяется возрастом, спортивным стажем, количеством побед и поражений, физической и психологической устойчивостью во время турниров. При отборе следует также учитывать, как протекали бои спортсменов, с каким напряжением (с нокаутами или нокаутами), какой продолжительности и т. д. От всего этого зависит дальнейшее построение планирования подготовки боксера, а следовательно, его участие в спортивных мероприятиях. Поэтапный отбор в боксе (определение способностей, прогнозирование спортивных результатов) имеет большое значение во всей системе подготовки боксеров — от новичка до боксера высокого класса. Основным показателем работы отделения бокса – выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженной в количественных показателях физического развития, физической, технической и тактической подготовленности, результаты участия в соревнованиях. Выполнение нормативных требований – основное условие пребывания занимающихся в спортивной школе. Контрольные, приемные и контрольно-переводные нормативы, а также требования по переводу и зачислению на этапы подготовки отделения бокса представлены в таблицах 9,10

*Таблица 6*

**Контрольные нормативы по общей и специальной  
физической подготовке по боксу**

**Контрольные нормативы**

№ п/п	Возраст Наименование	5-6 лет		6-7 лет	
		М.	<b>Д.</b>	М.	<b>Д.</b>
1	Бег 30 м (сек)	8.4-7.6	8.9-7.7	8.0-7.4	8.7-7.8
2	Челночный бег 3x10 м(сек)	12.0-11.2	13.2-12.2	11.2-9.9	12.0-10.5
3	Прыжок с места (см)	85-105	80-100	100-125	95-120

4	Прыжки через скакалку(раз)	3-15	3-20	7-21	15-45
5	Подъем туловища (раз)	12-25	11-20	15-30	14-28
6	Наклон вперед, ноги вместе (см)	4-7	7-10	5-8	8-12

### **3.3 Виды контроля общей и специальной физической, спортивно– технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки, сроки проведения контроля**

С ростом спортивного мастерства увеличивается и значимость организации системы комплексного контроля за уровнем подготовленности спортсменов и их адаптации к тренировочным и соревновательным нагрузкам. Комплексный контроль реализуется в ходе тестирования или процедуры измерения результатов в тесте. В подготовке квалифицированных спортсменов выделяется три формы контроля: оперативный, текущий и этапный. Оперативный контроль используется непосредственно в тренировочном занятии и направлен на оценку реакций на тренировочные или соревновательные нагрузки, качество выполнения технических действий и их комбинаций, настрой и поведение спортсмена в различных условиях тренировочной и соревновательной деятельности. Текущий контроль направлен на изучение следовых явлений после выполнения нагрузок различной направленности, усвоения или совершенствования технико-тактических навыков боя, тренировочных или соревновательных микроциклов. Этапный контроль связан с продолжительными циклами тренировки – периодами, этапами макроцикла – и направлен на комплексное определение итогов конкретного этапа, выраженных результатами соревнований и показателями тестов, отражающих общий уровень различных сторон подготовленности спортсмена.

#### **3.3.1 Методика контроля спортсменов**

Методика контроля уже на спортивно-оздоровительном этапе тренировки включает использование комплекса методов: педагогических, медико-биологических и пр. Комплекс методик позволит определить: состояние здоровья юного спортсмена; показатели телосложения; степень тренированности; уровень подготовленности; величину выполненной тренировочной нагрузки. На основе полученной информации тренер должен вносить соответствующие коррективы в тренировочный процесс. Этап начальной подготовки. Контроль на этапе НП используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и

своевременно, основываясь на объективных и количественных критериях. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется тренером. Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств. При планировании контрольных испытаний по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок: в первый день – испытания на скорость, во второй – на силу и выносливость. Особое внимание уделяют соблюдению одинаковых условий в контроле. Имеются в виду время дня, приема пищи, предшествующая нагрузка, погода, разминка и т.д. Контрольные испытания лучше всего проводить в торжественной соревновательной обстановке.

### **3.3.2 Прогнозируемый результат занятий**

По общей физической подготовке: в течение года в соответствии с планом годового цикла сдавать контрольные нормативы, соответствующие возрасту и году обучения (контрольные нормативы представлены в нормативной части программы). По специальной физической подготовке: выполнение на оценку специальных упражнений боксера и сдача контрольных нормативов в соответствии с требованиями года обучения.

По технико-тактической подготовке: знать и уметь выполнять основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом. Выполнить на оценку прием, защиту, контрприем, комбинации технических действий в соответствии с программным материалом каждого года обучения. Уметь проводить учебный и соревновательный бой с выполнением заданий и установок тренера.

По психологической подготовке: соблюдение режима дня. Ведение дневника самоконтроля. Выполнение упражнений различной трудности, требующих проявления волевых качеств.

По теоретической подготовке: знать и уметь применять на практике программный материал, соответствующий году обучения.

Результатом реализации Программы является:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

- освоение основ техники по виду спорта бокс;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта бокс.

### **3.4 Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.**

Комплексы контрольных упражнений, включают тестирование общей и специальной физической, технико-тактической подготовки и, как правило, осуществляется два раза в год – в начале и в конце года. Перевод учащихся на следующий год обучения, согласно этапам многолетней подготовки, производится на основании контрольно-переводных нормативов. Содержание контрольно-переводных нормативов включает в себя: 1. определение уровня общей физической подготовленности, 2. определение специальной физической подготовленности, 3. определение технической подготовленности. Для перевода в группу следующего года обучения учащиеся должны пройти контрольно-переводные нормативы по ОФП, СФП.