Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования детско-юношеская спортивная школа

РАССМОТРЕНО	**СОГЛАСОВАНО**	**УТВЕРЖДАЮ**
на педагогическом совете	зам. директора по УВР	директор МБУ ДО ДЮСШ
протокол №_____	__________М.В. Серко	_____С.В.Немченко
от _____202__г.	_____202__г.	_____202__г.

Подписано цифровой подписью: Немченко Сергей Викторович
DN: cn=Немченко Сергей Викторович, o=МБУ ДО: ДЮСШ, ou=Директор, email=sportshcolarom@mail.ru, c=RU
Дата: 2023.02.03 14:24:15 +03'00'

Рабочая программа по боксу

Этап: Т-5
Возраст детей: 14-17лет
Срок реализации: 1 год
Тренер-преподаватель: Вейсалов Рустам Махмуджанович

Волгодонской район,
ст.Дубенцовскя
2022 г.

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Настоящая программа является основным документом, определяющим направленность и содержание тренировочного и воспитательного процессов на отделении бокса МБУ ДО ДЮСШ.

Рабочая программа разработана на основе Примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва по боксу / А.О.Акопян-канд.пед.наук, руководитель Центра спортивных единоборств ВНИИФК; Е.В.Калмыков-д-р пед.наук, профессор, заведующий кафедрой бокса и кикбоксинга РГУФК по боксу; Г.В.Кургузов-канд.пед.наук, руководитель КНГ сборной команды России; В.А.Панков-д-р пед.наук, заслуженный тренер РФ, заместитель директора ВНИИФК /, которая была составлена, в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ, Типовым положением о дополнительном образовании детей (Постановление Правительства РФ от 26.06.2012г. №504), нормативными документами Министерства образования РФ («Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ» от 25.01. 1995 г.) и Государственного комитета РФ по физической культуре, спорту и туризму. При разработке программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортивного резерва.

Программа направлена на:

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом,
- создание условий для физического воспитания и физического развития,
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта - боксе,
- выявление, отбор одаренных детей,
- подготовка спортивного резерва и спортсменов высокого класса,
- подготовка обучающихся к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта.

Программа предназначена для детей в возрасте 14 — 17 лет.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки, предусматривающий обучение на 5 этапах:

этап начальной подготовки,

тренировочный этап,

этап совершенствования спортивного мастерства.

Программа разработана с учетом следующих основных принципов спортивной подготовки:

1) **принцип комплексности**, который предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической,

психологической, теоретической подготовок)

2) **принцип преемственности**, который определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения для обеспечения в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности;

3) **принцип вариативности**, который предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенных задач спортивной подготовки.

Режим учебно-тренировочной работы рассчитан на 52 недели.

Программа рассчитана на 939 часов в год, 18 часов в неделю.

В связи с Постановлением Правительства Российской Федерации «О выходных и праздничных днях» на 2022-2023 учебный год тренировочные занятия выпали на праздничные дни: 04.11.2022 г., 01.01.2023г., 02.01.2023.,03.01.2022г., 04.01.2023г., 05.01.2023г., 06.01.2023г., 07.01.2022г., 23.02.2023г.,24.02.2023., 08.03.2023г., 01.05.23г., 08.05.2023г., 09.05.2023г., 12.06.2023г. и ежегодным трудовым отпуском в количестве 42 календарных дня (с 10.07.2023г. по 20.08.2023г.), учебно-тренировочная нагрузка сократилась на 150 часов и составила 789часов.

В 2022/2023 учебном году реализация рабочей программы пройдет в штатном режиме с соблюдением санитарно-эпидемиологических требований в условиях профилактики и предотвращения распространения новой коронавирусной инфекции (COVID–19). Организуются мероприятия разъяснительного характера для обучающихся и их родителей(законных представителей): о мерах сохранения здоровья, о мерах профилактики и снижения рисков распространения новой коронавирусной инфекции (COVID–19); об организации индивидуальной и (или) групповой работы с обучающимися, в том числе с применением электронных средств обучения и дистанционных технологий обучения.

С 01 января 2021г. вступили в действия новые Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» Данные правила продолжают действовать в 2022-2023 году в соответствии с Постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 28. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 направлены на охрану здоровья детей и молодежи, предотвращение инфекционных, массовых неинфекционных заболеваний.

I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ.

Продолжительность этапов спортивной подготовки.

Подготовка занимающихся проводится в 2 этапа, которые имеют свои специфические особенности. Основными отличиями является возраст и уровень физического развития занимающихся. На каждом этапе зачисления, занимающиеся проходят тестирование по показателям физического развития и общей физической подготовленности. Выполнение программных требований, выраженных в количественных показателях физической, технической, тактической, и теоретической подготовки является основным критерием перевода занимающего на следующий этап подготовки.

ТЭ-5 года. На данном этапе группа комплектуется из числа перспективных детей и подростков, прошедших начальную подготовку и выполнивших нормативные требования по общей физической, специальной и технической подготовке.

Реализация программы на тренировочном этапе ориентирована на следующие результаты:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки.
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта бокса:
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

Соотношение объемов спортивной подготовки на ТЭ-5 года.

Спортивная подготовка по боксу включает следующие разделы: общая физическая подготовка; специальная физическая подготовка; технико-тактическая подготовка, теоретическая, восстановительные мероприятия; участие в спортивных соревнованиях; дистанционное и самостоятельное обучении, инструкторская и судейская практика.

Методическая часть рабочей программа содержит контрольные испытания, определяющие уровень развития двигательных качеств, позволяющие объективно оценивать способности занимающихся для данного вида спорта.

Тренировочные нагрузки подразделяются по характеру, величине, направленности, координационной сложности, психической напряженности.

Нормативные основы процесса подготовки характеризуются критериями к уровню спортивного мастерства по годам обучения, соотношением средств подготовки и величины, структуры тренировочных и соревновательных нагрузок.

С увеличением общего годового объема часов на различных этапах спортивной подготовки изменяется соотношение объемов тренировочного процесса. В частности удельный вес ОФП сокращается, в тоже время объем СФП, ТТП и соревновательной подготовки увеличивается.

Годовой тренировочный учебный план .

№ п/п	Виды спортивной подготовки	Кол-во часов / %
1.	Теоретическая	13/1,5
2.	Общая физическая	226/28
3.	Специальная физическая	224/29
4.	Технико-тактическая	246/31,1
5.	Дистанционное и самостоятельное обучение	30/4
6.	Инструкторская и судейская практика	10/1,3
7.	Соревновательная подготовка	18/2,3
8.	Восстановительные мероприятия	10/1,3
9.	Контрольные испытания	8/1
10.	Медицинский контроль	4/0,5
Общее количество часов		789/**100**

Режимы тренировочной работы.

Режимы тренировочной работы основываются на необходимых для достижения высоких результатов объемах тренировочных нагрузок, постепенности их увеличения и оптимальных сроках достижения спортивного мастерства.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации спортивной подготовки, рассчитывается в академических часах (45 мин.) с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки. ТЭ-5 составляет 3 академических часа (135 мин.) с 10 минутным перерывом после 45 минут занятий.

Расписание занятий на 2022-2023 учебный год, составлено с учетом расписания уроков в общеобразовательной школе.

Расписание тренировочных занятий утверждается директором школы. При составлении расписания тренировочных занятий необходимо также учитывать особенности режима рабочего времени и времени отдыха тренера-преподавателя.

Основными формами организации тренировочного процесса являются:

- групповые занятия;
- работа по индивидуальным планам;
-участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
-инструкторская и судейская практика;
-медико-восстановительные мероприятия;
-тестирование и контроль.

Этап обучения	Дни недели						
	Понедельник	**Вторник**	**Среда**	**Четверг**	**Пятница**	**Суббота**	**Воскресенье**
Т-5 (ст. Дубенцовская)	18-25-21-00	18-25-21-00	18-25-21-00	18-25-21-00	18-25-21-00	18-25-21-00	

Соотношение средств физической и технико-тактической подготовки.

Виды спортивной подготовки	**Этап спортивной подготовки**
	Тренировочный 5-года
Общая физическая подготовка (%)	28
Специальная физическая подготовка (%)	29
Техническо-тактическая подготовка (%)	31,1
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медико-восстановительные мероприятия самостоятельное и дистанционное обучение(%)	5,6
Восстановительные мероприятия (%)	1,3
Инструкторская и судейская практика(%)	1,3
Участие в соревнованиях (%)	2,3
Контрольно-переводные нормативы(%)	1
Медицинский осмотор(%)	0,5

Планируемые показатели соревновательной деятельности.

Начиная с тренировочного этапа процесс подготовки занимающихся приобретает форму и содержание, отличающиеся от первых лет занятий. Построение этапа осуществляется в связи с требованиями тренировочного процесса с учетом режима учебного процесса занимающихся и основного календаря соревнований.

Вся система спорта реализуется под знаком состязательности. Соревнования могут рассматриваться как цель, средство и контроль уровня подготовленности занимающихся. Соревновательная деятельность ориентирует

занимающихся на мобилизацию и проявление физических, технико-тактических, функциональных возможностей.

Основная цель спортивной подготовки в соревновательном периоде состоит в том, чтобы эффективно реализовать в спортивных соревнованиях свой уровень тренированности накопленный на предыдущих этапах.

Участие в соревнованиях занимающегося регламентируется годовым календарным планом, являющимся нормативным документом.

Все занимающиеся в течение года принимают участие в соревнованиях различного уровня. Количество соревнований в календарном году планируется согласно показателям соревновательной деятельности в соответствии с этапами спортивной подготовки.

Планируемые показатели соревновательной деятельности.

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки
	Тренировочный
	Свыше 5 года
Контрольные	2
Основные	3
Главные	4

Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.

К лицам, проходящим спортивную подготовку на тренировочных этапах предъявляются следующие требования:
- отсутствие медицинских противопоказаний для занятий спортом (заключение врача по результатам медицинского обследования (осмотра);
- соответствие индивидуальных психофизических особенностей спортсмена требованиям вида спорта, этапу спортивной подготовки.

Возрастные требования.

С учетом специфики вида спорта бокс, комплектование групп, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития.

Психофизические требования.

При подготовке спортсменов важным аспектом является психофизическая подготовка. Программой устанавливается комплекс действий и приемов, осуществляемых в условиях тренировок и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества спортсмена:

- уверенность в своих действиях, четкое представление о своих возможностях и способность предельно мобилизовать их в условиях соревновательной борьбы;
- развитая способность к проявлению волевых качеств;
- устойчивость спортсмена к стрессовым ситуациям тренировочной и соревновательной деятельности;
- степень совершенства кинестетических, визуальных и других сенсорных восприятий различных параметров двигательных действий и окружающей среды;
- способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;
- развитие наглядно-образной памяти, наглядно-образного мышления, распределения внимания;
- способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени.

Предельные тренировочные нагрузки.

Предельные тренировочные нагрузки установлены Федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта бокс. Система многолетней подготовки спортивного резерва и высококвалифицированных спортсменов требует четкого планирования и учета нагрузки. Эта нагрузка определяется средствами и методами, которые используют в процессе занятий.

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки.

Этапный норматив	ТЭ-5
Количество часов в неделю	18
Количество тренировок в неделю	6
Общее количество часов в год	789
Общее количество тренировок в год	263

Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.

Организация тренировочного процесса включает в себя также обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, спортивной экипировкой, оборудованием и спортивным инвентарем. Экипировка спортсменов для участия в соревнованиях должна соответствовать требованиям официальных правил соревнований по боксу.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

N п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование и спортивный инвентарь			
1.	Груша	штук	8

2.	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект	10
3.	Мяч набивной (медицинбол) весом от 2 до 5кг	штук	8
4.	Лапы	пары	2
5.	Мяч теннисный	штук	12
6.	Мяч футбольный	штук	1
7.	Перчатки боксерские	пары	12
8.	Скакалка гимнастическая	штук	12
9.	Скамейка гимнастическая	штук	2

Требования к количественному и качественному составу групп подготовки.

Этапы подготовки	Год обучения	Возраст занимающихся	Число обучающихся в группе	Кол-во учебных часов в неделю	Требования по физической, технической и спортивной подготовке
Т	5	14-17	9	18	Выполнение нормативов по ОФП,СВП,ТТП

Учебный план составлен в академических часах. В таблице указано соотношение объемов тренировочного процесса по разделам спортивной подготовки.

Нормативы объема тренировочной нагрузки.

Этапные нормативы	**Тренировочный этап**
	Углубленная специализация
Количество часов в неделю	5 год
	18
Количество занятий в неделю (/максимальное)	6
Общее количество часов в год	789

Объем индивидуальной спортивной подготовки.

Тренировочный процесс должен учитывать индивидуальные особенности спортсмена, а тренировочная нагрузка соответствовать его функциональному состоянию в каждый конкретный отрезок времени.

Тренировка тем индивидуальнее, чем выше спортивное мастерство и результаты спортсмена. Это объясняется тем, что на начальных ее этапах приобретение спортивно-технических навыков и повышение функциональной подготовленности происходят быстрее и достигаются чаще всего более простыми, общими для больших групп спортсменов средствами. По мере приближения результатов спортсмена к уровню выдающихся интенсивность тренировочной нагрузки повышается на столько, что становится близкой к предельно допустимой. При этом, естественно, увеличивается возможность травматизма, явлений «перегрузки», ведущих к резкому спаду работоспособности. Вот почему тренер-преподаватель и врач должны уметь оценить функциональное состояние спортсмена, подобрать ему соответствующую нагрузку.

В совершенствовании системы планирования многолетней тренировки только строгая индивидуализация всех современных средств и методов подготовки, их сочетании и соотношении позволит спортсмену максимально развить и использовать свои природные задатки для достижения максимально доступных результатов. В рекомендациях говорится о постепенном, последовательном подведении спортсмена к параметрам тренировочной нагрузки, характерным для высших достижений. Не форсировать объем и интенсивность тренировочных и соревновательных нагрузок в предшествующие годы, оставлять резерв адаптационных возможностей систем организма спортсмена к предельным для них нагрузкам в оптимальной возрастной зоне наивысших достижений.

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ.

Структура методической части программы включает: основной программный материал по разделам подготовки спортсменов, его распределение по годам обучения и в годичном цикле; организацию и проведение педагогического и медицинского контроля; примерные недельные микроциклы по годам на этапе спортивной специализации и этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.

Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях бокса.

Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Запрещенные действия в боксе. Техника безопасности при выполнении различных общеподготовительных специально подготовительных упражнений боксера. Страховка и помощь. Правила поведения на занятиях и соревнованиях по боксу и другим видам спорта.

Общие требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий.

В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта бокса осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

К тренировочным занятиям допускаются спортсмены, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

Во время проведения тренировочного процесса и соревнований необходимо строго соблюдать технику безопасности. Основную часть тренировки можно выполнять только после полноценной разминки, чтобы избежать травм и повреждений. Тренер-преподаватель обязан проверить техническое состояние места проведения занятия, используемого оборудования и инвентаря до и после окончания тренировки. Тренеры-преподаватели и спортсмены должны знать методы профилактики спортивного травматизма и иметь навыки оказания первой медицинской помощи.

Основными опасными факторами, действующими на обучающихся являются:

- травмы, полученные в местах не пригодных для занятий (зоны нахождения снарядов ОФП);
- выполнение упражнений без разминки.

При занятиях волейболом должна быть медицинская аптечка, укомплектованная медикаментами и перевязочными материалами для оказания первой помощи при травмах.

В процессе занятий должны соблюдаться порядок выполнения упражнений и правила личной гигиены.

О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец должен сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает администрации учреждения.

Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

Требования безопасности перед началом занятий.

Вход учащихся в спортивный зал и занятия должны проходить только под руководством тренера-преподавателя.

Провести разминку.

Требования безопасности во время занятий.

Во время разминки держаться строго друг за другом.

Во избежание столкновений исключить резко «стопорящую» остановку.

При выполнении упражнений, строго придерживаться дистанции между выполняющими упражнение спортсменами.

Выполнение упражнений и их окончание проводятся по сигналу тренера-преподавателя.

Требования безопасности в аварийных ситуациях.

При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить его в лечебное учреждение.

Требования безопасности по окончании занятий.

Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Рекомендации по проведению тренировочных и соревновательных нагрузок.

С ростом спортивной квалификации ориентация на нормативные величины объемов нагрузки, показатели общей и специальной подготовленности, обусловленные возрастными закономерностями .

Из всех показателей, характеризующих различные стороны подготовки, показатели объемов тренировочной нагрузки имеют наибольшую вариативность. Одних и тех же результатов достигают спортсмены, разница в использовании отдельных специальных средств у которых достигает десятков раз. Варьирование нагрузки осуществляется с учетом индивидуальных показателей подготовленности спортсмена, его предшествующего опыта подготовки, индивидуальной способности переносить тренировочные нагрузки.

По мере роста подготовленности спортсменов количество тренировочных занятий и соревнований из года в год постепенно увеличивается, возрастают и тренировочные нагрузки, преимущественно за счет увеличения средств специальной подготовки.

Современные представления о соотношении объема и интенсивности тренировочных нагрузок в круглогодичном цикле предполагают так построить тренировочный процесс, чтобы, не противопоставляя объем интенсивности, периодически моделировать нагрузку и напряжение, характерные для состязаний.

Этапный норматив	Кол-во часов
Количество часов в неделю	18
Количество тренировок в неделю	6
Общее количество часов в год Общее количество тренировок в год	789 263
Количество соревновательных нагрузок	18

Программный материал для практических занятий.

Для обеспечения эффективного управления подготовкой спортсмена на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства разрабатываются индивидуальные тренировочные программы, раскрывающие направленность, содержание, порядок, последовательность и сроки осуществления тренировочных и вне тренировочных заданий, связанных с достижением индивидуальных целей спортивной подготовки в соответствии с индивидуальным планом спортивной подготовки.

При построении индивидуальных тренировочных программ рекомендуется ориентироваться на задачи тренировочного процесса по основным разделам подготовки и нормативные требования Программы по виду спорта бокс.

Рекомендации по организации психологической подготовки.

Главная задача психологической подготовки на тренировочных этапах - развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения, овладение приемами самовнушения и саморегуляции состояний во время соревнований и тренировок, развитие мотивации на достижение высших спортивных достижений.

Формирование необходимых личностных качеств происходит с помощью изменения и коррекции отношения спортсмена к выполняемой и предстоящей тренировочной нагрузке, к своим возможностям восстановления, к нервно-психическому перенапряжению, к качеству выполнения тренировочного задания, к спортивному режиму и к спортивной жизни вообще.

Основными методами психологической подготовки являются беседы тренера со спортсменами в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приемов психолого-педагогического воздействия: убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, методы тренировки.

Специальная психологическая подготовка.

Участие боксера в состязаниях, ответственность за них перед коллективом связаны с большим нервным напряжением. Во избежание нервных перенапряжений необходима соответствующая психологическая подготовка спортсмена.

Психологическую подготовку боксера к состязаниям можно подразделить на три этапа: 1) психологическая подготовка в процессе тренировки, 2) психологическая настройка к бою с определенным противником, 3) воздействие на психику боксера во время секундирования.

В период тренировки очень важно воспитать у боксера постоянное стремление совершенствоваться. Только при этих условиях возможен непрерывный рост его спортивных достижений.

Боксер должен психологически осознать, что мастерство строится на искусных действиях и что это единственно правильный путь к высшим достижениям.

Психологическая настройка боксера осуществляется всей тренировкой, в которой последовательно решаются конкретные задачи психологической подготовки. Чтобы психологическая подготовка боксера к состязаниям была успешной, тренер должен хорошо знать особенности его характера, темперамента и другие психические свойства. Только тогда его воздействие на боксера будет действенным.

Во взаимоотношениях с учеником тренер не должен ставить себя в положение няньки и заниматься мелочной опекой. Волевой и инициативный боксер меньше всего нуждается в моральной поддержке. Такой боксер не растеряется ни в какой обстановке состязаний.

Психологическая настройка к бою с определенным противником.

Анализируя особенности будущего противника, тренер должен помочь боксеру правильно оценить свои возможности. Учитывая соотношение сил, тренер указывает боксеру пути для достижения победы. При этом он должен благотворно повлиять на психику боксера, внушив ему уверенность в успехе предстоящего боя. Для этого тренер сам должен быть достаточно тонким психологом.

Психологическая подготовка боксера к встрече с неизвестным противником сложнее, так как ничего конкретного посоветовать тренер бывает не в состоянии. Здесь он должен полагаться только на секундирование, а пока подбодрить боксера, напомнить ему о необходимости быть осторожным с незнакомым противником, не забывать о защите и набирании очков. Разведка боем придаст боксеру уверенность в тактике ведения боя на ринге.

Планы применения восстановительных средств.

Одним из главных вопросов управления работоспособностью спортсмена в программах тренировочных занятий и микроциклов является объединение средств восстановления и тренировочных воздействий. Все средства восстановления условно объединены в три группы: педагогические, психологические, медико-биологические.

Примерный план применения восстановительных средств.

№ п/п	Средства и мероприятия	Сроки реализации
1.	Педагогические	
	-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); -планирование нагрузки с учетом возможностей	В течение всего периода реализации программы с учетом развития адаптационных процессов

	спортсменов; -рациональная организация режима дня.	
Психологические		
2.	-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.	В течение всего периода реализации программы с учетом психического состояния спортсмена
Медико-биологические		
	1.Рациональное питание: -сбалансировано по энергетической ценности; -сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины); -соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок; -соответствует климатическим и погодным условиям. 2.Физиотерапевтические методы: -массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро- и гидромассаж); -гидропроцедуры (различные виды душей и ванн); -аппаратная физиотерапия; -бани	В течение всего периода реализации программы

Планы антидопинговых мероприятий.

Характеристика допинговых средств и методов.

Допинг – лекарственные препараты и методы, применяемые спортсменами для искусственного принудительного повышения работоспособности в период учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

Запрещенные вещества 1) стимуляторы, 2) наркотики, 3) анаболические агенты, 4) диуретики, 5) пептидные гормоны и их аналоги и производные.

Запрещенные методы 1) кровяной допинг, 2) физические, химические, фармологические искажения показателей мочи.

Наркотические анальгетики – лекарственные средства природного, полусинтетического и синтетического происхождения, которые имеют выраженный болеутоляющий эффект с преимущественным влиянием на ЦНС, а также свойство вызывать психическую и физическую зависимость **(наркоманию).**

Антидопинговые мероприятия, необходимые для включения в многолетний план спортивной подготовки спортсменов:

В последнее время в спорте высших достижений все чаще происходят скандалы, связанные с обнаружением допинга у спортсменов в различных видах спорта. Тренеры и спортсмены должны игнорировать проблему

антидопингового контроля. На всех чемпионатах России, Европы, мира и Олимпийских Играх, а также на иных международных стартах проводится антидопинговый контроль в соответствии с международными требованиями к нему.

В России принят кодекс по борьбе с допингом, который основан на общих принципах Антидопингового кодекса Международного Олимпийского комитета и Всемирного антидопингового кодекса, утвержденного Всемирным антидопинговым Агентством (WADA).

Цель принятия Антидопингового кодекса

-усиление мер по борьбе с допингом. Как и прежде, в новом кодексе предусмотрено проведение соответствующего антидопингового контроля на всех чемпионатах России, Европы и мира, Олимпийских играх и других международных соревнованиях. Четко описаны все процедуры по выбору спортсменов для прохождения антидопингового контроля, права и обязанности всех лиц, вовлеченных в этот процесс, система мер наказаний при получении положительных результатов анализа биологических проб. При обнаружении допинга, кодекс предусматривает наказание не только спортсмена, но и лиц, которые принуждали или помогали ему в приеме допинговых препаратов, то есть врачи, тренеры, массажисты, официальные лица национальных федераций и т.п.

Антидопинговые мероприятия, необходимые для включения в многолетний план спортивной подготовки спортсменов:

- проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов;
- нарушение антидопинговых правил.

Планы инструкторской и судейской практики.

В течение всего периода обучения тренер-преподаватель должен готовить себе помощников, привлекая обучающихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика приобретается на занятиях и вне занятий. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований.

По учебной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:

1.Построить группу и подать основные команды на месте и в движении.

2. Провести разминку в группе.

3.Определить и исправить ошибки в выполнении приемов у товарища по команде.

4.Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя.

5.Составить конспект тренировки и провести занятие с командой в общеобразовательной школе.

6.Провести подготовку команды к соревнованиям.

7.Руководить командой на соревнованиях.

Для получения звания судьи по спорту каждый занимающийся должен освоить следующие навыки и умения:

1. Составить положение вместе с тренером о проведении первенства школы по футболу.
2. Самостоятельно заполнить протокол соревнований.
3. Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером-преподавателем.

В течение всего периода обучения тренер-преподаватель должен готовить себе помощников, привлекая учащихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика приобретается на занятиях и вне занятий. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований.

По учебной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:

4. Построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
5. Провести разминку в группе.
6. Определить и исправить ошибки в выполнении приемов у товарища по команде.
8. Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя.
9. Составить конспект урока и провести занятие с командой в общеобразовательной школе.
10. Провести подготовку команды своего класса к соревнованиям.
11. Руководить командой класса на соревнованиях.

Для получения звания судьи по спорту каждый занимающийся должен освоить следующие навыки и умения:

4. Составить положение вместе с тренером-преподавателем о проведении первенства школы по футболу.
5. Самостоятельно заполнить протокол соревнований.
6. Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером-преподавателем.

План инструкторской и судейской практики.

№ п/п	Виды подготовки	ТЭ-5
1.	Инструкторская и судейская практика	10 ч.

Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки, сроки проведения контроля.

Контрольно-переводные нормативы по этапам спортивной подготовки.

	Требования спортивной подготовке
Тренировочный этап	Выполнение нормативов по ОФП, СФП.

Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП.

Контрольные упражнения (единицы измерения)	**легкие веса 48-57 кг**	**средние веса 60-75 кг**	**тяжелые веса 81- св. 91 кг**
ОФП			
Бег 30 м(с)	4,7	4,9	5,0
Бег 100 м(с)	14,5	15,0	15,4
Бег 3000 м(м)	13,00	13,30	13,50
Прыжок в длину сместа (см)	200	220	235
Подтягивание на перекладине (раз)	13	13	10
0тжимание и упоре лежа (раз)	48	53	43
Толчок ядра 4 кг (м): - сильнейшей рукой - слабейшей рукой	 6,89 5,76	 7,50 6,50	 9,30 8,00
Жим штанги лежа (кг) М – собственный вес	М-18%	М-9%	М-11%
СФП			
Количество ударов по мешку за 8 с	28	30	26
Количество ударов по мешку за 3 мин	313	319	303

Для оценки уровня освоения Программы проводятся промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

Основные требования к контролю:

1. Контроль подготовки спортсменов предусматривает регистрацию и анализ основных количественных характеристик тренировочного процесса – тренировочных и соревновательных нагрузок, а также тех необходимых дополнительных параметров, которые своей информативной значимостью отражают специфику подготовки в виде спорта.

2. Контрольные тесты и нормативы спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов определяются задачами этапа их подготовки и устанавливаются для оценки динамики физического развития, адекватности влияния тренировочных и соревновательных нагрузок возможностям организма, разрабатываются в соответствии с видами подготовки и оцениваются на основе результатов комплекса измерений, необходимых и достаточных для обоснованной коррекции подготовки.

3. Этапные нормативы спортивной подготовленности предъявляют обязательные требования к общей физической подготовленности и специальной спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов, являются основанием для перевода спортсмена на следующий этап многолетней подготовки и приоритетными на всех этапах.

4. Контроль подготовки на этапах обучения проводится не реже 2-3 раз в год с целью выявления динамики физического развития, оценки общей и специальной подготовленности занимающихся, определения степени соответствия приростов этих показателей индивидуальным темпам и нормам биологического развития. Значимость этапного контроля одинакова для всех групп занимающихся. Значимость текущего и оперативного контроля увеличивается по мере повышения объема и интенсивности физических нагрузок на тренировочном этапе.

Содержание программного материала.
Теоретическая подготовка.

План занятий по теоретической подготовке для каждого этапа (по периодам обучения) представлен в таблице. Ниже предлагается содержание каждой темы занятия.

Учебный план по теоретической подготовке (час.)

№ п/п	Разделы	Тренировочный
		5
1.	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	1
2.	Общая характеристика спортивной тренировки	1
3.	Оказание первой медицинской помощи	1
4.	Закаливание организма	1
5.	Самоконтроль в процессе занятий	1
6.	Правила и организация соревнований по боксу	4
7.	Профилактика COVID-19	4

	Всего часов	**13**

Практическая подготовка.

1) Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая обеспечивает всестороннее и гармоничное физическое развитие человека, направлена на развитие всех физических качеств в их гармоничном сочетании. Задачами общей физической подготовки являются:

1.Всестороннее развитие организма учащегося, воспитание физических качеств: силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости.

2.Создание условий для активного отдыха в период снижения тренировочных нагрузок (активизация и ускорение восстановительных процессов).

3 Улучшение морально-волевой подготовки, «закалка боевых качеств».

4.Устранение недостатков в физическом развитии, мешающих овладению правильной техникой упражнений.

Общая физическая подготовка создает базу для специальной физической подготовки в конкретном виде спорта. Главное избежать узкой специализации и гипертрофированного развития только одного физического качества за счет и в ущерб остальных. При подборе упражнений следует учитывать, что наивысшие показатели в одном из физических качеств могут быть достигнуты лишь при достаточном уровне развития остальных

Для общей физической подготовки следует выбирать из других видов спорта упражнения, наиболее отвечающие характеру действий боксера и способствующие развитию физических качеств.

Программный материал по ОФП

Основными средствами ОФП являются:

- общеразвивающие и гимнастические упражнения,
- ходьба,
- кроссовый бег,
- упражнения с отягощениями,
- элементы лыжного спорта,
- упражнения легкой атлетики,
- спортивные игры,
- подвижные игры,
- эстафеты.

Общеразвивающие и гимнастические упражнения. Эти упражнениям, направлены преимущественно на совершенствование двигательных способностей занимающихся, развитие физических качеств. Упражнения на координацию, гибкость, силу, быстроту и смелость являются обязательными для боксеров во всех занятиях. Гимнастические упражнения применяются в разминке, а также во второй половине специализированных занятий для развития силы или гибкости отдельных групп мышц.

Упражнения с отягощениями (штангой, гантелями и предметами) — занимают большое место в физической подготовке боксеров. Всевозможные

упражнения с небольшими отягощениями для отдельных групп мышц являются эффективным средством развития силовой выносливости и быстроты. Эти упражнения необходимо сочетать с упражнениями на развитие быстроты без отягощений (например, наклоны, приседания или повороты туловища выполняют сначала без отягощений, потом с отягощениями и снова без отягощений). По количеству упражнения с отягощениями составляют третью часть упражнений без отягощений.

Упражнения с набивными мячами (медицинболами).

Перебрасывание набивного мяча является неотъемлемой частью тренировки боксера. Мяч перебрасывают с разных положений (стоя, сидя, лежа) одной и двумя руками; наиболее эффективными упражнениями является перебрасывание мяча в передвижении назад, вперед, в стороны и по кругу. Эти упражнения развивают скоростно-силовые качества (в том числе скоростную выносливость), ориентировку, способность к кратковременным большим силовым напряжениям и расслаблениям мышц.

Ходьба быстрая. При длительной и ритмичной ходьбе в работу вовлекается большинство мышечных групп тела, усиливается деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма, повышается обмен веществ, укрепляются внутренние органы, улучшаются их функции. Ходьба положительно влияет на развитие выносливости, воспитывает волевые качества.

Бег — наиболее распространенный вид физических упражнений, составная часть многих видов спорта. Изменяя длину дистанции и скорость бега, можно дозировать нагрузку, влиять на развитие выносливости, быстроты и других качеств, необходимых боксеру. Длительный медленный бег, особенно в лесу, парке, имеет большое гигиеническое и психологическое значение. Быстрый бег положительно влияет на развитие выносливости и быстроты. Во время бега воспитываются также волевые качества, умение рассчитывать свои силы. В тренировке боксера бег занимает значительное место.

Бег с препятствиями. В беге на 500-1000 м боксер преодолевает препятствия с целью повышения ловкости, силы и быстроты, равновесия, способности к кратковременным напряжениям большинства мышечных групп и развития общей выносливости.

Упражнения из легкой атлетики, такие как толкание ядра, метание гранаты, прыжки в длину и высоту с разбега, развивают скорость, силу отдельных групп мышц и быстроту. Эти упражнения популярны среди боксеров, входят в систему общей физической подготовки..

Спортивные и подвижные игры являются неотъемлемой частью подготовки боксеров. Игры (особенно гандбол, баскетбол, футбол, эстафеты на быстроту и ловкость) по характеру действий, быстроте и выносливости во многом сходны с боксом (быстрые передвижения, остановки, повороты, активное сопротивление противника). Игры развивают скорость, ловкость, выносливость. Спортивные и подвижные игры служат также хорошим средством активного отдыха.

2) Специальная физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка является специализированным развитием общей физической подготовленности. Задачи ее более узки и более

специфичны:
1.Совершенствование физических качеств (скоростно-силовых, силовых, координационных и выносливости), наиболее необходимых и характерных для бокса.
2. Преимущественное развитие тех двигательных навыков, которые наиболее необходимы для успешного технико-тактического совершенствования в боксе.
3.Избирательное развитие отдельных мышц и групп мышц, несущих основную нагрузку при выполнении соревновательных нагрузок.
Основными средствами СФП являются:
- упражнения с отягощениями,
- упражнения для боксеров со специальными снарядами,
- бой с тенью.

Упражнения с отягощениями используются во всех периодах подготовки боксеров в зависимости от задач периода и каждого занятия в отдельности. Следует выделить специально-подготовительные, способствующие развитию силовой и скоростной выносливости у боксеров упражнения с небольшими гантелями (0,5—2 кг). С гантелями проводят бой с тенью, отрабатывают действия, связанные с защитами.

Упражнения для боксеров со специальными снарядами

Неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса являются упражнения со специальными боксерскими снарядами, развивающие необходимые физические качества и совершенствующие технические навыки.

Упражнения со скакалкой. Длительные подскоки и прыжки через скакалку укрепляют мышцы ног, развивают координацию, легкость движений. В каждой тренировке, в особенности специализированной, упражнения со скакалкой уедлятся 5-15 мин.

Упражнения с мешком вырабатывают навык правильно держать кулак при ударе, рационально использовать мышечные усилия в ударах на разных дистанциях, рассчитывать силу удара, особенно если наносятся быстро несколько ударов. Мешок служит хорошим снарядом также для развития силовой и скоростной выносливости. Стремление нанести как можно больше сильных ударов в определенный промежуток времени способствует развитию специальной выносливости. Для занятий используются мешки различной формы. Продолговатый небольшого диаметра мешок удобен для нанесения ударов прямых и сбоку, более короткие мешки — прямых и снизу. В большинстве залов имеется универсальный мешок. Мешки подвижные, на них боксер совершенствует навыки в нанесении ударов при поступательном движении вперед и назад, развивает чувство дистанции. Обычно начинают с одиночных ударов, потом—два последовательных в разном сочетании и, наконец, серии с отдельными акцентированными ударами. На мешке, который движется по кругу, совершенствуются удары при движении боксера вперед и по кругу. Удары по мешку наносятся прямые, боковые и снизу, длительные и короткие (как при боковом положении боксера, так и при фронтальном).

Упражнения с грушей. По характеру применяемых упражнений насыпные груши имеют много общего с мешками. Груши с песком и опилками—тяжелые и жесткие; наполненные горохом — легче и мягче, подвижные, с большей

амплитудой движений, по ним можно наносить более сильные одиночные, двойные и серии ударов, развивают чувство дистанции. Удары по грушам боксер наносит со всех боевых положений.

Упражнения с настенной подушкой. Используются в занятиях чаще всего с группой начинающих боксеров. На этом снаряде наносятся преимущественно прямые удары. Неподвижность и плоская поверхность снаряда облегчают расчет длины ударов. По настенной подушке наносят удары с места и с шагом вперед.

Упражнения с пневматической грушей. Упражнения с пневматической грушей развивают у боксера умение наносить точно и быстро следующие один за другим удары, а также развивают чувство внимания и ритма движений. Длительные ритмические удары по груше являются хорошим средством для развития скоростной выносливости пояса верхней конечности и умения расслабить мышцы в момент взмаха для последующего удара.

Упражнения с боксерскими лапами. При помощи боксерских лап совершенствуют удары, развивают быстроту реакции, точность и ориентировку. Лапы применяются на всех этапах подготовки боксера. Комбинации совершенствуют до автоматизма с акцентированием какого-нибудь удара. Тренер может предложить занимающимся выполнить несколько комбинаций в определенной последовательности.

Развитие волевых качеств боксера.

Волевые качества единоборца – настойчивость, инициативность, целеустремленность, выдержка, уверенность в своих силах, смелость и решительность – в основном развиваются непосредственно в учебно-тренировочном процессе, при выполнении различных требований данной спортивной деятельности.

Настойчивость. Одно из важнейших качеств, обеспечивающих достижение намеченной боксером цели, это настойчивость. Для развития этого качества необходимо применять в тренировке упражнения с большой интенсивностью, использовать дополнительные раунду в вольных боях, и в упражнении со снарядами, продлевать время раундов, применять «рывки» во время боя с тенью и «спрутовую» работу на снарядах.

Инициативность. Для развития инициативности в условном бою рекомендуется требовать, чтобы боксеры вели атакующий бой, прибегали к вызовам на удары и к контратакам и т.д. Полезно использовать вольные бои с партнерами, разными по манерами боя. Во время выполнения упражнений боксеры должны быть активными, применять множество ложных действий, развивать атаки, контратаки, не переходя к грубому обмену ударами и др.

Целеустремленность. Целеустремленность можно воспитывать при условии, что спортсмен проявляет глубокий интерес к боксу как к искусству и личную заинтересованность в спортивных достижениях. Надо добиваться тог, чтобы боксер относился к тренировочным заданиям не не как к обязанностям, а рассматривал их как источник творческих действий. Он не должен ждать

напоминаний тренера, а самостоятельно заниматься подготовкой.

Выдержка. Для развития волевого качества выдержки надо постоянно вырабатывать у боксеров умение стойко переносить в боях болевые ощущения, преодолевать неприятные чувства, проявляющиеся при максимальных нагрузках и утомлении и сгонке веса.

Уверенность в силах появляется в результате формирования совершенной техники, тактики и высокого уровня физической подготовленности. Поражение не должно вызвать у спортсмена большого разочарования, его нужно убедить в том, что если бы он не допустил некоторых ошибок в бою, то, несомненно, победил бы. После поражения следует боксера встречаться в тренировочных боях с партнерами, обладающими примерно теми же особенностями, что и противник, которому он проиграл бой.

Самообладание. В данном случае речь идет о способностях не теряться в трудных и неожиданных обстоятельствах, управлять своим поведением, контролировать ситуацию в условиях помех. Проявление данной способности помогает наличие плана действий, знание закономерностей спорта. Стойкость боксера проявляется в том, насколько он способен выдерживать трудности в ходе занятий данным видом спорта (отрицательные эмоциональные состояния, боль, сильное утомление и др.) не сдаваясь, продолжать следовать избранным путем. Для этого практикуются варианты тренировок с «неудобным» противником, в утяжеленных перчатках, спарринги с большим количеством зрителей и др.

IV. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА.

Для реализации образовательной программы используются:

- боксерский зал Дубенцовской СОШ;
- спортивный инвентарь:
- перчатки боксерские;
- форма боксерская;
- мешки боксерские;
- груши боксерские;
- боксерский ринг;
- медболы;
- скакалки;
- лапы.

Список литературы.

Для тренеров-преподавателей:
1. «Правила соревнований «Бокс», М., 2012 г.
2. Бокс: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва / Акопян А.О., Калмыков Е.В., Кургузов Г.В. - Издательство : Советский спорт , 2012г.
3. В.Г. Никитушкин Теория и методика юношеского спорта — М.:Физическая культура, 2010.
4. В.Г. Никитушкин Многолетняя подготовка юных спортсменов — М.:Физическая культура, 2010.
5. Ю.В. Менхен Физическое воспитание: теория, методика, практика — М.:Спорт Академ Пресс, ФиС,2006.
11. Бокс. Энциклопедия // Составитель Н.Н. Тараторин. - М.: Терра спорт, 1998.
6. Никифоров Ю.Б. Эффективность тренировкл боксеров. М.: ФиС,1987.
7. Интернет ресурсы:

Министерство спорта РФ	www.minsport.gov.ru
Министерство образования и науки РФ	
Федерация бокса РФ	http://www.boxing-fbr.ru/
Управление по физической культуре и спорту Кировской области	http://www.oblsport.kirov.ru

Для обучающихся:
1.«Ближний бой в боксе» Е.И. Огуренков, 2001г.
2.«Бокс» А. Гетье, 1999г.
3.«Его превосходительство удар» Камалетдинов Р.Р., 2006г.
1.«Современный бокс» Е.И.Огуренков, 2001г.

Календарно-тематическое планирование.

Сентябрь 2022г.

Содержание занятий	**Дата занятия**																									
	1	2	3	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	16	17	19	20	21	22	23	24	26	27	28	29	30
I. Теория.																										
Физическая культура- важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	+	+	+	+	+	+	+	+																		
II. Практика.																										
Специальные и специально - вспомогательные упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+									
Подводящие упражнения к прямым ударам в голову	+	+	+	+	+	+													+	+	+	+	+			
Одиночные шаги вперед-назад						+	+	+	+	+	+	+	+	+										+	+	+
Слитные шаги вперед-назад	+		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+												
Слитные шаги вправо-влево по кругу	+		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+													
Упражнения для разучивания прямого удара левой в голову без перчаток	+		+	+	+	+	+																			
Упражнения для разучивания прямого удара левой в голову в парах	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+													
Защита подставкой правой ладони	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+							+	+	+	+						
Защита подставкой левого плеча	+		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+													
Защита шагом назад																					+	+	+	+	+	+
+Упражнения для разучивания тактических вариантов применения прямого удара в голову защита от него	+	+	+	+					+	+	+	+														
Упражнения для разучивания двойного прямого удара левой в голову в парах														+	+	+	+	+								
Упражнения для разучивания Прямого удара правой в	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+															

голову без перчаток																										
Подвижные и спортивные игры.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
III.Дистанционное и самостоятельное обучение:Комбинации ошибки.https://youtu.be/4bvOyXc0w00	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+									
IV.Медицинское обследование	+	+	+	+																						
V. Упражнения на расслабление	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Октябрь 2022г.

Содержание занятий	**Дата занятия**																									
	1	3	4	5	6	7	8	10	11	12	13	14	15	17	18	19	20	21	22	24	25	26	27	28	29	31
I. Теория.																										
Профилактика COVID-19. Правила и организация соревнований по боксу	+	+	+	+						+	+	+	+										+	+	+	+
II. Практика.																										
Специальные и специально-вспомогательные упражнения: новый материал	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+								
Упражнения для разучивания двойного прямого удара	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+								
Упражнения для разучивания тактических вариантов применения двойного прямого удара левой, правой в голову	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+											+	+	+
Упражнения для разучивания двойного прямого удара правой, левой в голову	+	+										+	+	+	+	+	+	+								
Упражнения для разучивания тактических вариантов применения двойного прямого удара правой, левой в голову	+	+	+	+	+	+	+	+											+	+	+	+	+	+	+	+
Упражнения для разучивания серии из 3-х ударов левой, правой в голову									+	+	+	+	+													

Упражнения для тактических вариантов примененияcерии из 3-х+ рямых ударов: левой, правой в голову	+	+	+	+	+	+												+	+	+	+					
Материал повторения																										
Совершенствование боевой стойки	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+													
Совершенствование передвижений Одиночными и смежными шагами	+	+	+	+	+	+	+							+	+	+	+	+								
Упражнения для совершенствования прямых ударов левой и правой в голову						+	+	+	+	+	+	+	+													
Упражнения для совершенствования двойного прямого удара левой в голову	+	+	+	+	+	+	+																			
Упражнения для совершенствования защиты подставкой правой ладони	+	+	+	+	+	+	+																			
Упражнения для совершенствования защиты подставкой левого плеча						+	+	+	+	+	+	+	+													
Упражнения для совершенствования Защиты шагом назад	+	+	+	+	+	+																				
Подвижные и спортивные игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+													
III Дистанционное и самостоятельное обучение:Шахматы бокса левша. https://youtu.be/IWrEzvOy5DA	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+								
IV.Медицинское обследование	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+													
V. Упражнения на расслабление	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
VI.Восстановительные мероприятия	+	+	+	+						+	+	+	+									+	+	+	+	+

Ноябрь 2022г.

Содержание занятий	**Дата занятия**																								
	1	2	3	5	7	8	9	10	11	12	14	15	16	17	18	19	21	22	23	24	25	26	28	29	30
I. Теория.																									

Профилактика COVID-19. Общая характеристика спортивной тренировки	+	+	+	+	+	+	+	+	+										+	+	+	+	+	+	+
II. Практика.																									
Специально-вспомогательные и специальные упражнения: новый материал	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+										
Упражнения для разучивания серий прямых ударов в голову: правой, левой, правой	+	+	+	+	+									+	+	+	+	+	+	+					
Упражнения для разучивания тактических вариантов серии прямых ударов в голову: правой-левой	+	+	+	+	+	+	+	+	+			+	+	+	+	+	+	+	+		+	+	+	+	+
Подводящие упражнения и упражнения для разучивания уклонов	+	+	+	+	+	+	+									+	+	+	+	+					
Упражнения на сочетание уклонов с передвижениями и ударами					+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+					+	+	+	+	+	
Упражнения на разучивание тактических вариантов применения уклонов и контрудар	+	+	+	+	+						+	+	+	+	+			+	+	+					
Подводящие упражнения к прямому удару левой в туловище	+	+	+					+	+	+	+	+	+		+	+	+			+	+	+	+	+	
Упражнения на разучивание прямого удара левой в туловище	+	+	+	+	+	+	+																		
Упражнения на разучивание тактических вариантов применения прямого удара левой в туловище								+	+			+	+	+					+	+	+	+	+	+	
Материал для повторений.																									
Упражнения для совершенствования 2-го прямого удара левой-правой в голову	+	+	+	+	+	+	+	+	+						+	+	+	+				+	+	+	
Упражнения для совершенствования двойного прямого удара	+	+	+	+	+	+	+	+	+										+	+	+	+	+	+	

правой – левой в голову																									
3. Упражнения для совершенствования техники трехударной серии прямых в голову: левой, левой, правой	+	+	+	+	+	+	+	+	+			+	+	+	+	+	+	+							+
Условные и тренировочные бои	+	+	+	+	+	+														+	+	+	+	+	
Вольные бои																									
Подвижные и спортивные игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				+	+										
Ш. Дистанционное и самостоятельное обучение:Работа с левшой.https://youtu.be/h7IBN6NWo5k https://youtu.be/-1Yt3xg9S1A	+		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+										
IV.Инструкторская и судейская практика	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				+											
V.Восстановительные мероприятия	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				+	+										+
VI. Упражнения на расслабление	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	

Декабрь 2022г.

Содержание занятий	**Дата занятия**																										
	1	2	3	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	16	17	19	20	21	22	23	24	26	27	28	29	30	31
I. Теория.																											
Оказание первой медицинской помощи. Правила и организация соревнований.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+															
II. Практика.																											
Специально-вспомогательные и специальные упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+										
Совершенствование техники нанесения прямого удара	+	+	+	+	+	+																					
Упражнения для разучивания тактических вариантов применения прямого удара в туловище							+	+	+	+	+	+		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения для разучивания тактических вариантов применения прямого удара								+	+	+	+	+															

Упражнения для разучивания двойного прямого удара: правой в туловище, левой в голову	+	+	+	+	+	+							+	+	+	+	+	+		+	+	+	+	+	+	+	+
Упражнения для разучивания тактических вариантов применения двойного прямого удара: правой в туловище, левой в голову	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
Упражнения для разучивания серии ударов: правый, прямой, в туловище, левый, правый прямой в голову	+	+	+	+	+								+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения для разучивания тактических вариантов применения серии прямых ударов: правый в туловище, левый в голову									+	+	+	+						+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Материал доя повторения.																											
Упражнения для совершенствования серии прямых ударов в голову: правой, левой-правой	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+															
Совершенствование защиты уклонами	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+					+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Условные и тренировочные бои	+	+	+	+	+	+	+																				
Подвижные и спортивные игры.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+															
Упражнения ОФП и СФП	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+															
IIIДистанционное и самостоятельное обучение: Мотивация бокса.https://youtu.be/h7IBN6NWo5k	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+										
IV. Участие в соревнованиях	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+															
V. Упражнения на расслабление	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
VI. Восстановительные мероприятия							+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+								

Январь 2023г.

Содержание занятий	**Дата занятия**																			
	9	10	11	12	13	14	16	17	18	19	20	21	23	24	25	26	27	28	30	31
I.Теория.																				
Закаливание организма.	+	+	+	+	+	+	+													
II. Практика.																				
Специальные и специально-вспомогательные упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+								
Новый материал																				
Подводящие упражнения и упражнения для разучивания бокового удара левой в голову без перчаток				+	+	+	+							+	+	+	+	+	+	+
Упражнения для разучивания бокового удара левой в голову и защит от него в парах	+	+	+	+	+	+	+			+	+	+								
Упражнения для разучивания в парах тактических вариантов применения бокового удара левой в голову и защит от него	+	+	+	+	+	+	+													
Упражнения для разучивания двойного удара: прямой правой, боковой в голову								+	+	+	+									
Упражнения для разучивания тактических вариантов применения двойного удара: прямого правой в голову, бокового левой в голову					+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+					
Упражнения для разучивания двойного удара: прямой правой в туловище, боковой в голову						+	+	+	+	+	+	+								+
Упражнения для разучивания тактических вариантов применения двойного удара: прямой правой в туловище, боковой левой в голову	+	+	+	+	+	+					+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения для серии прямых ударов в туловище				+	+	+	+	+	+	+										

Упражнения для серии прямых ударов: правой в туловище, левой, правой в голову	+	+	+			+	+	+	+		+	+									
Тренировочные бои	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+										
Упражнения ОФП и СФП	+	+	+	+	+	+			+		+	+	+	+	+	+	+	+	+		
Подвижные и спортивные игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+									
Гимнастика	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+									
III. Дистанционное и самостоятельное обучение:Самоконтроль. https://youtu.be/exbf24r5N-c				+	+	+	+	+	+	+	+	+									
IV. Упражнения на расслабление				+	+	+	+	+	+	+	+	+									
V. Восстановительные мероприятия	+	+	+				+	+	+	+	+					+	+	+	+		

Февраль 2023г.

Содержание занятий	**Дата занятия**																					
	1	2	3	4	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16	17	18	20	21	22	25	27	28
I.Теория.																						
Профилактика COVID-19 Самоконтроль в процессе занятий.	+	+					+	+	+	+	+		+	+						+	+	+
II. Практика.																						
Специальные и специально-вспомогательные упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+						
Новый материал.																						
Упражнения для разучивания двойного удара прямой, боковой левой в голову	+	+			+	+				+	+			+	+	+			+	+		
Упражнения для разучивания тактических вариантов применения двойного удара прямой, боковой в голову	+					+	+	+	+	+	+											
Упражнения для разучивания серий 3-х ударов в голову: прямой, боковой левой в голову										+	+	+	+	+				+	+	+	+	+
Упражнения для разучивания тактических вариантов применения серий 3-х ударов: прямой левой, прямой, боковой левой в голову		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+										
Учебный материал																						

Упражнения для разучивания серии 3-х ударов: прямой, правой, боковой левой, прямой правой в голову											+	+	+	+	+							
Упражнения для разучивания тактических вариантов применения 3-х ударов: прямой правой, боковой левой, прямой правой в голову	+					+	+	+	+	+	+					+	+	+	+	+	+	
Подводящие упражнения к боковому удару правой в голову												+	+	+	+							
Упражнения для разучивания бокового удара правой в голову без перчаток											+	+	+									
Упражнения для разучивания бокового удара правой в голову и защит от него в парах	+					+	+	+	+	+	+							+	+	+	+	+
Материал повторения																						
Упражнения для совершенствования бокового удара левой в голову и защит от него	+					+	+	+	+	+	+	+	+	+	+							
Упражнения для совершенствования двойного удара: прямой правой, боковой левой в голову	+					+	+	+	+	+	+	+	+	+	+							
Упражнения для совершенствования двойного удара: прямой правой в туловище,боковой левой в голову	+					+	+	+	+	+	+	+	+	+	+							
Подвижные и спортивные игры	+					+	+				+	+	+							+	+	+
Упражнения ОФП и СФП	+					+	+	+	+	+	+	+	+	+	+							
III Дистанционное и самостоятельное обучение:Работа вторым номером. https://youtu.be/h7IBN6NWo5k		+	+	+	+											+	+	+	+	+	+	+
IV. Упражнения на расслабление	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
V.Восстановительные мероприятия	+					+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+						

Март 2023г.

Содержание занятий	**Дата занятия**																									
I.Теория Правила и организация соревнований по боксу	1	2	3	4	6	7	9	10	11	13	14	15	16	17	18	20	21	22	23	24	25	27	28	29	30	31
	+	+	+		+	+	+	+		+		+		+	+	+								+		
II. Практика.																										
Специальные и специально-вспомогательные упражнения	+				+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+											
Новый материал.																										
Упражнения для разучивания тактических вариантов применения бокового удара правой в голову	+				+	+	+	+	+									+	+	+	+	+	+	+		
Упражнения для разучивания двойного удара прямой левой, боковой правой в голову	+							+	+	+	+	+	+	+	+											
Тактические варианты применения двойного удара прямой левой, боковой в голову		+	+	+	+	+	+								+	+	+									
Упражнения для разучивания двойного удара: бокового левого и правой в голову												+	+	+	+											
Упражнения для разучивания тактических вариантов применения двойного бокового удара левой, правой в голову										+	+	+	+		+	+	+	+	+	+	+					
Материал повторения																										
Упражнения для совершенствования двойного удара прямой, боковой левой в голову					+	+	+	+	+	+	+	+	+						+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения для совершенствования серий ударов: прямой левой, правой, боковой левой в голову	+	+	+	+										+	+	+	+									+
Упражнения для совершенствования серий 3-х ударов: прямой правой, боковой левой, прямой					+	+	+	+	+	+	+	+	+	+												

правой в голову																										
Упражнения для совершенствования бокового удара правой в голову	+				+	+	+	+	+	+	+	+	+	+												
Условные бои																+	+	+	+	+	+	+	+	+		
Тренировочные бои			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+										+	+
Подвижные и спортивные игры	+	+	+	+	+	+			+	+	+	+ +	+ +	+	+	+	+									
Гимнастика									+	+	+	+		+	+	+										
Дистанционное и самостоятельное обучение: Шахматы бокса этап второй.https://youtu.be/SW919Di-8dY	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+									
III.Восстановительные мероприятия	+				+	+			+	+	+	+ +	+ +	+	+	+										
IV. Упражнения на расслабление	+				+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
V.Участие в соревнованиях		+	+	+	+	+	+	+																		

Апрель 2023г.

Содержание занятий	**Дата занятия**																									
	1	3	4	5	6	7	8	10	11	12	13	14	15	17	18	19	20	21	22	24	25	26	27	28	29
II. Практика.																										
Специальные и специально - вспомогательные упражнения:	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+									
Новый материал:																										
Изучение наступательной позиции ближнего боя														+	+	+	+									
Подводящие упражнения для разучивания удара снизу правой в туловище и защиты подставкой согнутой левой руки				+	+	+	+	+	+																	
Подводящие упражнения для разучивания удара снизу левой в туловище.	+	+	+	+	+	+	+									+	+									
Упражнения для разучивания удара										+	+	+	+	+						+	+	+	+	+	+	

снизу левой в туловище и защиты подставкой правой согнутой руки																									
Упражнения для разучивания коротких боковых ударов в голову	+	+	+	+	+	+																			
Упражнения для разучивания коротких боковых ударов в голову и защиты подставкой тыльной стороны перчатки.							+	+	+	+	+	+	+		+	+	+								
Упражнения для разучивания коротких боковых ударов в голову и защиты приседанием	+	+	+	+			+	+	+	+	+	+	+		+	+	+								
III. Дистанционное и самостоятельное обучение: : шахматы бокса третий этап https://youtu.be/2pc_CzKKwBc	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+								
IV.Контрольные испытания по ОФП.	+	+	+	+	+	+	+	+	+						+	+	+								
V. Упражнения на расслабление	+	+	+	+	+	+	+	+								+	+								
VI.Восстановительные мероприятия	+	+	+						+	+	+	+	+							+	+	+	+	+	+
VII. Участие в соревнованиях									+	+	+	+													

Май 2023г.

Содержание занятий	**Дата занятия**																								
	2	3	4	5	6	10	11	12	13	15	16	17	18	19	20	22	23	24	25	26	27	29	30	31
I.Теория Профилактика COVID-19	+	+			+			+			+							+		+		+		
II. Практика.																								
Специальные и специально-вспомогательные упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+											
Упражнения для разучивания двойного удара: снизу правой в туловище, боковой левой в голову	+	+	+	+	+	+	+	+																
Упражнения для разучивания двойного удара: снизу левой в туловище, боковой правой в	+	+	+	+	+	+	+	+								+	+	+	+	+	+	+	+	+

голову																								
Материалы для повторения.																								
Упражнения для совершенствования ударов снизу правой и левой в туловище и защит от них	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+											
Упражнения для совершенствования ударов сбоку правой и левой в голову и защит от них	+	+		+	+	+		+	+	+	+	+								+	+	+	+	+
Упражнения для совершенствования защит уклонами от прямых ударов	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+												
Упражнения для совершенствования серий 3-х прямых ударов: правой, левой, правой	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				+	+	+	+	+	+			
Вольные и тренировочные бои	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+												
III. Дистанционное и самостоятельное обучение: шахматы бокса третий этап, удары и комбинации. https://youtu.be/30Rywn7azb4	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+											
IV.Контрольные испытания по СФП	+	+		+	+	+	+	+																
V. Участие в соревнованиях	+	+		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+											
VI. Упражнения на расслабление	+	+		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
VII.Восстановительные мероприятия	+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+			

Июнь 2023г.

Содержание занятий	**Дата занятия**																							
	1	2	3	5	6	7	8	9	10	13	14	15	16	17	19	20	21	22	23	24	26	27	28	29	30
I.Теория Правила и организация соревнований по боксу	+					+		+	+	+	+			+	+										
II. Практика.																									
Строевые и общеразвивающие упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+										
Специальные и вспомогательные упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+										
Материал для повторения	+				+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+										
Условные и тренировочные бои	+				+	+	+	+	+	+	+	+	+	+											

Вольные бои	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+										
Подвижные и спортивные игры	+				+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+										
Гимнастика	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+										
Упражнения по ОФП и СФП	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+										
Дистанционное и самостоятельное обучение: Работа с атегощениями.https://youtu.be/1oCu_LRw9Do	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+										
III. Упражнения на расслабление	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Июль 2023г.

Содержание занятий	**Дата занятия**						
	1	3	4	5	6	7	8
II. Практика.							
Строевые и общеразвивающие упражнения	+	+					
Специальные и вспомогательные упражнения			+				
Материал для повторения					+	+	
Условные и тренировочные бои							
Вольные бои	+						
Подвижные и спортивные игры							
Гимнастика					+	+	+
Упражнения по ОФП и СФП	+						
III. Упражнения на расслабление	+	+	+	+			

Август 2023г.

Содержание занятий	Дата занятия									
	21	22	23	24	25	26	28	29	30	31
II. Практика.										
Строевые и общеразвивающие упражнения	+	+								
Специальные и вспомогательные упражнения	+	+								
Материал для повторения			+	+	+	+	+	+	+	+
Условные и тренировочные бои	+	+								
Вольные бои	+	+								
Подвижные и спортивные игры	+	+								
Гимнастика						+	+	+	+	+
Упражнения по ОФП и СФП	+	+								
III. Упражнения на расслабление	+	+	+	+	+	+	+	+	+	