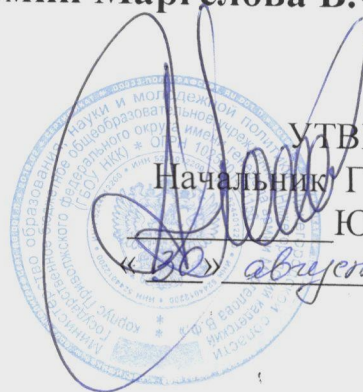


Министерство образования, науки и молодежной политики  
Нижегородской области  
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Нижегородский кадетский корпус Приволжского федерального  
округа имени генерала армии Маргелова В.Ф.»

УТВЕРЖДАЮ  
Начальник ГБОУ НКК  
Ю.Л. Попов  
«30» августа 2022 г.



Дополнительная общеобразовательная  
программа  
«Специальной физической подготовки»

Возраст обучающихся: 13 – 17 лет

Срок реализации — 4 года

Автор: Чекмарев Вячеслав Александрович  
педагог дополнительного образования ГБОУ НКК

Истомино

2022г.

## СОДЕРЖАНИЕ

Стр.

I	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
II	УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.....	5
III	СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	9
IV	МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.....	13
VI	СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	17

# **I. Пояснительная записка**

## **1. Обоснование необходимости разработки и внедрения предлагаемой программы в образовательный процесс**

Занятия в секции специальной физической подготовки направлены на общее оздоровление и наращивание мышечной массы обучающихся ГБОУ НКК, а также на подготовку их к службе в Российской армии и других силовых структурах.

Занятия в секции специальной физической подготовки повышают физическое и моральное состояние обучающихся, влияют на самодисциплину, уверенность в своих силах, способствует исключению вредных привычек (табакокурения, наркотиков и употребления алкоголя).

Секция специальной физической подготовки имеет прямую связь с реализуемой программой Дополнительного образования ГБОУ НКК: оздоровление, ведение здорового образа жизни, участие в различных спортивных турнирах.

### **Программа рассчитана на 4 года обучения:**

- подготовительная, оздоровительная;
- повышение физического состояния;
- участие в различных спортивных мероприятиях;
- сдача квалификационных испытаний на право ношения голубого берета.

## **2. Цель и задачи программы.**

Программа учит обучающихся ГБОУ НКК быть здоровыми, физически сильными людьми.

Программа развивает умение быть выносливыми, готовыми к физическим нагрузкам и к любым трудностям.

Программа воспитывает в обучающихся самодисциплину, аккуратность и способность быть всегда примером для окружающих.

## **3. Структура и механизм реализации программы.**

Программа рассчитана на оздоровление, приобретение выносливости и общего физического развития обучающихся.

Обучающиеся ГБОУ НКК принимают участие в различных спортивных мероприятиях.

Срок реализации программы рассчитан на 4 года поэтапно: 1-й, 2-й, 3-й, 4-й года обучения.

Количество часов в секции специальной физической подготовки 1-го, 2-го 3-го года обучения составляет 68 часов в год, 2 часа в неделю, 4-го года обучения составляет 102 часа в год, 3 часа в неделю.

Учитывая возраст обучающихся ГБОУ НКК, а также режим работы школы, было принято решение: 1-й год обучения в секцию набирались учащиеся 7-х, 8-х классов, которым исполнилось 12-14 лет.

Обучающиеся ГБОУ НКК, занимающиеся 1-й год в секции специальной физической подготовки, проходят начальную физическую подготовку, занимаются и учатся правильно выполнять спортивные упражнения, а также узнают о пользе занятий в секции специальной физической подготовки.

Учитывая возраст и уровень подготовки в секцию специальной физической подготовки 2-го года обучения, набирались обучающиеся 9-х классов, достигшие 14-15 летнего возраста.

Обучающиеся ГБОУ НКК, занимающиеся на 2-м году, повышают физическую форму и качество выполнения занятий на спортивных снарядах. Во время учебного процесса обучающиеся могут выступать в спортивных мероприятиях.

Учитывая возраст и уровень подготовки в секции специальной физической подготовки обучающихся 3-го года обучения, набирались обучающиеся 10-х классов в возрасте 15-16 лет.

Обучающиеся, находящиеся на 3-м году обучения, повышают свою выносливость, физическую форму и готовы к выполнению более высоких физических нагрузок. Они активно участвуют в различных спортивных мероприятиях, защищая честь ГБОУ НКК на районных и областных соревнованиях.

Учитывая возраст и уровень подготовки в секции 4-го года обучения, набирались ребята 11-х классов, которые более подготовлены к высоким физическим нагрузкам и на данный момент достигли 16-17 лет.

Обучающиеся, занимающиеся на 4-м году, которые хорошо подготовлены физически и имеют высокие морально - волевые качества, выносливы, участвуют в спортивных мероприятиях областного, Всероссийского уровня. Для этих ребят, которые обучались на 4-м году, этап подготовки заканчивается. Сдаются выпускные экзамены.

## II УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

### Первый год обучения

№ уроков	№ тем	Содержание	Количество часов			Сроки
			Всего часов	Теория	Практика	
1-2	1	Вводное занятие, техника безопасности	2	2	-	сентябрь
3-4	2	Вводное занятие, польза занятий СФП	2	2	-	сентябрь
5-8	3	Общеразвивающие упражнения	4	-	4	сентябрь
9-12	4	Кроссовая подготовка	4	-	4	октябрь
13-16	5	Кувырки вперед-назад	4	-	4	октябрь
17-20	6	Прыжки с места в длину	4	-	4	ноябрь
21-24	7	Прыжки в длину с разбега	4	-	4	ноябрь
25-28	8	Упражнения с гантелями, отжимание	4	-	4	декабрь
29-32	9	Упражнения на перекладине	4	-	4	декабрь
33-36	10	Упражнения на брусьях	4	-	4	январь
37-40	11	Упражнения с гантелями, отжимание	4	-	4	январь
41-44	12	Участие в спортивных соревнованиях	4	-	4	февраль
45-48	13	Лыжные гонки	4	-	4	февраль
49-52	14	Упражнения на турнике, брусьях	4	-	4	март
53-56	15	Челночный бег 30х30, отжимание	4	-	4	март
57-60	16	Кроссовая подготовка	4	-	4	апрель
61-64	17	Участие в спортивных мероприятиях	4	-	4	апрель
65-68	18	Игры в футбол, волейбол, баскетбол	4	-	4	май
<b>Итого часов:</b>			<b>68</b>	<b>4</b>	<b>64</b>	

## Второй год обучения

№ уроков	№ тем	Содержание	Количество часов			Сроки
			Всего часов	Теория	Практика	
1-2	1	Вводное занятие, техника безопасности	2	2	-	сентябрь
3-4	2	Вводное занятие, польза занятий СФП	2	2	-	сентябрь
5-8	3	Общеразвивающие упражнения	4	-	4	сентябрь
9-12	4	Кроссовая подготовка	4	-	4	октябрь
13-16	5	Кувырки вперед-назад	4	-	4	октябрь
17-20	6	Прыжки с места в длину	4	-	4	ноябрь
21-24	7	Прыжки в длину с разбега	4	-	4	ноябрь
25-28	8	Упражнения с гантелями, отжимание	4	-	4	декабрь
29-32	9	Упражнения на перекладине	4	-	4	декабрь
33-36	10	Упражнения на брусьях	4	-	4	январь
37-40	11	Упражнения с гантелями, отжимание	4	-	4	январь
41-44	12	Участие в спортивных соревнованиях	4	-	4	февраль
45-48	13	Лыжные гонки	4	-	4	февраль
49-52	14	Упражнения на турнике, брусьях	4	-	4	март
53-56	15	Челночный бег 30х30, отжимание	4	-	4	март
57-60	16	Кроссовая подготовка	4	-	4	апрель
61-64	17	Участие в спортивных мероприятиях	4	-	4	апрель
65-68	18	Игры в футбол, волейбол, баскетбол	4	-	4	май
<b>Итого часов:</b>			<b>68</b>	<b>4</b>	<b>64</b>	

### Третий год обучения

№ уроков	№ тем	Содержание	Количество часов			Сроки
			Всего часов	Теория	Практика	
1-2	1	Вводное занятие, техника безопасности	2	2	-	сентябрь
3-4	2	Вводное занятие, польза занятий СФП	2	2	-	сентябрь
5-8	3	Общеразвивающие упражнения	4	-	4	сентябрь
9-12	4	Кроссовая подготовка	4	-	4	октябрь
13-16	5	Кувьрки вперед-назад	4	-	4	октябрь
17-20	6	Прыжки с места в длину	4	-	4	ноябрь
21-24	7	Прыжки в длину с разбега	4	-	4	ноябрь
25-28	8	Упражнения с гантелями, отжимание	4	-	4	декабрь
29-32	9	Упражнения на перекладине	4	-	4	декабрь
33-36	10	Упражнения на брусьях	4	-	4	январь
37-40	11	Упражнения с гантелями, отжимание	4	-	4	январь
41-44	12	Участие в спортивных соревнованиях	4	-	4	февраль
45-48	13	Лыжные гонки	4	-	4	февраль
49-52	14	Упражнения на турнике, брусьях	4	-	4	март
53-56	15	Челночный бег 30х30, отжимание	4	-	4	март
57-60	16	Кроссовая подготовка	4	-	4	апрель
61-64	17	Участие в спортивных мероприятиях	4	-	4	апрель
65-68	18	Игры в футбол, волейбол, баскетбол	4	-	4	май
<b>Итого часов:</b>			<b>68</b>	<b>4</b>	<b>64</b>	

## Четвертый год обучения

№ уроков	№ тем	Содержание	Количество часов			Сроки
			Всего часов	Теория	Практика	
1-2	1	Вводное занятие, техника безопасности	2	2	-	сентябрь
3-8	2	Общеразвивающие упражнения	6	-	6	сентябрь
9-14	3	Упражнения с отягощением, гантели, штанга	6	-	6	сентябрь
15-20	4	Кроссовая подготовка	6	-	6	октябрь
21-26	5	Упражнения на перекладине (турник)	6	-	6	октябрь
27-32	6	Прыжки в длину с разбега	6	-	6	ноябрь
33-38	7	Упражнения на брусьях	6	-	6	ноябрь
39-44	8	Кувырки вперед, назад	6	-	6	декабрь
45-50	9	Челночный бег 30х30, отжимание	6	-	6	декабрь
51-56	10	Участие в спортивных мероприятиях	6	-	6	январь
57-62	11	Лыжные гонки	6	-	6	январь
63-68	12	Упражнения на турнике, брусьях	6	-	6	февраль
69-74	13	Кувырки вперед, назад	6	-	6	февраль
75-80	14	Упражнения с отягощением, гантели, штанга	6	-	6	март
81-86	15	Упражнения с метбольшими мячами	6	-	6	март
87-92	16	Челночный бег 30х30, отжимание	6	-	6	апрель
93-98	17	Участие в спортивных мероприятиях	6	-	6	апрель
99-102	18	Игры в футбол, волейбол, баскетбол	4	-	4	май
<b>Итого часов:</b>			<b>102</b>	<b>2</b>	<b>100</b>	



### III СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

#### Первый год обучения

<b>Тема 1.</b> Вводное занятие, техника безопасности. Знакомство с тренером-преподавателем. При себе иметь спортивную форму: спортивные штаны, кроссовки, для того чтобы избежать травм при занятии.	2 часа теория
<b>Тема 2.</b> Особенности и польза занятий специальной физической подготовкой	2 часа теория
<b>Тема 3.</b> Общеразвивающие упражнения, легкий бег на месте, в движении, гимнастические упражнения.	4 часа практика
<b>Тема 4.</b> Кроссовая подготовка бег на 1 км, на 3 км. Развитие правильного дыхания в беге, выносливости.	4 часа практика
<b>Тема 5.</b> Кувырки вперед, назад через голову. Развитие координации, вестибулярного аппарата.	4 часа практика
<b>Тема 6.</b> Прыжки с места в длину, развитие мышц ног, стартовой скорости.	4 часа практика
<b>Тема 7.</b> Прыжки в длину с разбега. Развитие скорости и толчка правой и левой ног.	4 часа практика
<b>Тема 8.</b> Упражнения с гантелями, отжимание. Развитие мышц рук и плечевого сустава.	4 часа практика
<b>Тема 9.</b> Упражнения на перекладине (турнике). Подтягивание, подъем переворотом по заданию тренера-преподавателя. Развитие мышц рук, мышц живота.	4 часа практика
<b>Тема 10.</b> Упражнения на брусьях. Отжимание на брусьях по заданию тренера-преподавателя. Ходьба на руках, развитие мышц рук, кистей.	4 часа практика
<b>Тема 11.</b> Упражнения с гантелями, отжимание. Развитие мышц рук и плечевого сустава.	4 часа практика
<b>Тема 12.</b> Участие в спортивных мероприятиях. Вызов на соревнования (положение) районного уровня.	4 часа практика
<b>Тема 13.</b> Лыжные гонки, бег на лыжах 1 км, 3 км. Развитие правильного дыхания в беге на лыжах, выносливости.	4 часа практика
<b>Тема 14.</b> Упражнения на турнике, брусьях. Развитие мышц рук, кистей.	4 часа практика
<b>Тема 15.</b> Челночный бег 30х30. отжимание от пола. Развитие скоростно-силовых качеств, выносливости.	4 часа практика
<b>Тема 16.</b> Кроссовая подготовка. Бег на 3 км. Развитие правильного дыхания в беге, выносливости.	4 часа практика
<b>Тема 17.</b> Участие в спортивных мероприятиях. Вызов на соревнования (положение) районного уровня.	4 часа практика
<b>Тема 18.</b> Игровая тренировка в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие реакции, координации, умения принимать правильные решения	4 часа практика

## Второй год обучения

<b>Тема 1.</b> Вводное занятие, техника безопасности. Знакомство с тренером-преподавателем. При себе иметь спортивную форму: спортивные штаны, кроссовки, для того чтобы избежать травм при занятии.	2 часа теория
<b>Тема 2.</b> Особенности и польза занятий специальной физической подготовкой	2 часа теория
<b>Тема 3.</b> Общеразвивающие упражнения, легкий бег на месте, в движении, гимнастические упражнения.	4 часа практика
<b>Тема 4.</b> Кроссовая подготовка бег на 1 км, на 3 км. Развитие правильного дыхания в беге, выносливости.	4 часа практика
<b>Тема 5.</b> Кувырки вперед, назад через голову. Развитие координации, вестибулярного аппарата.	4 часа практика
<b>Тема 6.</b> Прыжки с места в длину, развитие мышц ног, стартовой скорости.	4 часа практика
<b>Тема 7.</b> Прыжки в длину с разбега. Развитие скорости и толчка правой и левой ног.	4 часа практика
<b>Тема 8.</b> Упражнения с гантелями, отжимание. Развитие мышц рук и плечевого сустава.	4 часа практика
<b>Тема 9.</b> Упражнения на перекладине (турнике). Подтягивание, подъем переворотом по заданию тренера-преподавателя. Развитие мышц рук, мышц живота.	4 часа практика
<b>Тема 10.</b> Упражнения на брусьях. Отжимание на брусьях по заданию тренера-преподавателя. Ходьба на руках, развитие мышц рук, кистей.	4 часа практика
<b>Тема 11.</b> Упражнения с гантелями, отжимание. Развитие мышц рук и плечевого сустава.	4 часа практика
<b>Тема 12</b> Участие в спортивных мероприятиях. Вызов на соревнования (положение) районного уровня.	4 часа практика
<b>Тема 13.</b> Лыжные гонки, бег на лыжах 1 км, 3 км. Развитие правильного дыхания в беге на лыжах, выносливости.	4 часа практика
<b>Тема 14.</b> Упражнения на турнике, брусьях. Развитие мышц рук, кистей.	4 часа практика
<b>Тема 15.</b> Челночный бег 30х30. отжимание от пола. Развитие скоростно-силовых качеств, выносливости.	4 часа практика
<b>Тема 16.</b> Кроссовая подготовка. Бег на 3 км. Развитие правильного дыхания в беге, выносливости.	4 часа практика
<b>Тема 17.</b> Участие в спортивных мероприятиях. Вызов на соревнования (положение) районного уровня.	4 часа практика
<b>Тема 18.</b> Игровая тренировка в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие реакции, координации, умения принимать правильные решения	4 часа практика

## Третий год обучения

<b>Тема 1.</b> Вводное занятие, техника безопасности. Знакомство с тренером-преподавателем. При себе иметь спортивную форму: спортивные штаны, кроссовки, для того чтобы избежать травм при занятии.	2 часа теория
<b>Тема 2.</b> Особенности и польза занятий специальной физической подготовкой	2 часа теория
<b>Тема 3.</b> Общеразвивающие упражнения, легкий бег на месте, в движении, гимнастические упражнения.	4 часа практика
<b>Тема 4.</b> Кроссовая подготовка бег на 1 км, на 3 км. Развитие правильного дыхания в беге, выносливости.	4 часа практика
<b>Тема 5.</b> Кувырки вперед, назад через голову. Развитие координации, вестибулярного аппарата.	4 часа практика
<b>Тема 6.</b> Прыжки с места в длину, развитие мышц ног, стартовой скорости.	4 часа практика
<b>Тема 7.</b> Прыжки в длину с разбега. Развитие скорости и толчка правой и левой ног.	4 часа практика
<b>Тема 8.</b> Упражнения с гантелями, отжимание. Развитие мышц рук и плечевого сустава.	4 часа практика
<b>Тема 9.</b> Упражнения на перекладине (турнике). Подтягивание, подъем переворотом по заданию тренера-преподавателя. Развитие мышц рук, мышц живота.	4 часа практика
<b>Тема 10.</b> Упражнения на брусьях. Отжимание на брусьях по заданию тренера-преподавателя. Ходьба на руках, развитие мышц рук, кистей.	4 часа практика
<b>Тема 11.</b> Упражнения с гантелями, отжимание. Развитие мышц рук и плечевого сустава.	4 часа практика
<b>Тема 12</b> Участие в спортивных мероприятиях. Вызов на соревнования (положение) районного уровня.	4 часа практика
<b>Тема 13.</b> Лыжные гонки, бег на лыжах 1 км, 3 км. Развитие правильного дыхания в беге на лыжах, выносливости.	4 часа практика
<b>Тема 14.</b> Упражнения на турнике, брусьях. Развитие мышц рук, кистей.	4 часа практика
<b>Тема 15.</b> Челночный бег 30х30. отжимание от пола. Развитие скоростно-силовых качеств, выносливости.	4 часа практика
<b>Тема 16.</b> Кроссовая подготовка. Бег на 3 км. Развитие правильного дыхания в беге, выносливости.	4 часа практика
<b>Тема 17.</b> Участие в спортивных мероприятиях. Вызов на соревнования (положение) районного уровня.	4 часа практика
<b>Тема 18.</b> Игровая тренировка в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие реакции, координации, умения принимать правильные решения	4 часа практика

## Четвертый год обучения

<b>Тема 1.</b> Вводное занятие, техника безопасности. При себе иметь спортивную форму: спортивные штаны, шорты, футболку, кроссовки для того чтобы избежать травм на занятии.	2 часа теория
<b>Тема 2.</b> Общеразвивающие упражнения: ходьба, бег на месте, в движении, наклоны вперед, назад, вращение туловищем и т. д.	6 часов практика
<b>Тема 3.</b> Упражнения со штангой. Жим штанги стоя, лежа, приседания со штангой (небольшой вес) по заданию тренера-преподавателя. Развитие силы.	6 часов практика
<b>Тема 4.</b> Кроссовая подготовка. Бег на 3 км., 5 км. и более. Развитие выносливости, правильного дыхания.	6 часов практика
<b>Тема 5.</b> Упражнение на перекладине (турнике). Подтягивание, подъем переворотом по заданию тренера-преподавателя. Развитие мышц рук, мышц живота.	6 часов практика
<b>Тема 6.</b> Прыжки в длину с разбега. Развитие скорости и толчка правой и левой ног.	6 часов практика
<b>Тема 7.</b> Упражнение на брусьях. Отжимание на брусьях по заданию тренера-преподавателя. Ходьба на руках, развитие мышц рук, кистей.	6 часов практика
<b>Тема 8.</b> Кувырки вперед, назад через голову. Развитие координации, вестибулярного аппарата.	6 часов практика
<b>Тема 9.</b> Челночный бег 30×30. Отжимание, развитие скоростно-силовых качеств, выносливости.	6 часов практика
<b>Тема 10.</b> Участие в спортивных мероприятиях. Вызов на соревнования (положение) областного и всероссийского уровня.	6 часов практика
<b>Тема 11.</b> Лыжные гонки, бег на лыжах 3 км., 5 км. и более. Развитие правильного дыхания в беге на лыжах, выносливости.	6 часов практика
<b>Тема 12.</b> Упражнения на турнике, брусьях. Подтягивание на турнике, подъем переворотом по заданию тренера-преподавателя. Отжимание на брусьях, ходьба на руках. Развитие мышц рук, живота, кистей.	6 часов практика
<b>Тема 13.</b> Кувырки вперед, назад через голову. Развитие координации, вестибулярного аппарата.	6 часов практика
<b>Тема 14.</b> Упражнения с отягощениями (штанга, гантели). Жим штанги стоя, лежа, приседание со штангой по заданию тренера-преподавателя. Развитие силы рук, ног.	6 часов практика
<b>Тема 15.</b> Упражнения с метбольшими мячами	6 часов практика
<b>Тема 16.</b> Челночный бег 30×30. Отжимание, развитие скоростно-силовых качеств, выносливости.	6 часов практика
<b>Тема 17.</b> Участие в спортивных мероприятиях. Вызов на соревнования (положение) районного уровня.	6 часов практика
<b>Тема 18.</b> Игровая тренировка в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие реакции, координации, умения принимать правильные решения	4 часа практика

#### **IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

Основные способы работы с обучающимися – групповые (занятия на перекладине, брусках, упражнения со штангой, гантелями, бег на лыжах, кроссовая подготовка и т. д.), некоторые включают в себя правильность технических упражнений на различных снарядах по заданию тренера-преподавателя. Это позволяет укрепить здоровье и развить силу, выносливость.

Обучающиеся ГБОУ НКК, занимающиеся на 1-ом году в секции специальной физической подготовки, проходят начальную физическую подготовку, учатся правильно выполнять физические упражнения, постоянно увеличивая нагрузки, знакомятся с особенностью и пользой занятий специальной физической подготовки.

Обучающиеся ГБОУ НКК, занимающиеся на 2-ом году в секции специальной физической подготовки, повышают свою физическую форму. Они уже прошли начальную физическую подготовку и более качественно выполняют специальные физические упражнения по заданию тренера-преподавателя.

Обучающиеся ГБОУ НКК, занимающиеся на 3-ем году уже уверенно и правильно выполняют по заданию тренера-преподавателя физические упражнения на гимнастических снарядах, совершенствуют технику выполнения специальных физических упражнений.

Обучающиеся ГБОУ НКК, занимающиеся на 4-ом году, в совершенстве и почти идеально выполняют специальные физические упражнения по заданию тренера-преподавателя, овладевают техникой выполнения физических упражнений.

Кроме групповых занятий используются индивидуальные занятия с отстающими обучающимися с целью ликвидации пробелов в их физической подготовке. С наиболее подготовленными обучающимися проводятся индивидуальные занятия с целью совершенствования их физической формы для участия в школьных спортивных соревнованиях.

#### **Материально-техническая база**

1. Перекладина (турник)
2. Брусья
3. Штанга
4. Гантели
5. Лыжи
6. Спортивные маты
7. Футбольные, волейбольные, баскетбольные мячи.
8. Метбольные мячи.

## Комплексы специальной физической подготовки обучающихся, занимающихся в 7-х, 8-х, 9-х, 10-х классах

### 1. комплекс:

Бег 600 метров;  
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа – 10 раз;  
Прыжки вперед из положения полуприседа – 10 прыжков;  
Разгибание туловища из положения лежа на животе – 10 раз;  
Бег-30 метров;  
Сгибание и разгибание рук из положения в упоре лежа – 10 раз;  
Прыжки вперед из положения полуприседа – 10 прыжков;  
Разгибание туловища из положения лежа на животе – 10 раз.

### 2. комплекс:

Спрыгивания и напрыгивания на скамейку высотой 40 см – 30 с;  
Удары "кувалдой" (5 кг) по баллону – 1 мин;  
Бой с тенью с набивным мячом (2,5 кг) – 1 мин;  
Прямые удары с максимальной скоростью 10с x 6;  
Скакалка с ускорениями 10 с x 5.

### 3. комплекс:

Толчок грифа штанги от груди вперед (5 кг) – 30 с;  
Броски теннисного мяча на дальность – 1 мин;  
Броски набивного мяча (2,5 кг) – 1 мин;  
Бой с тенью (прямые удары) – 45 с.

### 4. комплекс:

Бой с тенью с гантелями (200 г.) с ускорениями – 4 раунда x 1 мин;  
Выпрыгивания вверх с касанием туловища коленями – 3 раза x 4;  
Сгибание и разгибание рук из положения упора сзади – 10 раз x 4;  
Выпрыгивания вверх из положения глубокого седа – 8 раз x 4.

В каждом занятии комплексы 2, 3 и 4 выполняются в 2 круга для юных боксеров 12-13 лет, 14-13 лет и в 3 круга для 16-17 лет. Первый комплекс для всех возрастных групп выполняется в один круг. Независимо от возраста юных боксеров, все упражнения комплексов выполняются в максимально возможном темпе, т.е. основная задача выполнения комплекса – совершенствование скоростно-силовых качеств.

Тренировочные занятия с применением круговой тренировки по СФП, сопряженной с обучением технике бокса проводятся в двух формах. Первая – последовательная: после применения средств воздействия на физическую сферу (круговая тренировка по СФП), применяются средства обучения технике бокса, оказывающие косвенное влияние и на физическую подготовку. Вторая – параллельная: применяются упражнения, избирательно воздействующие на одни и те же компоненты физической и технической сферы спортсмена. Достигается это тем, что в комплексы СФП включены упражнения из арсенала техники бокса (бой с тенью, бой с тенью с набивными мячами, прямые удары с максимальной скоростью и т.д.).

Для боксеров 12-13 лет состав средств с последовательным сопряженным воздействием составляет 50% от объема средств специальной физической подготовки. Для спортсменов 14-15 лет и 16-17 лет 75% объема средств специальной физической подготовки проводится в форме параллельного сопряженного воздействия. Это объясняется тем, что старшие дети быстрее усваивают биомеханику школы бокса, чем младшие.

Средствами активного отдыха являются кроссовый бег, игра в баскетбол или футбол. Интенсивность беговой тренировки по ЧСС не должна превышать 130 уд/мин.

Для оценки уровня физического развития начинающих боксеров целесообразно применять следующие методы тестирования:

- 1 – бег на 100 м (время);
- 2 – бег на 800 м (время);
- 3 – время выполнения 10 перехватов в висе на перекладине;
- 4 – время выполнения 10 сгибаний и разгибаний рук из положения в упоре лежа;
- 5 – время выполнения 10 сгибаний и разгибаний рук из положения в висе на перекладине;
- 6 – время выполнения 10 сгибаний и разгибаний туловища из положения лежа на спине;
- 7 – время выполнения 10 разгибаний туловища из положения лежа на животе;
- 8 – время выполнения 10 прыжков вперед из положения полуприседа;
- 9 – время выполнения 10 подъемов таза из положения упора сзади (полумост);
- 10 – время выполнения 10 подъемов на носки из положения стоя на возвышении.

**Контрольные нормативы по специальной  
физической подготовке по боксу обучающихся в 7-х, 8-х, 9-х, 10-х классах**

Контрольные упражнения (единицы измерения)	12-13 лет		14-15 лет		16-17 лет	
	контрол.	перевод.	контрол.	перевод.	контрол.	перевод.
Челночный бег 3 *10 метров	9,3	9,2	9,4	9,3	9,5	9,4
Прыжки в длину с места	171	174	171	174	171	174
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	25	27	27	30	25	27
толчок набивного мяча	2,5	3,0	2,5	3,0	3,5	3,5
– сильнейшей рукой	2,0	2,5	2,0	2,5	2,5	2,8
– слабейшей рукой						

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 вносит соответствующие коррективы в тренировочный процесс. Контроль на этапе начальной подготовки используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется тренером. Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств. При планировании контрольных испытаний по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок: в первый день – испытания на скорость, во второй – на силу и выносливость. Особое внимание уделяется 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.

### **Прогнозируемый результат занятий по СФП**

По общей физической подготовке: в течение года в соответствии с учебно-тематическим планом сдавать контрольные нормативы, соответствующие возрасту и году обучения. По специальной физической подготовке: выполнение специальных упражнений боксера и сдача контрольных нормативов в соответствии с требованиями года обучения.

По психологической подготовке: соблюдение режима дня. 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 на этапе подготовки обучающихся боксеров 7-х, 8-х, 9-х, 10-х классов является:

- 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.



## V. СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Агеевич В.У., Ходоров А.М. Пять колец. – М., 1985.
2. Вовк С. И. Диалектика спортивной тренировки: монография / С. И. Вовк. - М. : Физическая культура, 2007. – 203.
3. Гордон С. М. Спортивная тренировка: науч.-метод. пособие / С. М. Гордон. - М. : Физическая культура, 2008. – 24с
4. Дорохов Р. Н. Спортивная морфология: учеб. пособие для вузов / Р. Н. Дорохов, В. П. Губа. - М. : СпортАкадемПресс, 2002. - 230 с.
5. Измерения и вычисления в спортивно-педагогической практике : учеб. пособие для вузов / В. П. Губа [и др.]. - М. : СпортАкадемПресс, 2002.
6. Коренберг В. Б. Спортивная метрология : учебник для вузов / В. Б. Коренберг. - Гриф УМО. - М. : Физическая культура, 2008.
7. Красников А. А. Основы теории спортивных соревнований : учеб. пособие для вузов / А. А. Красников. - Гриф УМО. - М. : Физическая культура, 2005. - 166 с.
8. Санников В. А. Теоретические и методические основы подготовки боксера: учеб. пособие / В. А. Санников, В. В. Воропаев. - Гриф УМО. - М. : Физическая культура, 2006. - 252 с. : ил. - Библиогр.: с. 245-249.
9. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов/ сист.Ф.П.Суслов, Д.А.Тышлер.-М.: СпортАкадемПресс, 2001
10. Олимпийский комитет России. Быстрее, выше, сильнее. Советский спорт – М., 2001.
11. Физкультура и спорт – 2002-2005 г.г. №1-12.
12. Советский спорт – 2009-2010 г.