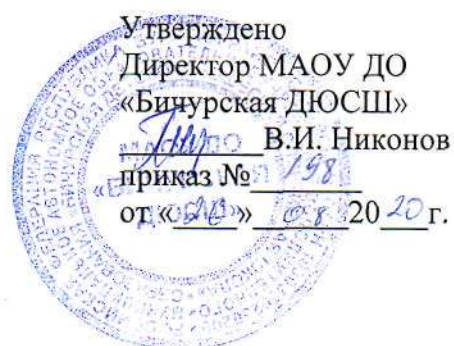


МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ «БИЧУРСКИЙ РАЙОН»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«БИЧУРСКАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

Принято на заседании
методического совета
протокол № 1
«26» 08 2020 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ
ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА
«БОКС»
КОД ВИДА СПОРТА 0250001611Я
для детей 10-17 лет
(срок реализации программы 8 лет)**

Рецензенты:

Разработчики программы:
Заместитель директора по УВР
Гнеушева Людмила Алексеевна
Методист
Соковикова Любовь Григорьевна
Тренеры – преподаватели
Никонов Владимир Ильич
Петров Максим Андреевич
Кабакова Ангелина Александровна
Будажаров Дашинама Аюшеевич
Аюшеев Баир Аюшеевич

Бичура
2020г.

Содержание программы

1. Пояснительная записка
2. Учебный план
3. Методическая часть
4. План воспитательной и профориентационной работы
5. Система контроля (порядок и формы текущего контроля, формы аттестации) и зачетные требования
6. Перечень информационного обеспечения.

1. Пояснительная записка

Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта (далее – Программа) по виду спорта «Бокс» является основным документом, определяющим направленность и содержание тренировочного и воспитательного процессов на отделении бокса МАОУ ДО «Бичурская ДЮСШ» (далее - Учреждение).

Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта (далее – Программа) по виду спорта «Бокс» разработана и утверждена МАОУ ДО «Бичурская ДЮСШ» согласно федеральным государственным требованиям к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам, по направленности физкультурно-спортивная.

Программа учитывает особенности реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта в соответствии с требованиями статьи 84 Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"; требования к физкультурно-оздоровительным и спортивным услугам, обеспечивающие безопасность жизни, здоровья обучающихся, сохранность их имущества, а также методы контроля; психофизиологические, возрастные и индивидуальные, в том числе гендерные, особенности обучающихся.

Программа разработана на основе закономерностей и принципов спортивной тренировки, а также нормативно-правовых документов, определяющих порядок деятельности спортивных школ.

Программа составлена в соответствии с: «Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ подготовки в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам» (приказ Минспорта от 15.11.2018 г. № 939) с учетом основных положений и требований нормативных и правовых документов:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей (утв. Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2017 г. №1726-р);
- Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказа Министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказа Минспорта РФ от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Приказа Минспорта РФ от 15.11.2018 г. № 939 « Об утверждении государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ подготовки в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;
- Приказа Минспорта РФ от 12 сентября 2013 г. № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;
- Приказа Минспорта РФ от 19 января 2018 г. № 34 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта ФУТБОЛ";
- Санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы организаций дополнительного образования (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14)

- Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (письмо Минобрнауки России от 18 ноября 2015 г. № 09-3242;
- Приказа министерства общего и профессионального образования Ростовской области от 01.03.2016 г. № 115 «Об утверждении региональных рекомендаций к регламентации деятельности образовательных организаций ростовской области, осуществляющих образовательную деятельность по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Устава МАОУ ДО «Бичурская ДЮСШ» и другие внутренние нормативные правовые акты.

Программа разработана на основе программы «Бокс: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2012. (Авторский коллектив: А.О. Акоюн, Е.В. Калмыков, Г.В. Кургузов и др.)

Программа соответствует специфике бокса, современным требованиям и тенденциям в сфере образования, физической культуры и спорта в Российской Федерации. Программа, в силу собственного содержания и особенностей вида спорта, создает максимальные условия и возможности для физического образования, воспитания и развития детей, организации досуга и формирования потребности в поддержании здорового образа жизни и занятий спортом.

Основополагающие принципы программы:

Принцип комплексности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (теоретической, психологической и физической, технико-тактической подготовки).

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по годам обучения с учетом преемственности задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок.

Принцип вариативности предусматривает, в зависимости от года обучения, индивидуальные способности спортсменов, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующуюся разнообразием средств и методов тренировки, направленных на решение определенных задач подготовки.

Программа учитывает особенности подготовки обучающихся по боксу, в том числе:

- построение процесса подготовки в строгом соответствии со спецификой соревновательной деятельности в футболе;
- преемственность технической, тактической, физической, психологической подготовки в избранном виде спорта;
- повышение уровня специальных скоростно-силовых качеств и совершенствование специальной выносливости;
- использование оптимальных объемов специальной подготовки, моделирующей соревновательную деятельность.

Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности обучающихся и направлена на:

- отбор одаренных детей в области физической культуры и спорта, в первую очередь, по боксу;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе по группе видов спорта единоборства;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки по боксу;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

В настоящей Программе отражены основные цели, задачи, средства и методы на этапах годового цикла тренировки и построение тренировочного процесса на уровнях сложности: базовом и углубленном, участие в спортивных соревнованиях.

Цель программы: формирование разносторонне гармонически физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, укрепления и сохранения собственного здоровья, воспитания потребности для занятия спортом.

Программный материал объединен и предполагает решение следующих **основных задач**:

- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- удовлетворение потребностей в двигательной активности;
- подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;
- отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;
- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

1.1. Характеристика вида спорта. Бокс - один из древнейших видов спорта. В настоящее время самый популярный в мире вид единоборства. Развивается в двух направлениях: как любительский и как профессиональный бокс. Различия между ними заключаются в правилах проведения соревнований, формуле боев, экипировке спортсменов и т.д. Бокс включен в олимпийскую программу. В конце 20 - начале 21 вв. широкое распространение получил также женский бокс.

Боксерские поединки проходят на ринге - специальной площадке-помосте. Общие размеры площадки 8x8 м. Та ее часть, где непосредственно проводится бой, ограничена по периметру тремя-четырьмя канатами (они крепятся на специальных стойках) и представляет собой квадрат, длина стороны которого варьируется от 4,9 до 6,1 м. Деревянный помост крепится на жестких металлических опорах. Минимальная его высота - 91 см, максимальная - 122 см. Помост застилается плотным прессованным войлоком или другим похожим материалом толщиной от 1,3 до 1,9 см, поверх которого натягивают специальный брезент. Самый нижний канат крепится на высоте 40-40,6 см, а самый верхний - 130-132,1 см.

Специфика боксерских поединков требует от спортсменов хорошей физической подготовки: прежде всего, силы и колоссальной выносливости. Огромное значение имеет постановка дыхания, а также специфические навыки: реакция, умение «взорваться», способность держать удар.

Регулярные занятия боксом развивают силу, выносливость, реакцию, координацию движений. Занятия боксом в полной мере обеспечивают: укрепление здоровья, всестороннее гармоничное развитие юных спортсменов, привитие навыков здорового образа жизни, необходимых условий для личностного развития детей, нравственного воспитания, морально-волевых качеств, формирование жизненно-важных двигательных умений и навыков.

Настоящего боксера отличает не только хорошая физическая подготовка и техника. В первую очередь, это - думающий спортсмен, способный «читать» и предвидеть действия противника. Не случайно поединок мастеров ринга иногда сравнивают с шахматной партией.

Подготовка боксера - многолетний целенаправленный процесс, который представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп. Данная программа включает в себя весь комплекс параметров подготовки спортсменов и отражает периодизацию тренировки - от начальной подготовки до тренировочного этапа.

Структура многолетней подготовки включает в себя следующие уровни сложности:

1) Базовый уровень сложности - систематические занятия спортом максимально возможного числа детей и подростков, направленное на развитие их личности, привитие навыков здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств, определение специализации.

2) Углубленный уровень сложности - улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, и повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программ по видам спорта

Базовый уровень – 6 лет обучения.

Углубленный уровень – 2 года обучения.

Прием на обучение и срок освоения Программы

Прием на обучение по Программе осуществляется на основании результатов индивидуального отбора лиц, имеющих необходимые для освоения соответствующей Программы способности в области физической культуры и спорта и не имеющие медицинских противопоказаний. Порядок и сроки проведения отбора устанавливаются Учреждением самостоятельно.

Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению Программы - 10 лет. Максимальный возраст обучающихся по Программе составляет 18 лет.

На 1 год обучения - зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ в возрасте от 10 лет, желающие заниматься боксом, имеющие справку о состоянии здоровья с заключением врача о возможности заниматься избранным видом спорта и заявление родителей. При приеме на обучение по Программе Учреждение проводит отбор детей с целью выявления их способностей, необходимых для освоения Программы, в соответствии с Положением «О правилах приема и порядка отбора детей для обучения по дополнительной предпрофессиональной программе», утвержденном приказом Учреждения.

Зачисление обучающихся по годам обучения проводится на основании сдачи нормативов по общей и специальной физической подготовке, технико-тактической подготовке.

Требования к минимальному возрасту и наполняемости групп обучающихся, предусмотренные Программой, представлены в таблице 1.

Таблица 1.

Продолжительность обучения, минимальный возраст для зачисления на обучение, наполняемость групп.

Уровни обучения	Продолжительность обучения на разных уровнях сложности	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Минимальная наполняемость групп (человек)	Оптимальная наполняемость групп (человек)	Максимальная наполняемость групп (человек)
Базовый уровень 6 лет обучения	1 год обучения	10	20	20	30
	2 год обучения	11	20	20	30
	3 год обучения	12	20	20	25
	4 год обучения	13	20	20	25
	5 год обучения	14	15	15	20
	6 год обучения	15	15	15	20
Углубленный уровень 2 года	7 год обучения	16	12	12	14
	8 год обучения	17	12	12	14

Срок освоения Программы для обучающихся, планирующих поступление в образовательные учреждения, реализующие основные профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта, может быть увеличен на один год.

Обучающиеся, имеющие достаточный уровень знаний, умений и навыков имеют право на освоение Программы по индивидуальному учебному плану. Учреждение имеет право реализовывать Программу в сокращенные сроки.

Завершение года обучения и возможность перехода обучения на следующий год осуществляется по результатам тестирования, включающего в себя определение уровня физической подготовленности, технического мастерства, участия в соревнованиях.

Тренировочный процесс организуется в соответствии с годовым тренировочным планом. Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки и активного отдыха (восстановления) проводятся тренировочные сборы (ТС), спортивно-оздоровительные лагеря (ОЛ), тренировочные занятия. В период каникул и во время ТС и ОЛ учебная нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем годового тренировочного плана данной группы был выполнен полностью.

Планируемые результаты

Результатом освоения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

В предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» для базового уровня:

- знание истории развития спорта и вида спорта (бокс);
- знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;
- знания, умения и навыки гигиены;
- знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;
- знание основ здорового питания;
- формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

В предметной области "теоретические основы физической культуры и спорта" для углубленного уровня:

- знание истории развития избранного вида спорта;
- знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;
- знание этических вопросов спорта; знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил;
- знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта, а также условий выполнения этих норм и требований;
- знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий избранным видом спорта;
- знание основ спортивного питания.

В предметной области "общая физическая подготовка" для базового уровня:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- формирование двигательных умений и навыков;
- освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;
- формирование социально значимых качеств личности;
- получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);
- приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

В предметной области "общая и специальная физическая подготовка" для углубленного уровня:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической

подготовки; развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по избранному виду спорта;

- специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта.

В предметной области "основы профессионального самоопределения" для углубленного уровня:

- формирование социально значимых качеств личности;
- развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе);
- развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии; приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся; приобретение опыта проектной и творческой деятельности.

В предметной области "вид спорта" для базового уровня:

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта;
- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;
- освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;
- знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта;
- знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом;
- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;
- знание основ судейства по избранному виду спорта.

В предметной области "вид спорта" для углубленного уровня:

- обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта;
- освоение комплексов специальных физических упражнений;
- повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;
- знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта;
- формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта;
- знание официальных правил соревнований по избранному виду спорта, правил судейства;
- опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

В предметной области "различные виды спорта и подвижные игры" для базового и углубленного уровней:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;
- умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

В предметной области "судейская подготовка" для углубленного уровня:

- освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике;
- знание этики поведения спортивных судей;
- освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории "юный спортивный судья" по избранному виду спорта.

В предметной области "развитие творческого мышления" для базового и углубленного уровней:

- развитие изобретательности и логического мышления;
- развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;

- развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.

В предметной области "национальный региональный компонент" для базового и углубленного уровней:

- знание особенностей развития видов спорта в субъекте Российской Федерации.

В предметной области "специальные навыки" для базового и углубленного уровней:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками;

- умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта; - умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев; умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

В предметной области "спортивное и специальное оборудование" для базового и углубленного уровней:

- знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта;

- умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;

- приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

II. Учебный план

по образовательной программе базового и углубленного уровня

2.1. Срок обучения по Программе составляет 8 лет (6 лет для базового уровня и 2 года для углубленного уровня).

Трудоемкость образовательной программы (объемы времени на реализацию предметных областей) 42 недели в год.

Непрерывность освоения обучающимися образовательной программы в каникулярный период обеспечивается Организацией в соответствии с частью 8 статьи 84 Федерального закона.

Учебная нагрузка (таблица 2) устанавливается в соответствии с объемом Программы и в зависимости от уровня ее сложности.

Учреждение с целью обеспечения выполнения индивидуального учебного плана обучающегося может реализовывать образовательную программу в сокращенные сроки.

В соответствии с частью 3 статьи 60 Федерального закона, обучающимся, успешно прошедшим итоговую аттестацию, выдаются документы об образовании, образцы которых самостоятельно устанавливаются Учреждением.

Учебный план Программы:

- определяет содержание и организацию образовательного процесса в Учреждении;

- разработан с учетом индивидуального развития физических способностей и спортивных качеств обучающихся.

Учебный план Программы предусматривает максимальную нагрузку обучающихся.

Учебный план разрабатывается на основании федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам, с учетом федеральных стандартов спортивной подготовки по боксу. Учитывается график образовательного процесса в Учреждении и сроки обучения по Программе, а также отражает структуру Программы, установленную федеральными государственными требованиями, в части:

1) наименования предметных областей;

2) учета особенностей подготовки обучающихся по боксу, а именно:

= построения процесса подготовки в соответствии со спецификой соревновательной деятельности;

= преемственности технической, тактической, физической, психологической подготовки;

= повышения уровня специальных скоростно-силовых качеств и совершенствование специальной выносливости;

= использования оптимальных объемов специальной подготовки, моделирующей соревновательную деятельность;

3) ориентации на достижение результатов освоения Программы в виде приобретения обучающимися конкретных знаний, умений и навыков в предметных областях.

Учебный план определяет последовательность освоения содержания Программы по годам обучения.

План учебного процесса базового уровня представлен в таблице № 2

Таблица №2

№ п/п	Наименование предметных областей /формы предметной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Самостоятельная работа (в час)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения*							
				Теоретические	Практические	Промежуточная	Итого	Базовый уровень						Углубленный уровень	
								1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	6-й год	7-й год	8-й год
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Общий объем часов		3024	180	328	2494	14	8	252	252	336	336	420	420	504	504
1	Обязательные предметные области	2030	120	304	1726	10	4	172	172	234	234	294	294	315	315
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	304	30	304	-	1	1	28	28	34	34	42	42	48	48
1.2	Общая физическая подготовка	600	35	-	600	4	1	74	74	100	100	126	126	-	-
1.3.	Общая и специальная физическая подготовка	261	20	-	261	1	1	-	-	-	-	-	-	131	130
1.4.	Вид спорта	852	30	-	852	4	1	70	70	100	100	126	126	130	130
1.5.	Основы профессионального самоопределения	13	5	-	13	-	-	-	-	-	-	-	-	6	7
2.	Вариативные предметные области	792	60	24	768	2	4	64	64	84	84	104	102	145	145
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	260	10	-	260	-	-	28	28	33	33	41	39	30	28
2.2.	Национальный региональный компонент	38	9	24	14	1	2	3	3	4	4	5	5	7	7
2.3.	Акробатика	42	9	-	42	-	-	3	3	4	5	5	6	8	8
2.4.	Развитие творческого мышления	180	13	-	180	-	-	12	12	17	17	21	21	40	40
2.5.	Специальные навыки	180	7	-	180	1	2	12	12	17	17	21	21	40	40
2.6.	Судейская подготовка	18	2	-	18	-	-	-	-	-	-	-	-	8	10
2.7.	Спортивное и специальное оборудование	74	10	-	74	-	-	6	6	9	8	11	10	12	12
3.	Теоретические занятия	328	50	328	-	2	2	36	36	38	38	42	42	48	48
4.	Практические занятия	2494	130	-	2494	-	-	200	200	280	280	356	354	412	412
4.1.	Тренировочные мероприятия	2088	90	-	2088	-	-	180	174	246	242	308	298	320	320
4.2.	Физкультурные и спортивные мероприятия	290	20	-	290	-	-	10	16	20	24	32	40	74	74
4.3.	Иные виды практических занятий	116	20	-	116	-	-	10	10	14	14	16	16	18	18
5.	Самостоятельная работа	180	180	80	100	-	-	14	14	16	16	20	20	40	40

6.	Аттестация	22	-	8	14	14	8	2	2	2	2	2	4	4	4
6.1.	Промежуточная аттестация	14	-	5	9	14	-	2	2	2	2	2	-	4	-
6.2.	Итоговая аттестация	8	-	3	5	-	8	-	-	-	-	-	4		4

*1-й, 2-й год обучения - 6 часов в неделю
3-й, 4-й год обучения - 8 часов в неделю
5-й, 6-й год обучения - 10 часов в неделю
7-й, 8-й год обучения - 12 часов в неделю
42 уч. недели

Календарный учебный график. Базовый уровень сложности, 1-2 год обучения

№ п\п.	Разделы подготовки	IX	X	XI	XI	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Ито го
1.	Обязательные предметные области													
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	-	-	28
1.2	Общая физическая подготовка	7	7	7	8	8	7	7	7	8	8			74
1.3.	Избранный вид спорта – бокс	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7			70
2.	Вариативные предметные области													
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2			28
2.2.	Национальный региональный компонент	1	1								1			3
2.3.	Акробатика	1		1			1							3
2.4.	Развитие творческого мышления	1	2	1	2		2	-	2	1	1			12
2.5.	Специальные навыки	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1			12
2.6.	Спортивное и специальное оборудование	1		1			1	1	1		1			6
3.	Самостоятельная работа	2	2	2	2	2		2	1		1			14
4.	Аттестация	1								1				2
	Кол-во учебных часов:	26	26	26	26	24	26	24	26	24	24			252

Календарный учебный график. Базовый уровень сложности, 3-4 год обучения

№ п\п.	Разделы подготовки	IX	X	XI	XI	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Ито го
1.	Обязательные предметные области													
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	3	4	4	3	4	3	3	3	3	4	-	-	34
1.2	Общая физическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10			100
1.3.	Избранный вид спорта – бокс	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10			100
2.	Вариативные предметные области													
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	2	3	4	4	4	3	3	3	3	4			33
2.2.	Национальный региональный компонент	1			1			1			1			4
2.3.	Акробатика	1		1			1	1						4
2.4.	Развитие творческого мышления	2	2	1	2	1	2	1	2	2	2			17
2.5.	Специальные навыки	2	2	1	1	1	2	2	4	1	1			17

2.6.	Спортивное и специальное оборудование	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			9
3.	Самостоятельная работа	1	2	2	2	1	2	2	1	2	1			16
4.	Аттестация	1								1				2
	Кол-во учебных часов:	34	34	34	34	32	34	34	34	32	34			336

Календарный учебный график. Базовый уровень сложности, 5 год обучения

№ п/п.	Разделы подготовки	IX	X	XI	XI	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Итого
1.	Обязательные предметные области													
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	4	5	4	4	5	4	4	4	4	4	-	-	42
1.2	Общая физическая подготовка	13	13	13	13	13	12	12	12	12	13			126
1.3.	Избранный вид спорта – бокс	12	13	13	13	15	12	12	12	12	12			126
2.	Вариативные предметные области													
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4			41
2.2.	Национальный региональный компонент	1			1			1	1		1			5
2.3.	Акробатика	1	1	1			1	1						5
2.4.	Развитие творческого мышления	1	1	2	2	1	3	3	2	3	3			21
2.5.	Специальные навыки	2	2	2	2	-	2	2	4	3	2			21
2.6.	Спортивное и специальное оборудование	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1			11
3.	Самостоятельная работа	1	2	2	2	2	3	2	2	2	2			20
4.	Аттестация	1								1				2
	Кол-во учебных часов:	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42			420

Календарный учебный график. Базовый уровень сложности 6 год обучения

№ п/п.	Разделы подготовки	IX	X	XI	XI	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Итого
1.	Обязательные предметные области													
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	4	5	4	4	5	4	4	4	4	4	-	-	42
1.2	Общая физическая подготовка	13	13	13	13	13	12	12	12	12	13			126
1.3.	Избранный вид спорта – бокс	12	13	13	13	15	12	12	12	12	12			126
2.	Вариативные предметные области													
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	6	2	4	4	3	4	4	4	4	4			39
2.2.	Национальный региональный компонент	1			1			1	1		1			5
2.3.	Акробатика	1	2	1			1	1						6
2.4.	Развитие творческого мышления	1	2	2	2	1	3	3	2	2	3			21
2.5.	Специальные навыки	1	2	2	2	2	2	2	4	2	2			21
2.6.	Спортивное и специальное оборудование	2	1	1	1	1	1	1	1		1			10
3.	Самостоятельная работа	1	2	2	2	2	3	2	2	2	2			20

4.	Аттестация									4				4
	Кол-во учебных часов:	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42			420

Календарный учебный график. Углубленный уровень сложности 7 год обучения

№ п/п.	Разделы подготовки	IX	X	XI	XI	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Ито го
1.	Обязательные предметные области													
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	4	5	5	5	5	5	5	5	4	5	-	-	48
1.2	Общая и специальная физическая подготовка	13	13	13	13	13	13	13	13	13	14			131
1.3.	Избранный вид спорта – бокс	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13			130
1.4.	Основы профессионального самоопределения			1	1	1	1	1	1					6
2.	Вариативные предметные области													
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3			30
2.2.	Национальный региональный компонент	1	1	1	1			1	1	1				7
2.3.	Акробатика	1	1	1	1	1	1	1	1					8
2.4.	Развитие творческого мышления	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4			40
2.5.	Специальные навыки	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4			40
	Судейская подготовка		1	1	1	1	1	1	1	1				8
2.6.	Спортивное и специальное оборудование	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3			12
3.	Самостоятельная работа	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4			40
4.	Аттестация	2								2				4
	Кол-во учебных часов:	50	50	51	51	50	50	51	51	50	50			504

Календарный учебный график. Углубленный уровень сложности 8 год обучения

№ п/п.	Разделы подготовки	IX	X	XI	XI	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Ито го
1.	Обязательные предметные области													
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	4	5	5	5	5	5	5	5	4	5	-	-	48
1.2	Общая и специальная физическая подготовка	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13			130
1.3.	Избранный вид спорта – бокс	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13			130
1.4.	Основы профессионального самоопределения			1	1	1	1	1	1		1			7
2.	Вариативные предметные области													
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1			18
2.2.	Национальный региональный компонент	1	1	1	1			1	1		1			7
2.3.	Акробатика	1	1	1	1	1	1	1	1					8
2.4.	Развитие творческого мышления	6	4	4	4	4	4	4	4	4	2			40
2.5.	Специальные навыки	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4			40

	Судейская подготовка		1		1	1	1	1	1	1	3			10
2.6.	Спортивное и специальное оборудование	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3			12
3.	Самостоятельная работа	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4			40
4.	Аттестация	-								4				4
	Кол-во учебных часов:	50	50	50	51	50	50	51	51	51	50			504

Формы аттестации

Текущий контроль успеваемости – форма педагогического контроля спортивной формы обучающихся, выполнения ими учебной программы в период обучения. Текущий контроль осуществляется тренером-преподавателем:

- в рамках одного тренировочного занятия;
- в рамках нескольких тренировочных занятий (при тематическом контроле);
- в течение года (при осуществлении мониторинга - отслеживания динамики развития физических качеств и/или технических, технико-тактических умений и навыков).

Промежуточная аттестация – форма педагогического контроля динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений обучающихся. Промежуточная аттестация осуществляется в конце каждого года обучения для перевода на следующий год обучения, уровень сложности обучения и для допуска обучающегося к итоговой аттестации.

Освоение обучающимися Программы завершается *итоговой аттестацией* обучающихся, проводимой Учреждением. К итоговой аттестации допускаются обучающиеся, освоившие Программу в полном объеме, прошедшие промежуточную аттестацию по всем предметам учебного плана.

Для обучающихся, осваивающих Программу с дополнительным годом обучения, итоговая аттестация проводится по завершении полного срока обучения.

Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся проводится в соответствии с локальными актами Учреждения.

Расписание занятий

Начало тренировочных занятий – согласно расписанию, утвержденному директором Учреждения. Каникулы:

- зимние;
- летние;
- Праздничные и выходные дни (без переноса):
- 4 ноября – День народного единства;
- 1, 2, 3, 4, 6, 8 января – Новогодние каникулы;
- 7 января – Рождество Христово;
- 23 февраля – День защитника Отечества;
- 8 марта – Международный женский день;
- 1 мая – Праздник Весны и Труда;
- 9 мая – День Победы;
- 12 июня – День России;

Расписание занятий утверждается директором МАОУ ДО «Бичурская ДЮСШ» по представлению педагогических работников с учётом пожеланий обучающихся (их законных представителей), возрастных особенностей обучающихся и установленных санитарно – гигиенических норм.

Занятия обучающихся в период школьных каникул проводятся в соответствии с утвержденным расписанием, планом работы МАОУ ДО «Бичурская ДЮСШ» на период каникул в форме тренировочных занятий, физкультурно-оздоровительных, спортивно-массовых, досуговых мероприятий, участие в тренировочных сборах, отдыха в оздоровительном лагере дневного пребывания детей.

Продолжительность одного занятия -2 академических часа, в группах 4-8 годов обучения возможно - 3 академических часа.

В каникулярное время, во время тренировочных сборов количество тренировок в день увеличивается, но не более максимального количества в неделю.

Предлагаемый настоящей программой учебный план предусматривает ежегодное увеличение объемов и интенсивности тренировочных нагрузок на основе общих закономерностей развития физических качеств и спортивного совершенствования и является многолетним планом подготовки обучающегося.

В процессе реализации учебного плана предусматривается возможность посещения обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации, организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями.

Самостоятельная работа выполняется во время учебных занятий в присутствии тренера-преподавателя. Она включает в себя работу с литературой, документами, протоколами, кино, фото, видеоматериалами, таблицами, схемами, рисунками, диаграммами, текстами и пр. Обработку информации, решение задач, выполнение заданий и физических упражнений, проведение практических занятий под наблюдением тренера-преподавателя, управление группой (подача основных команд проведение разминки, качественный показ и контроль за выполнением упражнений, исправление ошибок), изучение правил соревнований, использование и ремонт спортивного и специального оборудования, инвентаря, и спортивной экипировки и др.

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

3.1. Содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки в рамках Программы.

Процесс подготовки обучающихся по боксу в рамках Программы строится в соответствии с задачами, стоящими перед каждой группой. Изучаемый материал Программы распределяется по годам обучения в определенной последовательности в соответствии с физической и технической подготовленностью обучающихся.

Учебный и тренировочный процесс в Учреждении планируется на основе учебных материалов. Планирование тренировочных занятий и распределение учебного материала в группах проводится на основании учебного плана и годового графика распределения учебных часов.

Учебным планом предусматриваются теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов, прохождение судейской и инструкторской практики, участие в соревнованиях.

Содержание работы по предметным областям в рамках Программы изложено в Приложении 1 к настоящей Программе.

Основными формами организации образовательного процесса в Учреждении, в рамках настоящей Программы являются:

- **групповые теоретические занятия** проводятся в виде бесед, лекций тренеров-преподавателей, врачей в соответствии с содержанием предметных областей, учебных предметов и тем в рамках Программы;
- **практические занятия** проводятся в соответствии с требованиями программы для каждой группы, по расписанию, утвержденному администрацией Учреждения:
- участие обучающихся в спортивных соревнованиях;
- тренировочные занятия, проводимые на лагерных и тренировочных сборах;
- просмотр и методический разбор учебных кинофильмов, кинограмм, крупных спортивных соревнований и др.;
- судейская практика.

Теоретические занятия. На теоретических занятиях обучающиеся знакомятся с развитием физкультурного и спортивного движения, избранного вида спорта, получают знания по анатомии, физиологии, врачебному контролю, гигиене, теоретические сведения по технике выполнения упражнений, методике судейства соревнований. Занятия по теории проводятся в форме лекций

или бесед с демонстрацией наглядных пособий. Некоторые вопросы теоретической подготовки разбираются и на практических занятиях, на которые отводятся несколько минут для беседы.

Занятия по вопросам гигиены, медицинского контроля, о строении и функциях организма человека, питания, первой медицинской помощи проводятся тренером-преподавателем или мед. работником. Занятия проводятся с учетом возраста и объема знаний обучающихся. На этапе спортивной специализации – вопросы теории раскрываются более подробно и углубленно с использованием современных научных данных. Теоретические занятия проводятся в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа в течение 10-12 минут в начале практического занятия). При проведении теоретических занятий отдельные положения теории подкрепляются примерами из практики, иллюстрируются схемами, таблицами, рисунками и другими наглядными материалами.

Практические занятия. На практических занятиях наряду с разучиванием нового материала и закреплением пройденного, большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности обучающихся. Практические занятия различаются:

- по цели (тренировочные, контрольные и соревновательные);
- количественному составу обучающихся (индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые);
- степени разнообразия решаемых задач (на однородные и разнородные).

В процессе тренировочных занятий осуществляется совершенствование физической, психической и специальной подготовленности обучающихся, а также создаются предпосылки для повышения эффективности ранее изученных технико-тактических действий. Так же обучающиеся приобретают инструкторские и судейские навыки, выполняют контрольные нормативы.

Основной формой организации освоения практических навыков в рамках Программы является групповое тренировочное занятие, состоящее из трех частей:

- **подготовительной,**
- **основной,**
- **заключительной.**

Для каждой части занятия определяются свои задачи и средства их решения.

Для проведения занятия необходим конспект, в котором тренер отмечает КАКИЕ, КАК и в КАКОЙ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТИ выполняются избранные им упражнения.

Конспект состоит как минимум из общей характеристики занятия, задач, подлежащих решению, и трех практических частей.

Часть первая, подготовительная (разминка - 20% занятия) – организация обучающихся, изложение задач и содержания занятия.

В ней решению подлежат две задачи. Первая – подготовить мышечный аппарат и функциональные системы организма (сердечно-сосудистую, дыхательную и др.) к предстоящей работе.

Вторая – создать психологический настрой на эффективное решение задач основной части занятия.

Поэтому в первой части разминки используют общеразвивающие упражнения, а во второй – настроечные упражнения.

Применяемые средства: строевые и порядковые упражнения, разные виды ходьбы, бега, прыжков; общеразвивающие упражнения, направленные на развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости; специально подготовительные упражнения без предметов и с предметами; имитация техники упражнений.

Часть вторая (основная - 70% занятия) – в этой части занятия решению подлежит основная его задача – обучение или совершенствование технических приемов бокса, освоение индивидуальных тактических действий, развитие физических качеств и т.п. Используются для этого подводящие и основные специализированные упражнения.

Часть третья, заключительная (заминка -10% занятия). Задача – создание условий для развертывания восстановительных процессов, приведение организма обучающихся, в состояние относительного покоя, подведение итогов занятия.

Применяемые средства: различная ходьба, упражнения на расслабление и для успокоения дыхания. Подведение итогов занятия, замечания и задания тренера-преподавателя.

Подбор, содержание и дозировка упражнений зависят от уровня физического развития занимающихся, задач тренировочного периода, уровня физической подготовленности, возраста занимающихся и наличия материальной базы.

Помимо тренировочных занятий по расписанию обучающиеся должны ежедневно заниматься утренней зарядкой и самостоятельно выполнять задания тренера-преподавателя по совершенствованию отдельных элементов техники и развитию необходимых физических качеств. При проведении занятий и участии в соревнованиях обучающиеся должны строго соблюдать установленные требования к врачебному контролю, предупреждение травм, обеспечение должного технического и санитарно-гигиенического состояния мест занятий и соревнований, спортивного оборудования и инвентаря.

Можно использовать более сложную структуру тренировочных занятий:

- с использованием элементов акробатики: кувырки вперед, назад, в стороны. Стойка на лопатках на голове, стойка на руках у стены с помощью партнёра. Мост из положения лёжа на спине и из положения стоя с опусканием назад (через стойку на руках или с помощью партнёра).

Круги и выкруты, упражнения с сопротивлением партнёра.

- упражнения с медицинболами; броски мяча руками из-за головы через голову, между ног. Броски и ловля мяча по кругу и с партнёром из различных положений. Соревнование на дальность броска одной, двумя руками и др.

- Упражнения на формирование правильной осанки.

Эти упражнения должны включаться в занятия всех групп занимающихся, так как в процессе занятий боксом могут развиваться различного рода искривления позвоночного столба, а постоянное напряжение мышц передней части тела и расслабление мышц спины способствуют развитию патологии позвоночника.

Программы разработаны в соответствии с приказом Минспорта России № 939 от 15.11.2018г. и объемом учебной нагрузки таблица 4 имеют:

Базовый уровень сложности (с 1 по 6 год обучения)

Предметная область «Теоретические основы физической культуры и спорта»;

Предметная область «Общая физическая подготовка»;

Предметная область «Вид спорта»;

Вариативная часть программы: различные виды спорта и подвижные игры, развитие творческого мышления, Акробатика, специальные навыки, спортивное и специальное оборудование.

Национальный региональный компонент

Углубленный уровень сложности (с 1 по 2 год обучения)

Предметная область «Теоретические основы физической культуры и спорта»;

Предметная область «Основы профессионального самоопределения»

Предметная область «Общая и специальная физическая подготовка»;

Предметная область «Вид спорта»;

Вариативная часть программы: различные виды спорта и подвижные игры, судейская подготовка, развитие творческого мышления, акробатика, специальные навыки, спортивное и специальное оборудование.

3.2. Объемы учебных нагрузок

В процессе реализации программы предусмотрено следующее соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана (Таблица 4).

Таблица 4

Учебная нагрузка

Срок реализации Программы – 8 лет								
Показатель учебной нагрузки	Базовый уровень						Углубленный уровень	
	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год	1 год	2 год

Количество учебных недель	42	42	42	42	42	42	42	42
Количество часов в неделю	4-6	4-6	8	8	10	10	12	12
Количество занятий в неделю	2-3	2-3	3-4	3-4	4-5	4-5	4-5	4-5
Общее количество часов в год	168-252	168-252	336	336	420	420	504	504

Примерное соотношение объемов образовательного процесса по избранному виду спорта БОКС, учитываемые при реализации Программы

Разделы подготовки	Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана	
	Базовый уровень	Углубленный уровень
1. Обязательные предметные области		
1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта	10-25	10
1.2. Общая физическая подготовка	20-30	-
1.3. Общая и специальная физическая подготовка	-	15
1.4. Вид спорта	15-30	30
1.5. Основы профессионального самоопределения	-	10
2. Вариативные предметные области		
2.1. Различные виды спорта и подвижные игры	5-15	10
2.2. Судейская подготовка	-	5
2.3. Развитие творческого мышления	5-20	5
2.4. Национальный региональный компонент	5-20	-
2.5. Акробатика	5	5
2.6. Специальные навыки	5-20	5
2.7. Спортивное и специальное оборудование	5-20	5

3.4. Методические материалы

Организационно-методические особенности учебно-тренировочных занятий

Учебно-тренировочное занятие детей и подростков, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Занятия с обучающимися ориентированы на улучшение физического развития, укрепление здоровья, формирование культуры здорового и образа жизни. Формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации.
2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным способностям растущего организма.
3. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленности занимающихся и их физическим развитием.
4. Надежной основой успеха обучающихся в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.
5. С возрастом и подготовленностью юных боксеров постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки. Из года в год неуклонно увеличивается рост общего объема тренировочной нагрузки.
6. Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании спортивной тренировки.

Учебно-тренировочный процесс представляет собой организацию регулярных тренировочных

занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок юные спортсмены должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

Методика и содержание работы по предметным областям, уровням сложности

1. Теоретическая часть

1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта

Для базового и углубленного уровня

Бокс в системе Физического воспитания

Характеристика бокса. Оздоровительное, прикладное и воспитательное значение бокса. Краткий обзор истории развития бокса в России. Достижения российских спортсменов на международных соревнованиях. Состояние бокса в России и пути его дальнейшего развития.

Структура организационно-методического руководства боксом. Роль спортивных школ в развитии бокса в России.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека, влияние физических упражнений на организм занимающихся

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Опорно-двигательный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Лёгкие. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, лёгкие, кожа). Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма.

Влияние занятий физическими упражнениями на организм человека. Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения, нервной системы под воздействием физических упражнений и занятий боксом.

Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развитие физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

Гигиена, закаливание, режим и питание

Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений и спорта, её значение, основные задачи и требования. Гигиенические основы режима труда и отдыха, занятий спортом. Общий режим.

Режим питания и питьевой режим во время тренировки и соревнований. Значение белков, углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов в питании спортсменов. Калорийность и усвоение пищи. Примерные суточные пищевые нормы занимающихся боксом. Гигиена сна. Уход за кожей, волосами и ногтями. Гигиена полости рта. Уход за ногами. Гигиенические значения водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода), в целях закаливания организма.

Требования к закаливанию организма. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилищ и мест занятий: воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция в помещении. Временные ограничения и противопоказания к занятиям физическими упражнениями. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики (предупреждение заболеваний). Вред курения, употребления спиртных напитков и наркотиков.

Общая физическая подготовка боксёров

Направленность физической подготовки. Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности.

Характеристика рекомендуемых средств и упражнений для повышения уровня общей физической подготовленности и развития двигательных качеств боксёров различного возраста и спортивной квалификации.

Взаимосвязь общей физической подготовки с контрольными нормативами. Характеристика требований к развитию двигательных качеств: скорости, силы, специальной выносливости, ловкости и координации движений.

Учёт средств и методы оценки состояния и динамики развития общей физической подготовленности различных групп боксёров.

1.2. Национальный и региональный компонент.

Для базового и углубленного уровня

Физическая культура и спорт в России

Физическая культура - составная часть общей культуры общества. Значение ФК для укрепления здоровья и развития физических качеств россиян, для подготовки их к трудовой деятельности и защите государства.

ДЮСШ как организатор физической культуры и спорта среди молодёжи. Оздоровительное и прикладное значение физической культуры и спорта (бокса).

Особенность развития видов спорта в Ростовской области, России Международные связи спортивных организаций в России. Достижения Российских спортсменов в борьбе за завоевание мирового первенства по олимпийским видам спорта.

Спортивная гордость Ростовской области и Багаевского района. Донские спортивные традиции.

Олимпийское движение: принципы, традиции, правила.

Античные Олимпийские игры. История возрождения Олимпийских игр. МОК, НОК, федерации по видам спорта - история создания. Олимпийская символика. Достижения российских боксёров на Олимпийских играх. Олимпийские виды спорта.

Соревнование - понятие, виды соревнований. Командные, лично-командные, личные соревнования. Система и календарь спортивных соревнований. Формы проведения спортивных соревнований. Организация соревнований (обязанности участников соревнований, тренеров-представителей команд).

1.3. Избранный вид спорта

Для базового и углубленного уровня

Основы методики обучения и тренировки боксёров.

Обучение и тренировка как единый педагогический процесс. Задачи и содержание процесса обучения и тренировки. Дидактические принципы обучения (сознательность, активность, наглядность, систематичность, последовательность, доступность, прочность). Понятие о формировании и совершенствовании двигательных навыков боксёров. Характеристика методов и приёмов обучения. Этапы обучения.

Значение специальных упражнений в процессе обучения и тренировки.

Взаимосвязь физической, технической, тактической, морально-волевой и психологической подготовки боксёров и единство процессов их совершенствования.

Методы контроля развития физической подготовленностью и физической работоспособностью боксёров.

Построение и методика проведения тренировки (дневного и недельного цикла) в различные периоды учебно-тренировочной работы со спортсменами разного возраста и уровня подготовленности.

Построение тренировки непосредственно перед соревнованиями. Предсоревновательная разминка боксёров.

Краткие сведения о физиологических основах спортивной деятельности боксёров

Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержание здоровья и работоспособности.

Учебно-тренировочное занятие как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Основные физиологические положения тренировки боксёров и показатели тренированности различных по возрасту групп занимающихся.

Понятие о физиологических основах двигательных навыков. Взаимодействие двигательных вегетативных функций в процессе занятий физическими упражнениями.

Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов дыхания и кровообращения при выполнении различных физических упражнений. Особенности химических процессов в мышцах, понятие о кислородном запросе и долге.

Роль и значение центральной нервной системы в процессе занятий и соревнований.

Краткие сведения о физиологических показателях состояния тренированности (изменение костного аппарата, вегетативных функций, состояния центральной нервной системы).

Физиологическое обоснование принципов повторности, постепенности, разносторонности и индивидуализации в процессе тренировки.

Характеристика особенностей возникновения утомления при занятиях боксом.

Краткие сведения о восстановлении физиологических функций организма после различных по объёму и интенсивности тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях по боксу.

Показатели по которым можно судить о динамике восстановления работоспособности спортсменов.

Специальная физическая подготовка боксёров

Направленность специальной физической подготовки. Специальная физическая подготовка как основа развития специальных физических качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности.

Характеристика рекомендуемых средств и упражнений для повышения уровня специальной физической подготовленности и развития двигательных качеств боксёров различного возраста и спортивной квалификации.

Специальная физическая подготовка, её место и содержание в тренировке боксёров различного возраста и спортивной квалификации.

Соотношение средств специальной физической подготовки в спортивном совершенствовании различных групп боксёров на различных этапах тренировочного процесса.

Краткая характеристика применения средств специальной физической подготовки для различных групп занимающихся. Учёт средств и методы оценки состояния и динамики развития специальной физической подготовленности различных групп боксёров.

Спортивная форма, способы её достижения и поддержания. Предсоревновательная подготовка. Акклиматизация.

Значение и развитие волевых качеств для повышения спортивного мастерства боксёров. Тесная связь развития волевых качеств и воспитательной работы в процессе обучения и тренировки.

Основные методы развития и совершенствования моральных и волевых качеств спортсменов.

Особенности проявления волевых качеств боксёров с эмоциональной устойчивостью. Методы и средства развития волевых качеств, индивидуальный подход к занимающимся в зависимости от типа нервной деятельности, темперамента и психологических особенностей спортсмена.

Влияние разминки на психологическое состояние спортсмена и её содержание.

Тактическая подготовка

Общая характеристика тактики в бою. Взаимосвязь техники и тактики. Тактические основы боя. Средства тактики: дистанция боя, боевые стойки, передвижения, перемещения, атака, защита, контратака.

Собственные средства тактики: финты, маневрирование, манёвры, обманные действия, вызовы, опережения, угрозы, разведка боем.

Наступательные и оборонительные действия боксёров. Тактическая характеристика боя на дальней дистанции. Тактическая характеристика боя на средней дистанции.

Тактическая характеристика боя на ближней дистанции. Тактическая организация боя: планирование и ведение боя. Индивидуальная манера ведения боя.

Особенности ведения боя против боксёра - левши.

Место, содержание и методы тактической подготовки боксёров на различных этапах их обучения и тренировки.

Техническая подготовка

Общая характеристика техники бокса. Основные положения боксёра, учебная фронтальная стойка, боевая стойка, передвижения по рингу, боевые дистанции, удары, защиты, контрудары.

Классификация боксёрских ударов и их терминология. Биомеханика - основа боксёрского удара. Комбинации и серии из боксёрских ударов.

Защиты и их классификации. Биомеханика - основа защиты боксёра. Факторы, влияющие на успех в бою.

Передвижения боксёра - основа успеха нападения и защиты.

Контрудары и их значение в современном бою. Каждая защита - основа для активных контратакующих действий. Ответные и встречные контратакующие действия.

Особенности боя против боксёра - левши.

Приемные и переводные нормативы

Общие понятия о спортивном тестировании, нормативах. Физические качества подлежащие тестированию. Способы оценивания физических качеств.

Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке различных групп боксёров в ДЮСШ. Значение и роль контрольных и переводных нормативов в многолетней подготовке спортсмена - учащегося ДЮСШ.

Разбор контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, технико-тактической подготовке различных групп занимающихся.

Участие в соревнованиях

Роль и значение психики спортсменов при занятиях и участии в соревнованиях по боксу. Принятие оперативных решений в ходе соревнований. Выявление различных психологических состояний и преодоления отрицательных эмоций в ходе соревнований.

Психологическая подготовка перед соревнованием (разминка) с учётом индивидуальных особенностей спортсмена. Влияние окружающей среды на психику спортсмена в процессе соревнований.

1.4. Судейская подготовка

Углубленный уровень

Формы тренировочных занятий. Учебно-тренировочное занятие как основная форма организации обучения. Задачи и средства отдельных частей УТЗ. Организация и проведения УТЗ в различные периоды тренировки и для различных по квалификации групп боксёров. Периодизация спортивной тренировки. Задачи и средства тренировки в подготовительном и основном периодах.

Положение о ЕВСК. Значение и роль Единой Всероссийской Спортивной Классификации.

Почётные спортивные звания и спортивные разряды.

Правила соревнований по боксу. Положение о соревнованиях. Составление сметы, необходимой документации для проведения соревнований.

Особенности организации и проведения соревнований по боксу. Состав коллегии судей, их права и обязанности. Представители команд. Состав коллегии судей, их права и обязанности. Разбор правил соревнований по боксу. Работа судей. Правила ведения протоколов и документации. Определение результатов соревнований. Организация пропаганды до начала и информация в ходе соревнований. Подведение итогов. Закрытие соревнований.

Роль чёткого планирования как основного элемента управления тренировкой спортсменов. Основные требования к планированию процесса тренировки боксёров. Виды планирования (перспективное, текущее, оперативное). Документы перспективного планирования и их основное содержание. Текущее (годовое) планирование. Индивидуальное планирование тренировки.

Периодизация круглогодичной тренировки боксёров. Задачи и средства подготовительного и основного периодов. Документы оперативного планирования. Педагогический контроль.

1.5. Различные виды спорта и подвижные игры

Базовый и углубленный уровень

Учить Правила спортивных и подвижных игр и уметь их применять;

Развитие физические качества в избранном виде спорта, средствами других видов спорта и подвижных игр;

Соблюдение требований техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

Навыки сохранения собственной физической формы.

1.6. Спортивное и специальное оборудование

Базовый и углубленный уровень

Устройства спортивного и специального оборудования по боксу;

Использование в учебно-тренировочных целях спортивного и специального оборудования;

Содержание и ремонт спортивного и специального оборудования

1. ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

2.1. Общая физическая подготовка

Базовый и углубленный уровень

Применение средств общей физической подготовки ставит основной задачей укрепление здоровья, общего физического развития занимающихся, укрепление мышц, несущих основную нагрузку, развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, общей и специальной выносливости, координации движений.

Средства и упражнения общей физической подготовки должны составлять неотъемлемую часть каждого занятия во всех учебных группах и во все периоды тренировки.

Подбор, содержание и дозировка упражнений зависят от уровня физического развития занимающихся, задач тренировочного периода, уровня физической подготовленности, возраста занимающихся и наличия материальной базы.

Строевые упражнения

Построения и перестроения на месте. Повороты на месте и в движении. Размыкание в строю. Ходьба и бег в строю.

Элементы акробатики: Кувырки вперед, назад, в стороны. Стойка на лопатках на голове, стойка на руках у стены с помощью партнёра. Мост из положения лёжа на спине и из положения стоя с опусканием назад (через стойку на руках или с помощью партнёра).

Упражнения с гимнастическими палками: наклоны и повороты туловища (стоя, сидя, лёжа) с различными положениями палки (вверх, вниз, вперед, за головой, за спиной) перешагивание и перепрыгивание через палку. Круги и выкруты, упражнения с сопротивлением партнёра.

Упражнения с медицинболами: броски мяча руками из-за головы через голову, между ног. Броски и ловля мяча по кругу и с партнёром из различных положений. Соревнование на дальность броска одной, двумя руками и др.

Упражнения на формирование правильной осанки

Эти упражнения должны включаться в занятия всех групп занимающихся, так как в процессе занятий боксом могут развиваться различного рода искривления позвоночного столба, а постоянное напряжение мышц передней части тела и расслабление мышц спины способствуют развитию патологии позвоночника. Для борьбы с этим применяются следующие упражнения:

- И.п. ладони за голову, локти вперед - разводя локти в сторону и выпрямляя спину подняться на носки (вдох), возвратиться в исходное положение (выдох);
- И.п. руки вверх, пальцы «в замок» - подняться на носки, поворачивая ладони вверх (вдох) - возвратиться в исходное положение (выдох);
- И.п. руки согнуты и соединены за спиной ладонями наружу - энергично разогнуть их максимально отвести назад ладонями внутрь с одновременным подниманием на носки и прогибанием в грудной части (вдох) - вернуться в исходное положение (выдох); И.п. держась за рейку гимнастической стенки, стоя к ней спиной. Подняться на носки прогнувшись в грудной клетке, голова назад (вдох), вернуться в исходное положение (выдох);
- И.п. лёжа на животе, руки в стороны - прогнуться, отводя руки и голову назад. Согнуть руки к плечам сводя лопатки. Руки вытянуть вперед, - поднять левую руку и правую ногу вверх, прогнувшись в пояснице, голову назад. Сменять руку и ногу. Взявшись за голеностопы - прогнуться в пояснице, напрягая руки и ноги.

Весьма эффективны в борьбе с патологией позвоночника упражнения с гимнастической палкой.

Для укрепления мышц спины рекомендуются следующие упражнения: наклоны вперед со штангой на плечах, либо с гантелями у плеч; разведение прямых рук с гантелями в стороны - вверх из положения согнувшись вперед; лёжа передней частью бёдер на скамейке («козле», «коне») пятки фиксированы - сгибание и разгибание туловища, стоя с боку «козла» («коня») лечь грудью на него и охватить его руками - поднимание ног вверх

- назад; повороты туловища со штангой в руках; стоя на небольшом возвышении - подъём гири с пола, сгибая и выпрямляя туловище и т.п.

Упражнения в равновесии

Упражнения на полу на уменьшенной опоре, на гимнастической скамейке, на бревне. Усложнение упражнений путём уменьшения площади опоры, повышение высоты снаряда, изменение исходных положений при движении по уменьшенной опоре. Передвижение по уменьшенной опоре с различными дополнительными движениями руками, ногами, туловищем. Передвижение по качающейся опоре. Передвижение по уменьшенной опоре с изменением скорости с поворотами и с предметами в руках. Передвижения вперёд на фоне раздражений вестибулярного анализатора с помощью вращений головой, туловищем. Прыжки в глубину с поворотами, прыжки в глубину с различными движениями руками, прыжки из различных исходных положений, прыжки в воду с закрытыми глазами или поясе. Поднимание на носки, передвижения, приседания с партнёром на плечах, передвижения с гирями 16-24 кг. в руках.

Упражнения для развития быстроты

Приводимые упражнения способствуют не только развитию специальной скорости нанесения ударов и передвижений, но и решают задачу борьбы с возможным образованием скоростного барьера у занимающихся.

Выполнение ударов с гантелями в руках и без них. Чередование серий бросков медицинбола и нанесение ударов. Проведение боя с «тенью» в утяжелённой обуви и сразу без неё. «Салки» ногами (руки давят на плечи партнёрам). Передвижение в паре, при условии сохранения назначенной дистанции одним из партнёров. Быстрое выполнение защит или ударов на сигнал тренера (свисток, хлопок, и т.п.). Бой с партнёром в перчатках и без них на удлинённой дистанции (не боевой). Нанесение серий ударов в максимальном темпе в течение 15 сек через 30 сек работы в спокойном темпе. Защита отклонами и уклонами от одиночных ударов, выполняемых в максимальном темпе, то же от двойных ударов. Совершенствование технико-тактических комбинаций с быстрым переходом от защитных действий к атакующим и наоборот. Выполнение быстрых и легких контратакующих ударов. Нанесение серий ударов в максимальном темпе на ближней дистанции. Условный бой с партнёром с установкой на быстроту (обыгрывание противника), то же в утяжелённых перчатках. Нанесение быстрых ударов по «лапам» в момент «появления цели». Нанесения ударов в максимальном темпе по пневматической груше, по пунктболу (одиночных и серийных).

Упражнения для развития выносливости

Развитие специальной выносливости боксёров базируется на упражнениях общей физической подготовки. Наиболее эффективны движения видов спорта, схожих по структуре с боксом: легкоатлетические виды (метание, толкание, различные виды бега), тяжёлая атлетика, лыжный спорт, плавание, велоспорт. Среди спортивных игр наиболее приемлемы гандбол, баскетбол, регби, причём направленное развитие выносливости предусматривает доведение времени игры до 1,5 часов и более.

Упражнения по развитию специальной выносливости в боксе решают задачи развития аэробных и анаэробных возможностей занимающихся.

Для развития преимущественно аэробных возможностей применяются следующие упражнения: многораундовая работа на пневматической груше; непрерывное нанесение лёгких ударов по грушам, не давая ей опуститься до вертикали; многораундовая работа на мешке; ведение тренировочных боёв в условиях удлинённых раундов; нанесение непрерывных серий ударов, стоя в воде (до плечевых суставов); многораундовое выполнение прыжков со скакалкой.

Развитие анаэробных способностей, лежащих в основе специальной выносливости боксёров, производится в условиях кислородного голодания и при создании большого кислородного долга, исключая возможность его быстрой ликвидации (в процессе тренировки).

С этой целью применяются следующие упражнения: многораундовая работа с партнёром в условиях сокращённых интервалов отдыха и без перерывов в работе; чередование спринтерских рывков и ускорений с ведением боя с «тенью»; нанесение ударов с задержками дыхания; нанесение серий ударов при погружении в воду на фоне утомления (после кросса); ведение условного боя в высоком темпе, быстро передвигаясь по рингу и стараясь загнать противника в угол, или прижать его к канатам; ведение многораундового (до 10 раундов) вольного боя с частой сменой партнёров в условиях сокращённых интервалов отдыха и без перерывов.

Условия среднегорья, отличающиеся пониженным содержанием кислорода, являются благоприятной средой для развития специальной выносливости боксёров.

Упражнения для развития ловкости

Развитие ловкости у боксёров может идти как при работе на специальных снарядах, так и при работе в паре с партнёром.

Упражнения на снарядах: нанесение серий ударов по пунктболу; нанесение серий ударов по пневматической груше в различных направлениях; нанесение ударов по груше на растяжках (горизонтальных); нанесение ударов по движущемуся мешку; одновременная работа на двух-трех надувных или насыпных грушах; поочередное нанесение ударов по грушам на растяжках (вертикальных) двумя партнерами, стоящими к ней под углом 90°; нанесение ударов по пневматической груше, установленной на глубоком штыре (пружинной основе).

Упражнения с партнером: выполнение сайдстепов, ударов на скачке; ударов под разноименные ноги и с шагами одноименных ног; выполнение защитных движений при нанесении серии ударов партнером; ведение условных боев в «обратной» стойке; с ограниченным количеством ударов; совершенствование приемов на «связке» (по С.А. Степанову); проведение спаррингов на ринге размером 1,5 на 1,5 метров; условный бой «стенка на стенку»; частая смена партнеров и темпа работы в парах; нанесение серии ударов по «провалившемуся» противнику; совершенствование «выходов» из углов и «уходов» от канатов при атаках партнеров; использование всего комплекса технико-тактических приемов в «вольных» боях.

Упражнение для развития гибкости

Развитию специальной гибкости боксеров способствуют как упражнения общей, так и специальной подготовки. Их применение призвано обеспечить подвижность позвоночного столба, сустава при укреплении мышечно-связочного аппарата. Этому способствует выполнение движений с большой амплитудой и использование дополнительных грузов и сопротивлений из средств общей физической подготовки. Основными средствами развития специальной гибкости являются упражнения в наклонах, отклонах, «нырках», выполняемых как под одиночные, так и серии ударов.

Упражнения для развития равновесия

Эффективное выполнение технико-тактических приемов существенно зависит от уровня развития вестибулярной системы боксеров, влияющей на способность к сохранению подвижного равновесия в процессе ведения поединков. Динамическое равновесие играет основную роль в практике бокса, так как выполнение технических действий проходит на фоне постоянных перемещений.

Совершенствование динамического равновесия должно проходить по 2-м направлениям:

1). Тренировка систем, способствующих сохранению равновесия (зрительная ориентация, координация мышечных усилий, связанных с рецепцией кожи стопы и связочного аппарата суставов). С этой целью используются упражнения с учетом времени их выполнения также, как быстрое хождение по предметам с малой площадью опоры (гимнастическое бревно, брус, «кочки», канат и т.п.), исключив зрительную ориентацию; упражнения в балансировании (на качелях, «в бочке» и т.п.).

2). Снижение отрицательных влияний на процесс сохранения равновесия со стороны вестибулярной системы, путем повышения ее адаптации к специфическим боксерским движениям. Для этого в процессе разминки применяются следующие упражнения: продвижение вперед (5-6 см) после выполнения различных вращений, поворот, наклоны головой и туловищем; продвижение вперед с одновременным выполнением вращений, поворотов, наклонов головой и туловищем с последующим прохождением отрезков (5-6 см), исключив зрительную ориентацию. Многократное выполнение отклонов, уклонов, «нырков», сайдстепов, выполняемых в основной части тренировочных занятий, также способствуют повышению адаптации вестибулярного анализатора, что важно при подготовке соревнований, т.е. одновременно совершенствуется техника защитных движений.

Кроме того, в заключительной части занятий необходимо давать упражнения (в виде комбинированных эстафет) с сильными вестибулярными нагрузками: многочисленные кувырки, вращения в полу наклоне и приседе на одной ноге (вторая отставлена в сторону), гимнастическое

«колесо», упражнения парной гимнастики. Целесообразно использовать в процессе разминки и упражнений преимущественного воздействия на различные отделы вестибулярной системы.

Упражнения для тренировки преимущественно отолитов, бег с резкими остановками и сменой направлений движений; продвижение вперед с резкими боковыми смещениями (ход конькобежца); быстрые приседания с выпрыгиванием вверх; прыжки на одной ноге, голова наклонена к плечу; соскок с «козла» с последующими подскоками.

Упражнения для тренировки преимущественно полукружных каналов: повороты и наклоны головы, быстрые наклоны туловища в стороны (ухом касаться плеча); повороты на месте с наклоненной к плечу головой; быстрые наклоны вперед из положения прогнувшись, повороты туловища в полу наклоне, ходьба «елочкой» со сменой ног на каждый шаг. Эффективность этих упражнений увеличивается при исключении зрительной ориентации и изменении площади опоры.

Упражнения для тренировки равновесия необходимо применять в процессе занятий всех периодов и во всех группах занимающихся, т.к. тренирующий эффект проходит после 2-х недельного перерыва.

2.2. Специальная. Техничко-тактическая подготовка

Базовый уровень. (Тренировочный этап)

В процессе тренировочных занятий боксеры данной группы решают следующие задачи: повышение уровня общей физической подготовленности; - развитие физических качеств, изучение и совершенствование технико-тактических приемов бокса. Реализация двух первых задач производится с помощью средств и методов общей и специальной физических подготовок. Для изучения и совершенствования технико-тактических действий используется следующие средства и методы.

1. Положение кулака при нанесении ударов: давление на мешок или настенную подушку ударной частью кулака; давление ладонью одной руки на головки пястных костей другой руки; нанесение ударов по настенной подушке, мешку или «лапам».

2. Боевая стойка: усвоение рационального положения ног, туловища и рук; изучение всех положений стойки, их исправление перед зеркалом; перемещение веса тела в учебной и боевой стойке с ноги на ногу; повороты в боевой стойке с сохранением равновесия; свободное передвижение по рингу в боевой стойке.

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

Перемещение обычным шагом более удобно, если противник находится на значительном расстоянии (до 3-х и более шагов). Этот способ применяется как в атаке так и в защите. Перемещение приставными шагами выполняется скользящими шагами без переноса веса тела на одну из ног. Стоящая сзади нога приставляется к ноге, выполнившей шаг на расстоянии, сохраняющее положение боевой стойки. При перемещении вперед шаг выполняется левой (для левши - правой) ногой, приставляется правая нога (у левши - левая), при перемещении назад роли ног меняются. При перемещении в сторону начальный шаг выполняется ногой одноименной направлению движения.

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

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

Для совершенствования передвижений используются следующие упражнения: передвижения в боевой стойке одиночным и двойными приставными шагами вперед -назад, влево - вправо; передвижения в боевой стойке по четырехугольнику в слитой последовательности (4-ки) - шаги

влево - вперед - вправо - назад и то же в другую сторону (8-ки); передвижения по кругу приставными скользящими шагами правым и левым боком вперед; передвижения с поворотами на 180° через каждые 2-3 приставных шага; «челночное» передвижение; передвижение в боевой стойке в различных направлениях.

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

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

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

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

Двойные прямые удары и защита от них:

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

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

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

Двойные прямые удары и защиты от них:

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

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

прямой удар левой в туловище, правой в голову, защита подставкой согнутой в локте левой руки и правой ладони. Трёх и четырёхударные комбинации прямыми ударами и защиты от них.

Одиночные удары снизу и защиты от них:

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

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

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

- удар снизу правой в туловище и защита от него подставкой согнутой левой руки. Двойные удары снизу и защиты от них. Трёх и четырёхударные комбинации ударами снизу и защиты от них. Серии ударов снизу и защиты от них.

Одиночные боковые удары и защиты от них скорости их выполнения. Важнейшим условием для выполнения быстрого движения является умение предварительно расслабить основные группы мышц, участвующие в нём. Кроме того, выполнение движения на большой скорости неразрывно связано с силой мышц, выполняющих его.

Развитие силы, в основном, происходит в ходе выполнения упражнений специальной физической подготовки, когда специфические боксёрские движения (удары) выполняются в усложнённых (применение тяжестей, сопротивлений) условиях.

Боксёры учебно-тренировочных групп совершенствуют следующие удары и их сочетания.

Совершенствование одиночных ударов левой и правой в голову и туловище, их силы и точности:

- прямой удар левой: сильный длинный, сильный короткий, быстрый длинный, быстрый короткий;

- прямой удар правой: сильный длинный, сильный короткий, быстрый длинный, быстрый короткий;

- боковой удар левой: длинный и короткий, быстрый длинный и короткий;

- боковой удар правой: сильный длинный и короткий, быстрый длинный и короткий;

- удар снизу левой: сильный длинный, быстрый длинный и короткий;

- удар снизу правой: сильный длинный и короткий, быстрый длинный и короткий.

Совершенствование сочетаний различных ударов

- повторные удары - последовательное нанесение двух ударов одной рукой;

- двойные удары - последовательное нанесение двух ударов одной и другой рукой;

- серийные удары - последовательное нанесение трёх и четырёх и более ударов с определённым чередованием рук.

Защиты

При совершенствовании защитных действий решаются задачи: Изучения и совершенствования всего арсенала защитных действий; Обеспечение надёжности защит, подбором их комбинаций; обеспечение активности защитных действий, т. е. изменения быстро перейти от надёжной защиты к контратаке и атаке.

Эффективность защитных действий зависит от:

1. Умения прогнозировать нападающие действия соперника, предугадывая их развитие, а также способы, которыми может быть реализовано собственная атака.

2. Умения опередить действие соперника организацией противодействия в виде использования защитных приёмов.

При совершенствовании защитных действий необходимо сохранить общие принципы движения:

1. Активная работа ног, направленная на перемещение тела и сохранение устойчивости.

2. Активная работа туловища, направленная на уклоне от ударов соперника.

3. Активная работа обеих рук, направленная на остановку ударов и создание готовности встречных и ответных ударов.

- уклонения: отходом назад, влево; уклоном вправо, влево; отклонением назад, назад - вправо, назад - влево; нырком вниз, вниз - влево;

- остановки: подставкой кисти, предплечья, плеча, отбивом кистью наружу, кистью внутрь, предплечьем наружу, предплечьем внутрь, блоком предплечьем, кистью;

- сочетание приёмов защит: отходом назад и подставкой кисти, отходом вправо и отбивом кистью внутрь и т. д.

- сочетание приёмов защит с ударами: переключение от защитных действий к ударам - уклон вправо - прямой удар правой в голову; уклон влево - боковой удар левой в голову и переключение от ударов к защитным действиям: прямой удар правой в голову нырок вниз - вправо; боковой удар левой в голову - нырок вниз - влево и т. д.

- атака повторными прямыми ударами левой в голову; в голову и туловище; в туловище и в голову;

- атака прямыми ударами левой и правой в голову; в голову и туловище; в туловище и в голову;

- атака боковыми ударами левой и правой в голову;

- атака боковым ударом левой и прямым в голову, то же в обратной последовательности;

- атака разнотипными ударами (снизу, боковыми и прямыми) левой и правой в голову и в туловище;

- встречная контратака прямым ударом левой в голову под левую руку противника с уклоном вправо;

- встречная контратака прямым ударом правой в голову под левую руку и через левую руку («кросс») противника с уклоном влево;

- ответная контратака прямым ударом левой в голову после защиты подставкой правой ладони от прямого левой в голову;

- ответная контратака прямым правой в голову после защиты уклоном вправо от прямого левой в голову;

- ответная контратака прямым правой в голову после защиты подставкой левого плеча правой в голову;

- ответная контратака ударом снизу левой в туловище после защиты уклоном влево от прямого удара правой в голову, то же с боковым ударом левой в голову;

- ответная контратака двойными, повторными и разнотипными сериями из 3-4х ударов и правой после защит подставками, уклонами и нырками от прямых, боковых и ударов снизу.

Совершенствование тактических действий

Действия на дальней дистанции: маневрирование. Подготовительные действия (ложные и обманные), начало, развитие и завершение атак, защиты и ответные действия.

Действия на средней дистанции: вхождение в среднюю дистанцию, стойки передвижения и перемещения, особенности ведения боевых действий (высокая плотность ударов, дифференцировка их по силе, возрастание роли защит подставками, блокировками, уклонами и т. п.), уход на дальнюю дистанцию, защитные действия.

Действия на ближней дистанции: вхождение, стойки, комбинации ударов, защиты, уход на дальнюю дистанцию.

Совершенствование в условных боях действий на дальней дистанции с вхождением в среднюю и развитием атаки при входе в ближнюю дистанцию с последующим эффектным уходом на дальнюю дистанцию, совершенствование тактических действий в работе с боксёром - левшой.

2.3.Специальная. Техничко-тактическая подготовка

Углубленный уровень

Задачи обучения и тренировки:

- доведение выполнения изученных приёмов до высокого уровня автоматизации;
- изучение различных вариантов ударов и защит от них;
- изучение и совершенствование технико-тактических приёмов в работе с боксёрами различных стилей ведения боя;
- повышения уровня специальной физической подготовки и специальных качеств.
- совершенствование индивидуальной манеры ведения боя и развития у них тактического мышления.

Совершенствование технико-тактических действий на дальней дистанции

Изучение различных вариантов нанесения ударов (свинг, в голову и туловище, «кросс» в голову, «хуки», апперкоты и т. п.) и защиты от них.

Совершенствование ранее изучаемых технико-тактических действий на дальней дистанции:

- передвижения, одиночные, двойные, повторные удары, защиты от них и контрудары;
- серии приёмных ударов, защиты от них и контрудары;
- одиночные, двойные и повторные боковые удары, защиты от них и контрудары;
- серии прямых и боковых ударов, защиты от них и контрудары.

Совершенствование технико-тактических действий на средней дистанции

- одиночные, двойные и серии прямых ударов, защиты от них и контрудары;
- одиночные, двойные и серии ударов снизу, защиты от них и контрудары;
- удары левой снизу в голову и туловище на месте одиночным и двойным шагом, удар снизу в голову и туловище с переносом веса тела на правую ногу и с переносом веса тела на левую ногу;
- защиты от ударов левой снизу в голову и туловище накладкой одноимённой и разноимённой ладонью на сгиб локтевого сустава, отклонением и отходом;
- удар снизу правой в голову и туловище с переносом веса тела на левую ногу и переносом на правую;

- трёх и четырёх ударные серии снизу левой и правой в туловище и голову, защиты от них подставками локтей и предплечий;

- боковой удар левой в голову с переносом веса тела на правую ногу и без переноса, защита подставкой правого предплечья «нырком» вправо или отходом;

- боковой удар правой в голову и перенос веса тела на левую ногу и без переноса, защита подставкой левого предплечья «нырком» влево или отходом;

- трёх и четырёх ударные серии боковых ударов и защита от них подставками предплечий или «нырками».

Сочетание боковых ударов и ударов снизу и защит от них.

- удар левой снизу в туловище, правой в туловище и боковой левой в голову, защита подставками предплечий;

- удар правой снизу в туловище, боковой левой в голову и боковой правой в голову, защита подставками предплечий;

- разнотипные сочетания боковых ударов и ударов снизу в голову и туловище и защита от них.

Совершенствование технико-тактических действий на ближней дистанции

- активно-защитная, наступательная и защитная позиция;
- удары левой снизу в голову и туловище с распределением веса тела на правую ногу и с переносом веса тела на левую;
- удары правой снизу в голову и туловище с распределением веса тела на обе ноги, с переносом веса тела на левую ногу и с переносом веса тела на правую;
- удар правой снизу в туловище с шагом вправо, вперёд, назад;

- удар левой снизу в туловище с шагом влево, вправо, вперед и назад,
- боковой удар левой в голову с распределением веса тела на обе ноги, с переносом веса тела на правую ногу, на левую;
- боковой удар правой в голову с распределением веса тела на обе ноги, с переносом веса тела на левую ногу, на правую;
- короткие прямые удары левой и правой в голову;
- защита от ударов снизу подставками локтей и предплечий, остановкой - наложением предплечий и ладоней;
- защита от боковых ударов голову подставкой предплечья, остановкой - наложением предплечья, «нырком», приседанием, комбинированная защита;
- комбинация из двух ударов - в туловище, в голову, в голову и туловище, защиты от них;
- трёх- и четырёхударные разнотипные серии в туловище и голову, защита от них;
- введение рук внутрь позиции противника;
- выход из ближнего боя (5 способов);
- вхождение в ближний бой во время собственной атаки, в момент атаки противника.

Совершенствование тактических действий

Подготовительные действия (разведка): маневр (выбор положения для атаки), обманные действия, обманные удары, лёгкие удары, финты, движения туловища и глаз на дальней и средних дистанциях.

Наступательные движения - атака, встречная и ответная контратака, нанесение ударов при отходе.

Оборонительные действия - обеспечение надёжности и активности обороны и переход к атакующим действиям.

Ведение условного боя со сменой дистанции: овладение тактикой боя против боксёров различных стилей (нокаутёра, темповика, игровика и боксёра-левши), планирование соревновательных боёв и изменение тактики ведения боя.

2.4. Различные виды спорта и подвижные игры.

Занятия по спортивным и подвижным играм направлены на:

- развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки;
- на формирование навыков в коллективных действиях;
- воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости, поддержание умственной и физической работоспособности, снятие эмоционального напряжения;
- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;
- умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

2.5. Судейская подготовка

Углубленный уровень

1. Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке.
2. Судейство на соревнованиях в группе, выполнение роли секундометрист
3. Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке.
4. Выполнение заданий по построению и перестройке группы.
5. Проведение комплекса упражнений по физической и технической подготовке.
6. Судейство на внутренних соревнованиях. Выполнение обязанностей помощника соревнований.
7. Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке и проведение по этому комплексу занятий с группой.
8. Проведение подготовительной, основной частей тренировки.
9. Судейство на внутренних соревнованиях. Выполнение обязанностей секретаря соревнований.

2.6. Развитие творческого мышления для базового и углубленного уровней.

Избранный вид спорта развивает в первую очередь:

- изобретательность и логическое мышление;
- умение сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;
- умение концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.

2.7. Специальные навыки для базового и углубленного уровней.

Специфика велоспорта, прежде всего, способствует формированию психической целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитание воли.

Мотивация спортсмена направлена на:

- Достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки.
- Умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками;
- Умение развивать профессионально необходимые физические качества по боксу
- Умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

3.5. Методы выявления отбора одаренных детей

Отбор детей в МБУ ДО ДЮСШ Багаевского района по выявлению одаренных детей, начинается со 1-го года обучения. На обучение по программе зачисляются обучающиеся, прошедшие индивидуальный отбор (тестирование), согласно положения о приеме обучающихся на обучение по предпрофессиональным программам. Тренеры-преподаватели проводят мониторинг достижений своих обучающихся, динамику способностей посредством принятия контрольных нормативов по виду спорта. Педагогические методы выявления одаренных детей позволяют оценить уровень развития физических качеств, координационных способностей и спортивно-технического мастерства. Педагогические контрольные испытания (тесты) позволяют судить о наличии необходимых физических качеств и способностях ребенка для успешной специализации в том или ином виде спорта. В системе отбора контрольные испытания должны проводиться с таким расчетом, чтобы определить не столько то, что уже умеет делать занимающийся, а то, что он сможет сделать в дальнейшем, т.е. выявить его способности к решению двигательных задач, проявлению двигательного творчества. На основе медико-биологических методов выявляются морфофункциональные особенности, уровень физического развития, состояние его здоровья. Антропометрические обследования позволяют определить, насколько кандидаты для зачисления в группы базового уровня и группы углубленного уровня спортивных школ соответствуют тому морфотипу, который характерен для выдающихся представителей данного вида спорта. Медико-биологические исследования дают оценку состоянию здоровья, физическому развитию, физической подготовленности занимающихся. Для определения исходного уровня и динамики общей физической и специальной подготовленности боксеров на этапах спортивной подготовки применяется комплекс контрольных упражнений.

Отбор юных боксеров – это относительно длительный процесс, в ходе которого определяется способность каждого ребенка добиться в будущем в этом виде спорта высоких результатов. Распознать эти способности быстро невозможно, и поэтому тренеру-преподавателю необходимо в течение первых трех лет обучения вести наблюдения (визуальные и инструментальные) за детьми и по их результатам прогнозировать развитие способностей.

Спортивный отбор – это система организационно-методических мероприятий комплексного характера, включающих педагогические, психологические, медико-биологические и социологические методы анализа, по результатам которых выявляют задатки и способности детей к боксу. Необходимо использовать две группы критериев, позволяющих выявить эти задатки и способности. Первая группа – показатели объема, разносторонности и эффективности

технических и тактики приемов единоборств, быстрота обучения им в процессе тренировочных занятий, координация движений и ориентации на ринге и особенно психологические способности боя с соперником. Вторая группа – показатели физического состояния детей, которые, как известно, включают в себя показатели телосложения, здоровья и уровня развития физических качеств, мотивационные действия к боксу.

Начальный отбор проводят в первые 3 года обучения. По его результатам определяют степень предрасположенности ребенка к боксу или к каким-то другим видам спорта, на последующих этапах – выбор наиболее талантливых из них, способных при правильно организованном тренировочном процессе достичь высоких результатов в боксе. Для оценки степени предрасположенности детей к боксу и уровня их подготовленности нужно использовать экспертные оценки специальных качеств и способностей ребенка. Проводить такую экспертизу должен сам тренер и его коллеги-тренеры. В младших возрастных группах они оценивают умение эффективно выполнять базовые технические действия, точность выполнения координационных упражнений, уровень развития скоростных качеств. При использовании для отбора любых критериев необходимо ориентироваться на их значения и скорость изменения в процессе подготовки. Чем она выше, тем выше способность ребенка к боксу. Для большинства детей трехлетний срок – это достаточный срок для распознавания их боксерских способностей. Вместе с тем есть дети с замедленным развитием умений и навыков, а также физических качеств (их называют ретардантами). Для них три года тренировок недостаточны, и поэтому отбор продолжается на этапе начальной специализации.

3.6. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы.

1. Общие требования безопасности:

В качестве тренера-преподавателя для занятий с обучающимися могут быть допущены лица, имеющие специальное педагогическое образование, подтвержденное документом установленного в РФ образца (дипломом), прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.

Тренер-преподаватель должен пройти предварительный медицинский осмотр, при последующей работе – периодические медицинские осмотры;

2 Техника безопасности при занятиях боксом

1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям боксом допускаются дети прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При осуществлении тренировочного процесса необходимо соблюдать правила поведения в спортивном зале, время тренировок в соответствии с расписанием учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. На боксерском ринге не должно быть посторонних предметов, поверхность ринга должна быть сухой, ринг не должен иметь повреждений.

1.4. При проведении занятий по боксу возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов

- травмы при падении на скользком полу;
- травмы в связи с неиспользованием средств защиты;
- травмы при выполнении упражнений без разминки.

1.5. В спортивном зале должна быть медицинская аптечка, с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

1.6. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом руководству школы. При неисправности спортивного инвентаря, оборудования, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

1.7. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

1.9. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции по охране труда, привлекаются к внеплановому инструктажу по охране труда.

2. Требования безопасности перед началом занятий

- 2.1. К занятиям допускаются учащиеся только в спортивной форме и обуви.
- 2.2. Проверить готовность учебного места к занятиям.
- 2.3. Провести разминку.
- 2.4. Надеть необходимые средства защиты.
- 2.5. Провести инструктаж по мерам безопасности.

3. Требования безопасности во время занятий

- 3.1. Тренироваться в спортивном зале разрешаются только в присутствии тренера-преподавателя.
- 3.2. Во избежание столкновений с занимающимися соблюдать безопасную дистанцию.
- 3.3. Не выполнять упражнения на неровном, скользком покрытии, не приземляться при падении на руки.
- 3.4. Перед выполнением упражнений посмотреть, нет ли посторонних людей в секторе действий.
- 3.5. К мешкам, грушам, лапам, снарядам, тренажерам без разрешения тренера преподавателя не подходить.
- 3.6. Не покидать место занятий без разрешения тренера-преподавателя.

4. Требования безопасности по окончании занятий

- 4.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
- 4.2. Снять спортивную форму. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

5. Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях

5.1. При резком ухудшении состоянии здоровья или травмировании учащегося тренер-преподаватель должен немедленно прекратить занятия и приступить к оказанию ему первой доврачебной помощи.

4.2. Одновременно нужно вызвать медицинского работника и скорую помощь.

4.3. При обнаружении признаков пожара преподаватель должен обеспечить эвакуацию обучающихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации при условии их полной безопасности. Все учащиеся проверяются в месте сбора по имеющимся у преподавателя поименным спискам.

4.4. При обнаружении пожара действия работников образовательного учреждения должны соответствовать требованиям инструкции по пожарной безопасности, действующей в учреждении.

4.5. Поведение и действие всех лиц в условиях чрезвычайной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными. Руководство действиями в чрезвычайной ситуации осуществляет руководитель образовательного учреждения или назначенный им представитель администрации.

IV. План воспитательной и профориентационной работы

План воспитательной и профориентационной работы разрабатывается и утверждается ежегодно, и является отдельным нормативно-правовым документом Учреждения (приложение 2 к образовательной программе), который содержит:

- групповую и индивидуальную форму работы с обучающимися;
- профессиональную ориентацию обучающихся;
- научную, творческую, исследовательскую работу;
- проведение физкультурно-оздоровительных, физкультурно-спортивных, творческих и иных мероприятий в том числе и в летний период (летний лагерь с дневным пребыванием детей);
- организацию встреч, лекций, бесед, мастер-классов, турниров с известными спортсменами;
- организацию посещения музеев, имеющих экспозиции по спортивной тематике, театров, кинотеатров для просмотра спектаклей, представлений, фильмов на спортивную тему или иную тему, связанную с воспитательной работой.

Воспитательная работа.

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких морально-волевых качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Центральной

фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения обучающегося во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и нравственного воспитания. Дисциплинированность следует воспитывать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний, правильное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома – на все это должен постоянно обращать внимание тренер-преподаватель. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие – способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающей нагрузкой. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия. Тем не менее, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок. При занятиях с обучающимися все более важное значение приобретает физическое воспитание, основными задачами которого являются: овладение специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин. В целях эффективности воспитания тренеру-преподавателю необходимо так организовать тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед юными боксерами задачи осязаемого физического совершенствования. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения. Ведущее место в формировании нравственного сознания юных боксеров принадлежит методам обучения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего необходимы тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, опыт самих занимающихся. Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного боксера – выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера-преподавателя и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам обучающегося. Спортивная группа является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне – нравственно, умственно и физически, здесь возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными коллективами. Воспитание волевых качеств – одна из важнейших задач в деятельности педагога. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемый в процессе тренировочных занятий и соревнований. Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного боксера.

Средства, методы и формы воспитательной работы

Во время активного отдыха:

Средства: устная и наглядная информация, печать, радио, телевидение, кино, литература, театр, музей.

Методы: убеждение, пример, поощрение, требование, принуждение.

Форма организации: совет группы, фото и стенгазеты, радиопередачи, совет ветеранов спорта.

В процессе учебно-тренировочных занятий:

Средства: устная и наглядная информация, печать, радио, телевидение, интернет.

Методы организации: совет группы, совет тренеров-преподавателей, совет ветеранов спорта, шефы

В соревновательной обстановке:

Средства: устная и наглядная информация, печать, радио, телевидение.

Методы: убеждение, пример, поощрение, требование, принуждение.

Формы организации: совет группы, совет ветеранов спорта, шефы.

Профессиональная ориентация – это система учебно-воспитательной работы, направленная на усвоение обучающимися необходимого объёма знаний о социально-экономических и психофизических характеристиках профессий. Реализация профориентационного плана предусматривает активное участие тренеров-преподавателей, родителей обучающихся, администрации спортивной школы, сотрудников центра занятости населения и иных заинтересованных лиц в проведении профориентационных мероприятий, направленных на подготовку востребованных в регионе профессиональных кадров.

Цели профориентационной работы

- оказания профориентационной поддержки обучающимся в процессе выбора профиля обучения и сферы будущей профессиональной деятельности.

- выработка у обучающихся сознательного отношения к труду, профессиональное самоопределение в условиях свободы выбора сферы деятельности в соответствии со своими возможностями, способностями и с учетом требований рынка труда.

Задачи:

- сформировать положительное отношение к труду;
- научить разбираться в содержании профессиональной деятельности;
- научить соотносить требования, предъявляемые профессией, с индивидуальными качествами;
- научить анализировать свои возможности и способности, (сформировать потребность в осознании и оценке качеств и возможностей своей личности).

План воспитательной и профориентационной работы

№	Мероприятия	Участники	Сроки	Ответственные
1.	Общешкольное родительское собрание	обучающиеся родители	сентябрь	Администрация, Тренеры-преподаватели
2.	«Месячник безопасности» - беседы по ТБ (Методические рекомендации, инструкции)	обучающиеся ДЮСШ	сентябрь, декабрь	Администрация, Тренеры-преподаватели
3.	Проведение и организация мероприятий по привлечению детей в спортивную школу, День открытых дверей	учащиеся ОУ, все желающие	сентябрь	Педагогический коллектив
4.	Участие в акции «Спорт как альтернатива пагубным привычкам» (беседы, «круглый стол»)	обучающиеся ДЮСШ	ноябрь	Тренеры-преподаватели
5	Организация встреч на правовые темы с сотрудниками МВД, ПДН, ППС	обучающиеся ДЮСШ	в течение года	Администрация, Тренеры-преподаватели
6	Мероприятия по гражданской обороне и защите от чрезвычайных ситуаций	обучающиеся ДЮСШ	октябрь	Администрация, Тренеры-преподаватели
7	Беседы и соревнования, посвященные Дню защитника Отечества	обучающиеся ДЮСШ	февраль	Администрация, Тренеры-преподаватели
8	День памяти воинов-интернационалистов и локальных воинов (беседы, соревнования)	обучающиеся ДЮСШ	февраль	Тренеры-преподаватели
9	Родительские собрания в отделениях по итогам работы	родители, обучающиеся	май	Тренеры-преподаватели
10	Размещение в СМИ, сайтах информации о спортивной школе, достижениях обучающихся.	обучающиеся ДЮСШ	в течение года	Тренеры-преподаватели
11	Мероприятия, посвященные	обучающиеся	апрель	Педагогический коллектив

	«Дню здоровья»	ДЮСШ		
12	Посещение музеев, имеющих экспозицию по спортивной тематике	обучающиеся ДЮСШ	По планам	Тренеры-преподаватели
13	Беседы и соревнования, посвященные Великой Отечественной войне	обучающиеся ДЮСШ	май	Администрация, Тренеры-преподаватели
14	Участие выпускников ДЮСШ (9- 11 классы) в празднике школьников «Последний звонок», торжественное вручение документов об окончании спортивной школы.	Выпускники ДЮСШ	25 мая	Администрация, Тренеры-преподаватели
15	День защиты детей, спортивный праздник	обучающиеся ДЮСШ	1 июня	Тренеры-преподаватели
16	Просмотр фильмов на спортивную тематику	обучающиеся ДЮСШ	По учебным планам	Тренеры-преподаватели
17	День физкультурника (соревнования, праздники, беседы).	обучающиеся родители	август	Тренеры-преподаватели

V. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Оценка степени освоения Программы обучающимися и контрольные испытания (аттестация) обучающихся по Программе состоит из комплекса мероприятий:

- текущий контроль;
- промежуточная аттестация на каждом этапе спортивной подготовки;
- итоговая аттестация обучающихся по Программе.

Основными формами аттестации являются:

- тестирование (аттестация по теоретической подготовке для этапа углубленной специализации),
- сдача контрольных нормативов (для определения уровня общей, специальной и технической подготовленности)
- мониторинг индивидуальных достижений учащихся (определение уровня технической подготовленности и спортивной подготовки).

5.1. Промежуточная аттестация включает в себя сдачу контрольных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке по виду спорта (тесты), и проводится в соревновательной обстановке в конце каждого учебного года, соответствующего этапа обучения, в мае.

Промежуточная аттестация считается успешно пройденной в случае, если обучающийся выполнил нормативы не менее, чем на 70 % упражнений комплекса контрольных нормативов по виду спорта. Показатели испытаний регистрируются в журнале или личных карточках обучающихся.

По результатам выступления на официальных соревнованиях и результатам сданных нормативов (тестов), обучающиеся переводятся на следующий год (этапа подготовки), либо остаются повторно на том же уровне для дополнительного прохождения этапа, только один раз за весь период обучения. Окончательное решение о переводе учащегося принимает тренерско-педагогический совет.

5.2. Итоговая аттестация обучающихся проводится по итогам освоения Программы обучающимися и включает в себя сдачу контрольных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке по боксу, сдачу зачета на знание предметных областей Программы. Итоговая аттестация обучающихся проводится по итогам 8 лет обучения (9 лет в случае дополнительного года обучения) в Учреждении, по окончании последнего учебного года.

Итоговая аттестация считается успешной в случае, если обучающийся продемонстрировал достаточный уровень освоения теоретического и практического материала по Программе – получил зачет по теоретической подготовке и выполнил нормативы не менее, чем на 70 % упражнений комплекса контрольных упражнений по виду спорта.

**Требования по зачислению в группы и переводу по годам обучения
Базового уровня**

Требования	Базовый уровень		
	1 год	2 год	3 год
Возраст занимающихся	10	11	12
Медицинские требования	Допуск к занятиям	Допуск к занятиям	Допуск к занятиям
Основания для зачисления (перевода)	Прохождение индивидуального отбора	Прохождение индивидуального отбора	Прохождение индивидуального отбора
Выполнение объема тренировочной нагрузки в % от тренировочного плана Уровни соревнований	-	Не менее 80%	Не менее 85%
		Участие в групповых соревнованиях	Участие в групповых соревнованиях

(Продолжение таблицы)

Требования	Базовый уровень		
	4 г.о.	5 г.о.	6 г.о.
Возраст занимающихся	12	13	14
Медицинские требования	Допуск к занятиям	Допуск к занятиям	Допуск к занятиям
Основание для перевода	Выполнение переводных нормативов по ОФП и СФП	Выполнение переводных нормативов по ОФП и СФП	Выполнение переводных нормативов по ОФП и СФП
	Участие в районных республиканских соревнованиях (не менее 2-х)	Участие в районных республиканских соревнованиях (не менее 2-х)	Участие в районных республиканских, региональных соревнованиях (не менее 3-х)
Выполнение объема тренировочной нагрузки в % от тренировочного плана	Не менее 90%	Не менее 90%	Не менее 90%

**Требования по зачислению в группы и переводу по годам обучения
Углубленного уровня**

Требования	Углубленный уровень	
	7 г.о.	8 г.о.
Возраст занимающихся	15	16
Медицинские требования	Допуск к занятиям	Допуск к занятиям
Основание для перевода	Выполнение переводных нормативов по ОФП и СФП	Выполнение переводных нормативов по ОФП и СФП
	Юношеские разряды	Юношеские разряды
	Участие в районных республиканских, региональных, всероссийских)	Участие в районных (республиканских, региональных, всероссийских)

	соревнованиях (не менее 3-х)	соревнованиях (не менее 4-х)
Выполнение объема тренировочной нагрузки в % от тренировочного плана	Не менее 90%	Не менее 90%

5.3. Приемные, контрольные упражнения и нормативы для промежуточной оценки результатов освоения Программы на 1 этапе (начальной подготовки) и перевода в группы на 2 этап (тренировочный этап), представлены в таблице 1-5

Таблица 1

**Приёмные нормативы по общей физической подготовке
для зачисления учащихся в группы начальной подготовки 1 года обучения
по предпрофессиональной программе (10-11 лет)**

Виды тестов	Балл	Количество лет/ норматив			
		мальчики		девочки	
		10	11	10	11
Без 30м (сек)	5	5.0	5.0	5.2	5.1
	4	5.4	5.3	5.6	5.4
	3	5.8	5.7	6.0	5.9
Бег 1000м (мин)	5	5.00	4.50	5.20	5.10
	4	5.30	5.20	5.50	5.35
	3	6.10	5.50	6.30	6.15
Прыжок в длину с места (см)	5	170	180	150	160
	4	155	170	140	145
	3	145	155	130	135
Подтягивание из виса на перекладине (раз)	5	7	8	11	13
	4	5	6	7	9
	3	2	3	4	5

Проходной балл - не менее 12 баллов

Таблица 2

Контрольно-переводные нормативы по ОФП (мальчики, юноши)

Виды тестов	балл	Количество лет									
		10	11	12	13	14	15	16	17	18	
Бег 30 м. (сек) <u>Скорость</u>	5	5.0	5.0	4.9	4.8	4.7	4.5	4.4	4.3	4.2	
	4	5.4	5.3	5.2	5.1	5.0	4.7	4.6	4.5	4.4	
	3	5.8	5.7	5.6	5.5	5.4	5.1	4.9	4.8	4.6	
Бег 1000м. (сек) <u>Выносливость</u>	5	5.00	4.50	4.35	4.20	4.00	3.50	3.45	3.25	3.20	
	4	5.30	5.20	5.00	4.50	4.30	4.20	4.00	3.50	3.40	
	3	6.10	5.50	5.40	5.20	5.10	5.00	4.40	4.30	4.20	
Прыжок в длину с места (см) <u>Скоростно-силовое качество</u>	5	170	180	190	195	215	230	245	260	270	
	4	155	170	180	185	200	215	230	245	255	
	3	145	155	160	165	170	180	210	220	230	
Подтягивание из виса на перекладине (раз) <u>Сила</u>	5	7	8	9	11	12	13	14	15	16	
	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
	3	2	3	3	4	5	7	9	10	11	
Сгибание и разгибание рук В упоре лежа <u>Силовая выносливость</u>	5	35	35	35	40	40	40	40	44	45	
	4	24	25	23	35	37	36	35	40	40	
	3	20	20	19	30	30	33	30	35	35	

Таблица 3

Контрольно-переводные нормативы по СФП (мальчики, юноши)

Виды тестов	балл	Количество лет/ норматив					
		13	14	15	16	17	18
Нанесение боксерских ударов по боксерскому мешку 15 сек. (раз)	30	45	45	50	50	55	30
	25	35	35	40	40	45	25
	20	25	25	30	30	35	20
	130	210	210	230	230	240	130
Нанесение максимального количества ударов по боксерскому мешку за 2 мин. (раз)	110	190	190	210	210	230	110
	90	170	170	190	190	205	90
	80	90	100	110	120	140	80
Количество прыжков через скакалку за 1 минуту (раз)	70	80	90	95	100	120	70
	60	65	70	75	80	90	60

Таблица 4

Контрольно - переводные нормативы по ОФП (девочки, девушки)

Виды тестов	балл	Количество лет/ норматив								
		10	11	12	13	14	15	16	17	18
Бег 30 м. (сек) <u>Скорость</u>	5	5.2	5.1	5.0	5.0	4.9	4.9	4.8	4.7	4.6
	4	5.6	5.4	5.3	5.2	5.2	5.0	5.0	4.9	4.8
	3	6.0	5.9	5.8	5.7	5.6	5.4	5.3	5.2	5.1
Бег 1000м. (сек) <u>Выносливость</u>	5	5.20	5.10	4.55	4.45	4.30	4.15	4.10	4.00	3.50
	4	5.50	5.35	5.20	5.15	5.00	4.40	4.30	4.25	4.15
	3	6.30	6.15	5.50	5.40	5.25	5.15	4.55	4.40	4.30
Прыжок в длину с места (см) <u>Скоростно-силовое качество</u>	5	150	160	170	180	190	200	210	215	220
	4	140	145	155	165	170	190	200	205	215
	3	130	135	145	155	165	170	185	195	200
Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа (раз) <u>Сила</u>	5	11	13	15	18	20	23	25	28	28
	4	7	9	11	13	15	17	19	20	20
	3	4	5	7	9	10	10	11	12	12
Подтягивание из виса на перекладине (раз) <u>Силовая выносливость</u>	5	7	8	9	11	12	13	14	15	16
	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
	3	2	3	3	4	5	7	9	10	11

Таблица 5

Контрольно-переводные нормативы по СФП (девочки, девушки)

Виды тестов	балл	Количество лет/ норматив					
		13	14	15	16	17	18
Нанесение боксерских ударов по боксерскому мешку 15 сек. (раз)	5	25	30	35	40	50	55
	4	20	25	30	35	40	45
	3	15	20	25	30	35	40
Нанесение максимального количества ударов по боксерскому мешку за 2 мин. (раз)	5	100	150	170	200	220	240
	4	90	140	160	190	210	230
	3	80	130	150	180	200	220
Количество прыжков через скакалку за 1 минуту (раз)	5	70	80	90	95	100	120
	4	60	65	70	75	80	90
	3	55	60	65	70	75	80

Содержание программы по общей и специальной физической подготовке

1. Бег на 30, 1000 метров

выполняется по беговой дорожке (старт произвольный). Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды

2. Прыжок в длину с места

Выполняется с места от стартовой линии толчком двух ног со взмахом рук. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближайшей точки касания в момент приземления любой точки тела. Дается 2 попытки, засчитывается лучший результат. При «заступе» попытка засчитывается при нулевом результате.

3. Подтягивание на перекладине

Выполняется из виса хватом сверху непрерывным движением, до положения подбородка выше уровня перекладины и опусканием в вис до полного выпрямления рук. Не допускается поочередное сгибание рук, рывки ногами, туловищем, раскачивания, неполное выпрямление рук в положение виса. Пауза между подтягиваниями не более 5 сек.

4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания)

Выполняется из упора лежа, голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Ширина постановки рук — ширина плеч. Сгибание рук выполняется до положения прямого угла в локтевых суставах, разгибание производится одновременно двумя руками до полного выпрямления рук без нарушения прямой линии тела. Дается 1 попытка. Пауза между повторами не более 3 сек. Фиксируется количество отжиманий при условии соблюдения техники выполнения упражнения.

5. Количество ударов по мешку за 15 с и 2 мин проводится в зале бокса, удары наносятся из боевой стойки со средней дистанции (дистанции вытянутой руки)

5.5. Результаты освоения теоретической части Программы оцениваются в ходе собеседования обучающегося. По итогам всей Программы, обучающиеся должны показать достаточный уровень знаний по следующим темам:

- история развития вида спорта бокс;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила бокса, требования, нормы и условия их выполнения);
- для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта);
- федеральные стандарты спортивной подготовки по боксу
- общероссийские антидопинговые правила,
- строение и функции организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня,
- закаливание организма,
- здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях боксом

VI. Перечень информационного обеспечения

Литература.

1. 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, 2012
1. Атилов А.В. , Бокс за 12 недель — М.: Феникс, 2016.
2. Джероян Г.О. , Тактическая подготовка боксера—М.: Медиа, 2017.
3. Кагалик П.С. , Уроки бокса для начинающих—М.: Феникс, 2015.
4. Конвишер И. Б., Тайский бокс. Техника, тактика и современные методы тренировок—М.: Феникс, 2014.
5. Никитушкин В.Г. , Многолетняя подготовка юных спортсменов — М.: Физическая культура, 2010.
6. Подрезов Н. А. , Азбука бокса, - М.: МГТУ им. Н. Э. Баумана, 2015
7. Ситников П.С. , Бокс. Книга-тренер - М.: Эксмо, 2014.
8. Стрельников В. А. , Учебно-тренировочный процесс в боксе: — М.: Научная мысль, 2016.
9. Хики К.Г. , Бокс — М.: АСТ, Астрель, Кладезь, 2015.
10. Филимонов В. И. , Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования—М.: Инсан, 2016.

Интернет-ресурсы.

Министерство общего и профессионального
образования Ростовской области
Министерство спорта РФ
Министерство образования и науки РФ
Федерация бокса РФ
Управление по физической культуре и спорту
Ростовской области

<http://rostobr.ru>
www.minsport.gov.ru
www.government.ru
<http://www.boxing-fbr.ru/>
<http://www.oblsport.rostov.ru>