

Управление образования администрации
муниципального образования Кандалакшский район

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»
муниципального образования Кандалакшский район

СОГЛАСОВАНО
на Педагогическом совете
МАУДО «ДЮСШ»
протокол № 4
от « 12 » мая 2020 г.

СОГЛАСОВАНО
на Педагогическом совете
МАУДО «ДЮСШ»
протокол № ____
от « ____ » ____ 20 ____ г.

СОГЛАСОВАНО
на Педагогическом совете
МАУДО «ДЮСШ»
протокол № ____
от « ____ » ____ 20 ____ г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУДО «ДЮСШ»

Е. А. Килин
приказ от 15.05.2020 № 133

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУДО «ДЮСШ»

Е. А. Килин
приказ от ____ № ____

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУДО «ДЮСШ»

Е. А. Килин
приказ от ____ № ____

**Дополнительная предпрофессиональная общеобразовательная программа
в области физической культуры и спорта
по виду спорта «Бокс»
(базовый и углубленный уровень)**

Нормативный срок реализации: 8 лет.

Составители:

Луканин С.А. - тренер-преподаватель по боксу МАУДО «ДЮСШ»

Рецензенты:

Худовекова Л.Г. - начальник отдела МОЦ МКУ «Информационно-методический центр»
муниципального образования Кандалакшский район

Михайлова Т.В. - специалист по дополнительному образованию МОУ МКУ
«Информационно-методический центр» муниципального образования Кандалакшский район

2020 год
г. Кандалакша

Содержание

1. Пояснительная записка	4
2. Учебный план	11
3. Методическая часть программы	15
4. План воспитательной и профориентационной работы	69
5. Система контроля и зачетные требования	77
6. Перечень информационного обеспечения	82

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Развитие современного общества предъявляет новые требования к учреждениям дополнительного образования, к организации в них воспитательно-образовательного процесса, выбору и обоснованию содержания образовательных программ, результатам и результативности их деятельности.

Дополнительная предпрофессиональная общеобразовательная программа в области физической культуры и спорта базового и углубленного уровня по виду спорта «Бокс» соответствует требованиям приказа № 939 от 15 ноября 2018 года «Об утверждении 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» Министерства спорта Российской Федерации.

Программа составлена с учётом основополагающих законодательных, инструктивных и программных документов, определяющих основную направленность, объем и содержание тренировочных занятий по избранному виду спорта:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Программа соответствует нормативно-правовым основам разработки учебно-методических материалов.

Направленность, цели и задачи образовательной программы. Программа является **физкультурно-спортивной**; по функциональному предназначению – специальной; по форме организации – индивидуально-ориентированной и групповой.

Целью физического воспитания является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности обучающегося. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и основные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Цель программы: создание условий, способствующих систематическим занятиям физической культурой и спортом, разностороннему физическому развитию личности, укреплению здоровья обучающихся и приобщение их к нравственным спортивным ценностям посредством занятием боксом.

Программа «Бокс» создает максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей обучающегося, его самоопределения.

Актуальность программы состоит в том, что бокс – популярный вид спорта. А через заинтересованность обучающихся в занятиях данным видом спорта есть возможность мотивировать детей к ведению здорового образа жизни и всестороннему гармоничному развитию личности. Данная программа разработана под условия, созданные в МАУДО «ДЮСШ» для занятий боксом с обучающимися разного возраста с учетом двигательного режима обучающихся в условиях Крайнего Севера.

Основные задачи программы:

Образовательные:

- приобретение знаний об истории развития бокса в мире, в России, в регионе;
- формирование знаний по основам гигиены, правилам закаливания;
- сбалансированному питанию и основам здорового образа жизни;
- формирование знаний о роли физической культуры и спорта в жизни человека и их места в современном обществе;
- формирование знаний о безопасности поведения на объектах спорта и на занятиях по боксу;

- обучение приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- обучение основам технических элементов и тактических действий в избранном виде спорта (бокс);
- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях по боксу;
- 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.

Воспитательные:

- формирование организаторских навыков и умений действовать в коллективе;
- воспитание нравственных и волевых качеств в процессе занятий и формирование устойчивой привычки в воспитании личностных качеств;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям боксом;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни;
- профилактика асоциального поведения обучающихся;
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, умения брать на себя инициативу;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям по избранному виду спорта (бокс) в свободное время;
- воспитание культуры поведения болельщика.

Развивающие:

- укрепление здоровья средствами общей физической подготовки;
- повышение функциональных возможностей организма средствами занятием боксом;
- развитие тактических навыков и умений вести бой;
- развитие физических качеств, специфических для бокса;
- повышение уровня физической подготовленности;
- развитие навыков и умений, направленных на координацию движений;
- развитие основ физической, тактической и психологической подготовки обучающихся.

Программа разработана с учетом современных образовательных технологий, которые отражаются в:

- принципах обучения (индивидуальность, доступность, преемственность, результативность);
- формах и методах обучения (дифференцированное обучение, занятия, соревнования);
- методах контроля и управления образовательным процессом (тестирование, анализ результатов тестирования, соревнований и др.)

Характеристика вида спорта

Бокс (англ. «boxing», от «box» - «бить кулаком, боксировать»), вид спортивного единоборства, кулачный бой по определенным правилам на специальной площадке (ринге). За соблюдением правил следит судья на ринге - рефери. Бои идут в полный контакт. Боксеры выступают в особых перчатках, применяются также средства защиты, призванные свести травматизм к минимуму. За ходом поединка в обязательном порядке наблюдает врач.

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.

Регулярные занятия боксом развивают силу, выносливость, реакцию, координацию движений.

Правила бокса. Даже в те далекие времена, когда в кулачных единоборствах существовало лишь одно правило: «все приемы разрешены», - в каждом конкретном случае между соперниками заключался своего рода джентльменский договор на один-единственный поединок. Это могли быть ограничения по времени боя, количеству «раундов», используемой в поединке технике и т.д. Первые правила проведения боксерских боев появились в 18 в.

В настоящий момент действуют унифицированные правила для боксеров-любителей, утвержденные АИБА (Международная ассоциация любительского бокса) и МОК. Соревнования боксеров-профессионалов проводятся под эгидой нескольких международных организаций, самыми крупными и авторитетными среди них являются Международная федерация бокса (англ. IBF), Всемирный боксерский совет (англ. WBC) и Всемирная боксерская ассоциация (англ. WBA). Абсолютным чемпионом мира в своей весовой категории считается тот, кто владеет чемпионским титулом по версиям всех трех организаций. У каждой из них собственные правила, несколько отличающиеся друг от друга.

Минимальный возраст для зачисления на обучение. Срок обучения.

Возраст обучающихся, участвующих в реализации данной образовательной программы составляет 8-18 лет. Общий срок обучения 8 лет.

Порядок зачисления обучающихся в группы базового уровня сложности или перевод на следующий углубленный уровень сложности определяется непосредственно тренерским советом, по результатам вступительных или контрольно-переводных экзаменов.

На базовый уровень 1 года обучения зачисляются все желающие (на основании порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта в МАУДО «ДЮСШ» муниципального образования Кандалакшский район), не имеющие медицинских противопоказаний и удачно сдавших контрольные нормативы. Минимальный возраст для зачисления 8 лет. Общий срок обучения - 6 лет.

На углубленный уровень, зачисляются обучающиеся не имеющие медицинских противопоказаний для занятий боксом, прошедшие необходимую подготовку на базовом уровне не менее 1 года, при условии выполнения ими контрольно-переводных экзаменов по ОФП и СФП. Минимальный возраст для зачисления 14-15 лет. Общий срок обучения 2 года.

Срок обучения может быть увеличен на углубленном уровне на 2 года для обучающихся, ориентированных на поступление в профессиональные образовательные организации и организации среднего профессионального и высшего образования в области образования и педагогики в сфере физической культуры и спорта, а также ориентированных на присвоение категории спортивного судьи.

Программа обеспечивает непрерывность образовательного процесса. Учебный год начинается с 01 сентября, заканчивается 31 августа. Набор (индивидуальный отбор) обучающихся и формирование групп осуществляется ежегодно до 01 октября. МАУДО «ДЮСШ» предусматривается проведение дополнительного отбора для лиц, не участвовавших в первоначальном индивидуальном отборе в установленные сроки по уважительной причине, в пределах общего срока проведения индивидуального отбора поступающих.

Программа может быть реализована в сокращенные сроки.

Также нужно отметить, что при наличии обучающихся по дополнительным общеразвивающим программам (спортивно-оздоровительный этап), могут со следующего года обучения перейти на базовый (с 8 лет) или углубленный уровни (с 14-15 лет), но при условии их физической и технической подготовленности и сдаче квалификационных экзаменов.

Продолжительность уровней подготовки, минимальный возраст для зачисления на уровень подготовки и минимальное количество обучающихся

Уровни сложности программы	Продолжительность уровней (в годах)	Группа, минимальный возраст для зачисления (лет)	Наполняемость групп минимальная/максимальная (человек)
Базовый уровень	6	БУ-1, 8-9 лет	15-30
		БУ-2, 9-10 лет	15-30
		БУ-3, 10-11 лет	10-20
		БУ-4, 11-12 лет	10-20
		БУ-5, 12-13 лет	8-16
		БУ-6, 13-14 лет	8-16
Углубленный уровень	2	УУ-1, 14-15 лет	8-16
		УУ-2, 15-16 лет	6-12

Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом наиболее благоприятных периодов развития физических качеств, совершенствующихся в данном возрасте.

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст (лет)								
	8	9-10	11-12	13	14	15	16	17	18
Рост			+	+	+	+			
Мышечная масса			+	+	+	+			
Быстрота	+	+				+	+	+	
Скоростно-силовые качества	+	+	+	+	+	+			
Сила					+		+	+	+
Выносливость (аэробные возможности)	+					+	+	+	+
Анаэробные возможности						+	+	+	+
Гибкость	+		+	+					
Координация		+	+						
Равновесие	+	+	+	+	+				

Для более эффективной подготовки юных боксеров, необходимо построить весь тренировочный процесс в школе по следующим направлениям:

- усиление работы по овладению индивидуальной техникой и совершенствованию навыков выполнения технических приемов и их способов;

- повышение роли и объема тактической подготовки как важнейшего условия реализации индивидуального технического потенциала отдельных боксеров и команды в целом в рамках избранных систем техники и тактики в нападении и защите;
- повышение эффективности системы оценки уровня спортивной подготовленности учащихся спортивных школ составляют прежде всего количественные показатели по видам подготовки, результаты участия в соревнованиях, включение в сборные команды района.

Программа составлена для каждого уровня обучения. Учебный материал по технико-тактической подготовке систематизирован с учетом взаимосвязи техники и тактики, а также последовательности изучения технических приемов и тактических действий, как в отдельном годовом цикле, так и на протяжении многолетнего процесса подготовки.

При разработке настоящей программы использовалась программа по боксу для спортивных школ и существующее положение о спортивных школах, учитывались данные научных исследований и опыт работы ДЮСШ по подготовке юных боксеров.

В программе нашли отражение задачи работы в группах базового уровня, углубленного уровня; содержание учебного материала по теоретической, физической, технической и тактической подготовке; распределение объемов компонентов нагрузки по периодам в годовом цикле на каждый год обучения; нормативные требования для перевода обучающихся в следующую группу.

Таким образом, программа детализирует содержание тренировочной работы в группах базового уровня и углубленного уровня последовательно.

Общие задачи работы с обучающимися в данных учебных группах органически связаны с основной целью системы подготовки спортивных резервов в боксе.

Конкретные задачи работы отражают целевые установки подготовки юных боксеров на базовом и углубленном уровне сложности.

Задачи в группах базового уровня предусматривают:

- прививание спортсменам понимания того, что эффект обучения и совершенствования в наибольшей степени зависит от систематичности обучения. Бессистемные занятия не позволят им вырасти в квалифицированных спортсменов;
- закладку фундамента физической подготовленности и развития координационных способностей;
- обучение базовым техническим элементам и простейшим техническим приемам;
- выявление у обучающихся навыков, необходимых для боксеров разного амплуа;
- приобретение соревновательного опыта.

Результатом реализации Программы на этапе базового уровня является:

- освоение основ техники по виду спорта бокс;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта бокс.

Планируемые результаты освоения образовательной программы обучающимися

При создании оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей обучающихся, посредством систематических занятий боксом, программа ставит своей целью, по окончании ее реализации, подготовить высококлассного спортсмена, который бы показывал стабильно высокий результат, выступая на соревнованиях регионального и Всероссийского уровня.

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

- знание истории развития спорта;
- 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 "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 боксом;
- 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.

Задачи подготовки обучающихся групп углубленного уровня предусматривают повышение уровня общей и специальной физической подготовки с преимущественным совершенствованием двигательных качеств, наиболее важных для боксеров; прочное освоение современной техники бокса и умение эффективно применять ее в бою; овладение тактическими действиями; определение каждому обучающемуся своего амплуа; приобретение соревновательного опыта.

Результатом реализации Программы на углубленном уровне является:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта бокс.

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

- знание истории развития бокс;
- 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 боксу, а также условий выполнения этих норм и требований;
- знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий боксом;
- знание основ спортивного питания.

**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 боксом;
- специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий боксом.

**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 "различные виды спорта и подвижные игры"
для базового и углубленного уровней**

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами бокса;
- умение развивать физические качества по боксу средствами других видов спорта;
- 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 боксу.

**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 "акробатика" для базового и углубленного уровней

- умение определять средства музыкальной выразительности;
- умение выполнять комплексы специальных хореографических и (или) акробатических упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств в боксе;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- приобретение навыков музыкальности, пластичности, выразительности, артистичности, импровизации.

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

- знание особенностей развития видов спорта в Мурманской области и Кандалакшском муниципальном районе.

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

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для бокса специальными навыками;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества по боксу;
- умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и само страховки, 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 боксу;
- умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;
- приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Для обеспечения круглогодичного цикла занятий, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих обучение, организуются тренировочные сборы, оздоровительные лагеря, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса.

Программа рассчитана на 42 недели занятий в МАУДО «ДЮСШ» (10 недель – каникулы, работа по индивидуальным планам подготовки).

План учебного процесса на различных уровнях подготовки

№ п/п		Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Сводные данные					Распределение по годам обучения								
			Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)			Аттестация (в часах)	Базовый уровень						Углубленный уровень	
					Теоретические	Практические	Промежуточная		Итоговая	1-й год БУ-1	2-й год БУ-2	3-й год БУ-3	4-й год БУ-4	5-й год БУ-5		
Общий объем часов			3024	130	150	2672	63	9	252	252	336	336	420	420	504	504
1.	Обязательные предметы в области			150	1036				117	117	122	122	192	192	233	233
1.1.	Теория			150					15	15	20	20	20	20	20	20
1.2.	ОФП				378				54	54	60	60	75	75	0	0
1.3.	ОФП и СФП				184								12	12	80	80
1.4.	Основы профессионального самоопределения				64										32	32
1.5.	Вид спорта				410				40	40	45	45	50	50	70	70
2.	Вариативные предметные области		130		1636	63	9		135	135	214	214	228	228	271	271
2.1.	Инструкторская и судейская практика				48				0	0	4	4	10	10	10	10
2.2.	Различные виды спорта и подвижные игры				330				33	33	38	38	40	40	54	54
2.3.	Развитие творческого мышления				242				0	0	36	36	40	40	45	45
2.4.	Национальный региональный компонент				110				10	10	15	15	15	15	15	15
2.5.	Специальные навыки (ТТП)				480				40	40	50	50	70	70	70	80
2.6.	Спортивное и специальное оборудование				240				20	20	20	20	40	40	40	40
2.7.	Контрольные соревнования				154				12	12	20	20	20	20	25	25
3.	Медицинское обследование				32				4	4	4	4	4	4	4	4
4.	Самостоятельная работа		130						15	15	15	15	15	15	20	20
5.	Аттестация															
5.1.	Промежуточная аттестация					63			9	9	9	9	9	9	9	0
5.2.	Итоговая аттестация							9								9
Практические занятия			2672						213	213	292	292	376	376	455	455
1.	Тренировочные мероприятия	2332							193	193	262	262	336	336	375	375

2.	Физкультурные и спортивные мероприятия	180						10	10	20	20	20	20	40	40
3.	Иные виды практических занятий	160						10	10	10	10	20	20	40	40

Календарный учебный график

Месяц	Даты	Год обучения								Итого	
		Базовый уровень						Углубленный уровень			
		1 БУ-1	2 БУ-2	3 БУ-3	4 БУ-4	5 БУ-5	6 БУ-6	1 УУ-1	2 УУ-2		
сентябрь	01-06	1т+5п	1т+5п	1т+7п	1т+7п	2т+8п	2т+8п	2т+10п	2т+10п		
	07-13	1т+5п	1т+5п	1т+7п	1т+7п	2т+8п	2т+8п	2т+10п	2т+10п		
	14-20	1т+5п	1т+5п	1т+7п	1т+7п	2т+8п	2т+8п	2т+10п	2т+10п		
	21-27	1т+5п	1т+5п	1т+7п	1т+7п	2т+8п	2т+8п	2т+10п	2т+10п		
	28.08-04.10	6п	6п	1т+7п	1т+7п	2т+8п	2т+8п	2т+10п	2т+10п		
октябрь	05-11	1т+5п	1т+5п	2с+6п	2с+6п	2с+8п	2с+8п	2с+10п	2с+10п		
	12-18	1с+5п	1с+5п	1т+7п	1т+7п	10п	10п	12п	12п		
	19-25	6п	6п	1т+7п	1т+7п	1т+9п	1т+9п	1т+11п	1т+11п		
	26.10-01.11	1т+5п	1т+5п	1т+7п	1т+7п	10п	10п	12п	12п		
ноябрь	02-8	1с+5п	1с+5п	2с+6п	2с+6п	2с+8п	2с+8п	2с+10п	2с+10п		
	09-15	6п	6п	1т+7п	1т+7п	1т+9п	1т+9п	1т+11п	1т+11п		
	16-22	1с+5п	1с+5п	1т+7п	1т+7п	1т+9п	1т+9п	1т+11п	1т+11п		
	23-29	1т+5п	1т+5п	2с+6п	2с+6п	2с+8п	2с+8п	2с+10п	2с+10п		
	30.10-06.12	1т+5п	1т+5п	2с+6п	2с+6п	2с+8п	2с+8п	2с+10п	2с+10п		
декабрь	07-13	1с+5п	1с+5п	2с+6п	2с+6п	2с+8п	2с+8п	2с+10п	2с+10п		
	14-20	6п	6п	1т+7п	1т+7п	1т+9п	1т+9п	1т+11п	1т+11п		
	21-27	1с+5п	1с+5п	1т+7п	1т+7п	1т+9п	1т+9п	1т+11п	1т+11п		
	28.12-03.01	1т+5п	1т+5п	1с+7п	1с+7п	1с+9п	1с+9п	2с+10п	2с+10п		
январь	04-10	1с+5п	1с+5п	1с+7п	1с+7п	1с+9п	1с+9п	2с+10п	2с+10п		
	11-17	6п	6п	1т+7п	1т+7п	1т+9п	1т+9п	1т+11п	1т+11п		
	18-24	1с+5п	1с+5п	1т+7п	1т+7п	10п	10п	12п	12п		
	25-31	1т+5п	1т+5п	1с+7п	1с+7п	1с+9п	1с+9п	2с+10п	2с+10п		
февраль	01-07	1с+5п	1с+5п	1с+7п	1с+7п	1с+9п	1с+9п	2с+10п	2с+10п		
	08-14	1с+5п	1с+5п	1т+7п	1т+7п	1т+9п	1т+9п	1т+11п	1т+11п		
	15-21	6п	6п	1т+7п	1т+7п	10п	10п	12п	12п		
	22-28	1с+5п	1с+5п	1с+7п	1с+7п	1с+9п	1с+9п	2с+10п	2с+10п		
март	01-07	1т+5п	1т+5п	8п	8п	10п	10п	12п	12п		
	08-14	1с+5п	1с+5п	1т+7п	1т+7п	1т+9п	1т+9п	1т+11п	1т+11п		
	15-21	1т+5п	1т+5п	1т+7п	1т+7п	10п	10п	12п	12п		
	22-28	1с+5п	1с+5п	8п	8п	10п	10п	12п	12п		
	29.03-04.04	1с+5п	1с+5п	8п	8п	10п	10п	12п	12п		
апрель	05-11	1т+5п	1т+5п	1т+7п	1т+7п	1т+9п	1т+9п	1т+11п	1т+11п		
	12-18	1с+5п	1с+5п	1т+7п	1т+7п	10п	10п	12п	12п		
	19-25	1с+5п	1с+5п	8п	8п	10п	10п	12п	12п		
	26.04-02.05	1т+5п	1т+5п	8п	8п	1т+9п	1т+9п	1т+11п	1т+11п		
май	03-09	1т+4п +1па	1т+4п +1па	7п+1па	7п+1па	1па+9п	1па+9п	1иа+11п	1иа+11п		
	10-16	4па+2п	4па+2п	4па+4п	4па+4п	4па+6п	4па+6п	4иа+8п	4иа+8п		

	17-23	4па+2п	4па+2п	4па+4п	4па+4п	4па+6п	4па+6п	4иа+8п	4иа+8п	
	24-30	6п	6п	8п	8п	10п	10п	12п	12п	
	31.06-06.06	6п	6п	8п	8п	10п	10п	12п	12п	
июнь	07-13	6п	6п	8п	8п	10п	10п	12п	12п	
	14-20	6п	6п	8п	8п	10п	10п	12п	12п	
	21.06-27.06	к	к	к	к	к	к	к	к	
	28.06-04.07	к	к	к	к	к	к	к	к	
июль	05-11	к	к	к	к	к	к	к	к	
	12-18	к	к	к	к	к	к	к	к	
	19-25	к	к	к	к	к	к	к	к	
	26.07-01.08	к	к	к	к	к	к	к	к	
август	02-08	к	к	к	к	к	к	к	к	
	09-15	к	к	к	к	к	к	к	к	
	16-22	к	к	к	к	к	к	к	к	
	23-29(31)	к	к	к	к	к	к	к	к	
данные сводные	аудиторные занятия (теоретические)	15	15	20	20	20	20	20	20	150
	практические занятия	213	213	292	292	376	376	455	455	2672
	самостоятельная работа	15	15	15	15	15	15	20	20	120
	промежуточная аттестация	9	9	9	9	9	9	9	0	63
	итоговая аттестация								9	9
	Всего	252	252	336	336	420	420	504	504	3024

Условные обозначения:

Теоретические занятия - Т

Практические занятия - П

Самостоятельная работа - С

Промежуточная аттестация - ПА

Итоговая аттестация - ИА

Каникулы – К

**Расписание учебных занятий на 2020-2021 учебный год, представлено на сайте
МАУДО «ДЮСШ»**

Группа	День недели	Наименование предметной области	Время проведения (начало/окончание)	Место проведения	Тренер-преподаватель

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1 Методика и содержание работы по предметным областям

Изучение и освоение предметных областей образовательной программы осуществляется в рамках проведения теоретических и практических занятий, включая тренировочные, физкультурные и спортивные мероприятия. Изучение вариативных предметных областей совмещается с изучением обязательных предметных областей полностью или частично путем проведения занятий разными педагогическими работниками или одним педагогическим работником. Вариативные предметные области дают возможность расширения и углубления подготовки обучающихся, определяемой содержанием обязательных предметных областей образовательной программы, получения обучающимися дополнительных знаний, умений и навыков. При изучении обязательной и вариативной предметных областей уровней образовательной программы учебным планом предусматривается объем времени, выделяемый на самостоятельную работу обучающихся по каждой предметной области.

Базовый уровень образовательной программы должен предусматривать изучение и освоение следующих обязательных и вариативных предметных областей:

Обязательные предметные области базового уровня

- теоретические основы физической культуры и спорта;
- общая физическая подготовка;
- вид спорта.

Вариативные предметные области базового уровня

- различные виды спорта и подвижные игры;
- развитие творческого мышления;
- акробатика;
- национальный региональный компонент;
- специальные навыки;
- спортивное и специальное оборудование.

Углубленный уровень образовательной программы должен предусматривать изучение и освоение следующих обязательных и вариативных предметных областей.

Обязательные предметные области углубленного уровня

- теоретические основы физической культуры и спорта;
- основы профессионального самоопределения;
- общая и специальная физическая подготовка;
- вид спорта.

Вариативные предметные области углубленного уровня:

- различные виды спорта и подвижные игры;
- судейская подготовка;
- развитие творческого мышления;
- акробатика;
- национальный региональный компонент;
- специальные навыки;
- спортивное и специальное оборудование.

Более подробное описание методики по предметным областям базового и углубленного уровня излагается ниже.

3.1.1. В области теории и методики физической культуры и спорта:

- физическая культура важное средство физического развития и укрепления здоровья;
- состояние и развитие бокса в России;
- воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена;

- влияние физических упражнений на организм спортсмена;
- физиологические особенности и физическая подготовка;
- гигиенические требования к занимающимся спортом;
- профилактика заболеваемости и травматизма в спорте;
- общая характеристика спортивной подготовки;
- планирование и контроль спортивной подготовки;
- основы техники бокса и техническая подготовка;
- основа тактики и тактическая подготовка;
- спортивные соревнования;
- единая Всероссийская спортивная классификация (ЕВСК).

1. Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья.

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан РФ в их подготовке к труду и защите Родины. Формы физической культуры (ФК). ФК в системе образования, во внеклассной и внешкольной работе. Роль ФК в воспитании трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений, и навыков.

2. Состояние и развитие бокса в России.

История развития бокса в мире и в России. Достижения спортсменов России на мировой арене. Спортивные сооружения для занятий боксом и их состояние. Итоги и анализ выступления сборных команд в соревнованиях по боксу. Российский боксерский союз. Документы, регламентирующие работу спортивных школ. Права и обязанности спортсмена.

3. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе тренировки. Формирование нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка.

Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и другие методы.

4. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

Анатомо-морфологические особенности и основные системы организма. Костная система и ее функции. Физиологические системы организма. Внешняя среда и ее воздействие на организм и жизнедеятельность человека. Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Влияние на организм нагрузок разной мощности. Восстановительные мероприятия в спорте. Биологические ритмы и работоспособность. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа.

5. Физиологические особенности и физическая подготовка.

Физические качества. Виды силовых способностей: собственно-силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц. Изменения в строении и функции мышц под влиянием нагрузок. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движения. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости, как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Методика совершенствования выносливости в процессе многолетней подготовки.

6. Гигиенические требования к обучающимся спортом.

Понятие о гигиене и санитарии. Общее представление об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания. Жизненная емкость легких (ЖЕЛ). Понятие о кислородном запросе и долге. Максимальное потребление кислорода. Аэробный и анаэробные процессы энергообеспечения. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Примерные нормы пищевых продуктов для суточного рациона юных спортсменов.

Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Сердечнососудистая система. ЧСС как показатель напряженности работы сердца. Гигиеническое значение кожи, уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня. Значение сна, утренней гимнастики в режиме спортсмена. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков и наркотиков. Профилактика вредных привычек.

7. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма, его виды. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, при занятиях спортом, их предупреждение. Пути распространения заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевания органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий боксом, оказание первой медицинской помощи при НС. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировкам и соревнованиям. Техника безопасности во время занятий в спортивном зале, на спортивной площадке, на водоемах.

8. Общая характеристика спортивной подготовки.

Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировк и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов тренировки. Единство ОФП и СФП. Понятие о тренировочной нагрузке. Взаимосвязь постепенности и тенденции к предельным нагрузкам. Основные средства спортивной подготовки. Методы спортивной подготовки. Игровой метод. Значение тренировочных и контрольных соревнований. Использование технических средств и тренажерных устройств. Идеомоторные средства. Общая характеристика спортивной тренировки спортсменов. Особенности тренировки юных спортсменов: многолетний прирост спортивных достижений, ограничение тренировочных и соревновательных нагрузок, значение ОФП. Учебно-тренировочное занятие – как основная форма занятий. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные задания.

9. Планирование и контроль спортивной подготовки.

Сущность и назначения планирования, его виды. Планирование нагрузки в макроцикле. Составление индивидуальных планов подготовки. Контроль подготовленности. Нормативы по видам подготовки. Результаты специальных контрольных нормативов.

Учет в процессе спортивной подготовки. Индивидуальные показатели подготовленности по годам обучения. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Основные понятия о врачебном контроле. Измерение и тестирование в процессе тренировки и в период восстановления. ЧСС, АД, глубина дыхания, тонус мускулатуры. Степ-тест, тест Руфье. Самоконтроль в тренировке. Дневник самоконтроля. Его формы, содержание, основные разделы и формы записей. Карты учета тренировочных и соревновательных нагрузок. Показатели развития. Пульсовая диагностика.

10. Основы техники бокса и техническая подготовка.

Основные сведения о технике бокса, ее значение для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники бокса. Анализ получаемых технических действий в боксе. Методические приемы и средства обучения технике бокса. О соединении технической и физической подготовке. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариантность.

11. Основа тактики и тактическая подготовка.

Характеристика подготовительных действий в боксе и основное содержание тактики и тактической подготовки. Характеристика тактического мастерства. Индивидуальные тактические действия. Способности, необходимые для успешного овладения техникой бокса. Определение тактической зрелости. Характеристика наступательных действий. Содержание действий в контратаке. Атака – как лучшее тактическое средство бокса. Наиболее важные аспекты атаки. Характеристика оборонительных действий. Методы изучения соперника. Упражнения, отражающие реакцию и предполагаемое действие противника. Связь тактической подготовки с другими сторонами подготовки спортсмена.

12. Спортивные соревнования.

Планирование спортивных соревнований, их организация и проведение. Значение соревнований для развития бокса. Соревнования – как средство совершенствования спортивного мастерства.

13. Единая Всероссийская спортивная классификация (ЕВСК).

Основные сведения о ЕВСК. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения разрядов и званий. Достижения Российских спортсменов в боксе за мировое первенство. Условия выполнения требований. Положение о соревнованиях. Ознакомление с планом соревнований. Правила соревнований. Судейство соревнований. Обязанности членов судейской коллегии их права.

3.1.2. В области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и базирующихся на них способностях и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

ОФП СРЕДСТВА И МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ ЕЕ РАЗВИТИЯ

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Управления для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча.

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.

Упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Ловля мячей на мосте, в прыжке, после кувырка в движении.

Акробатические упражнения. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты. Упражнения на батуте.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию.

Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 м. Кроссы от 1000 до 3000 м (в зависимости от возраста), 6-ти минутный и 12-ти минутный бег.

Прыжки: в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Пятикратный прыжок с места.

Метание малого мяча на дальность и в цель. Метание гранаты: с места и с разбега. Толкание ядра.

Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом (по упрощенным правилам).

Лыжи. Передвижение на лыжах основными способами, подъемы, спуски, повороты, торможения. Прогулки и прохождение дистанции: от 2 до 10 км на время.

Плавание. Освоение одного из способов плавания, старты и повороты. Проплывание на время 25, 50, 100 м, 100 и более метров без учета времени. Эстафеты и игры с мячом. Прыжки в воду.

СИЛА И МЕТОДЫ ЕЕ РАЗВИТИЯ

В группе скоростно-силовых видов спорта в ходе ОФП силовая подготовка занимает 60-70% общего тренировочного времени.

В группе видов спорта, характеризующихся комплексным проявлением двигательных качеств (связанных с боксом), в ходе ОФП силовая подготовка занимает 50-60% общего тренировочного времени. Не вызывает сомнения, что вопросы эффективности скоростной и силовой подготовки актуальны, как для представителей скоростно-силовых видов спорта, так и для бокса. Особенностью бокса является экстремальный характер соревновательной деятельности, активное противодействие противника и острый лимит времени для осуществления технико-тактических действий, что предъявляет повышенные требования уровню развития сенсомоторных и скоростно-силовых качеств.

Анализ практики бокса или других видов спорта показывает, что спортивные достижения спортсмена во многом обусловлено высоким уровнем развития его специальной работоспособности. Более сильный, более выносливый и быстрый спортсмен способен повысить концентрацию усилий в требуемый момент и эффективно реализовать свой технический потенциал в условиях соревнований.

Таким образом, можно заключить, что высокий уровень физических качеств и функциональной подготовленности спортсмена являются факторами, обуславливающими использование в соревнованиях рациональной техники и тактики и, тем самым, определяют рост спортивного мастерства атлета.

Мышечная сила зависит от физиологического поперечника и эластичности мышц, биохимических процессов, происходящих в них, энергетического потенциала и уровня техники. Ведущую роль в проявлении мышечной силы играет деятельность ЦНС, концентрации в волевых усилиях. Все эти стороны силовых возможностей улучшаются и совершенствуются в процессе тренировки.

Различают **силу абсолютную и силу относительную**.

Абсолютная сила – проявление максимальной силы (динамической и статической) мышечными группами при выполнении тех или иных движений.

Относительная сила – проявление максимальной силы в перерасчете на 1 кг веса спортсмена.

В процессе выполнения спортивных или профессиональных приемов и действий человек может поднимать, опускать или удерживать тяжелые грузы. Мышцы, обеспечивающие эти движения, работают в различных движениях. Если, преодолевая какое-либо сопротивление, мышцы сокращаются и укорачиваются, то такая работа называется **преодолевающей**. Мышцы, противодействующей какому-либо сопротивлению, могут при напряжении, и удлиниться, например, удерживая очень тяжелый груз. В такие случаи их работа называется **уступающей**. Преодолевающий и уступающий режимы работы мышц объединяются названием – **динамического**.

Сокращение мышцы при постоянном напряжении или внешней нагрузке называется **изотоническим**. При таком сокращении мышцы, зависит не только величина ее укорочения, но и скорость: чем меньше нагрузка, тем больше скорость ее укорочения.

Выполняя движения, человек очень часто проявляет силу и без изменения длины мышц. Такой режим работы называется – **изометрическим или статическим**, при котором мышцы проявляют свою максимальную силу.

КЛАССИФИКАЦИЯ МЕТОДОВ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ

Автор и год	Название метода
В.М. Зациорский	1. Повторных усилий 2. Максимальных усилий 3. Динамических усилий
В.К. Петров	1. Максимальных усилий 2. Повторных усилий с большой нагрузкой (85% от максимального) 3. Повторных усилий умеренно-большой нагрузки (70% от максимального)
С.М. Вайцеховский	1. Повторных усилий 2. Максимальных усилий 3. Изометрических напряжений 4. Изокенетических упражнений
Ю.В. Верхошанский	1. Повторных усилий 2. прогрессивно-возрастающего сопротивления (метод «Де Лорма») 3. Кратковременных максимальных напряжений 4. Изометрических напряжений
	1. Кратковременных усилий 2. Метод «до отказа» 3. Повторный метод

В.В. Кузнецов	4. Интервальный метод 5. Круговой метод 6. Вариативного воздействия 7. Сопряженного воздействия
Н.Г. Озолин	1. Повторный метод 2. Метод «до отказа» 3. Больших усилий 4. Максимальных усилий 5. Изометрический метод 6. Волевой метод
В.Н. Платонов	1. Изометрический метод 2. Изотонический метод 3. Изокинетический метод 4. Метод переменных сопротивлений
Ю.В. Верхошанский	1. Метод повторных максимальных усилий 2. Повторно-серийный метод 3. Комплексный метод 4. Изометрические упражнения

МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ

По своему характеру все упражнения подразделяются на 3 группы:

- общего;
- регионального;
- локального воздействия на мышечные группы.

К упражнениям общего воздействия относятся те, при выполнении которых в работе участвуют не менее $\frac{2}{3}$ общего объема мышц, регионального – от $\frac{1}{3}$ до $\frac{2}{3}$, локального – менее $\frac{1}{3}$ всех мышц.

Направленность воздействия силовых упражнений в основном определяются следующими компонентами:

- видом и характером упражнения;
- величиной отягощения или сопротивления;
- количеством повторений упражнений;
- скоростью выполнения преодолевающих или уступающих движений;
- характером и продолжительностью интервалов отдыха между подходами.

Существуют несколько методов развития силы:

- метод повторных усилий (для групп УУ-1,2);
- динамических усилий (для групп УУ-1,2);
- прогрессирующих отягощений;
- сопряженных воздействий;
- вариативный (для всех уровней подготовки);
- изометрических напряжений;
- электростимуляции.

Для обучающихся базового и углубленного уровня используются в основном следующие методы:

Метод сопряженных действий - используется для развития специальных физических качеств боксеров. Его эффективность обусловлена тем, что развитие силовых способностей происходит непосредственно при выполнении специально-взрывных действий, которые по своим кинематическим характеристикам и динамической структуре соответствуют соревновательным упражнениям;

Вариативный метод—предусматривает выполнение специальных упражнений с различными по величине отягощениями (руки, ноги), тяжелыми и легкими снарядами(тренажер, лестница, пунктболы, медболы и т.д.). Вариативный метод предусматривает поочередное серийное выполнение упражнений с отягощениями и без них;

Изометрический метод – используется при изометрическом режиме работы мышц. При тренировке в этом режиме прирост силовых показателей сопровождается уменьшением скоростных возможностей. Но чтобы этого не происходило необходимо чередовать с упражнениями на скорость.

РАЗВИТИЕ ВЗРЫВНОЙ СИЛЫ И РЕАКТИВНОЙ СПОСОБНОСТИ МЫШЦ

Взрывная сила в условиях спортивной деятельности проявляется как в динамическом, так и в изометрическом режимах. Взрывная сила проявляется в способности мышц развивать значительное напряжение в минимальное время и характеризуется отношением максимума усилий ко времени его достижения.

При совершенствовании взрывной силы наиболее предпочтителен динамический режим работы мышц с акцентом на преодолевающий характер работы. Темп выполнения – предельный и околопредельный. Особое внимание уделять мгновенному («взрывному») началу движения.

Величина отягощений зависит от подготовленности спортсмена, этапа подготовки, применяемых средств. Так, при использовании общеподготовительных упражнений, оно может достигать 70-90 % от максимального, а при использовании специально-подготовительных – 30-50 % (Филимонов, 1989).

СКОРОСТЬ И МЕТОДЫ ЕЕ РАЗВИТИЯ

Способность выполнять движения быстро – одно из важнейших качеств спортсмена, тем более спортсмена, занимающегося боксом.

Понятие о быстроте (скорости) включает в себя:

- собственно, скорость движения;
- частота движения;
- способность к ускорению;
- быстрота двигательной реакции.

Быстрота может быть общей и специальной. Но есть еще и быстрота реакции.

Сложные реакции:

1. РЕАКЦИЯ НА ДВИЖУЩИЙСЯ ОБЪЕКТ

2. РЕАКЦИЯ ВЫБОРА

Быстрота реакции на движущийся объект составляет 0,18-1,00 сек. Скрытый период реакции на движущийся объект складывается из 4 элементов:

- человек должен увидеть движущийся объект;
- оценить направление и скорость его движения;
- выбрать план действий;
- начать его осуществление.

Основная доля этого времени (более 80%) уходит на зрительное восприятие. Эта способность тренируема. Для этого используется упражнение с реакцией на движущий предмет. Одним из средств развития этой способности может быть игра в баскетбол, футбол, ручной мяч, вышибалы и т.д.

Для развития быстроты реакции с выбором необходимо постепенно усложнять характер ответных действий и условия их выполнения.

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ БЫСТРОТЫ (СКОРОСТИ) ОДИНОЧНОГО ДВИЖЕНИЯ И ЧАСТОТЫ

1. Упражнения на развитие быстроты.

Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа "День и ночь", "Вызов", "Вызов номеров", "Рывок за мячом" и т.д.

Прямые удары с гантелями 200г. спуртами по 10сек.; бег в гору (крутизна склона до 20°) в быстром темпе по 20–30 м; многоскоки по мягкому грунту по 20–50 м; эстафеты с арабскими мячами; бег с ускорением на 30-40 м; уклоны от арабского мяча у стенки; прыжки вверх на двух ногах с поворотом на 180° и 360°; прыжки на двух ногах по 15-20 м; старты из различных исходных положений.

Вид упражнений	Продолжительность (сек)	Интенсивность	Число повторений	Отдых	Кол-во занятий в неделю
Общеразвивающие подготовительные упражнения	5-10	Максимальная	5-8	30-45 сек	5-6
Специальные упражнения на быстроту без отягощения	10-20	Максимальная	5-8	30-45 сек	3-4
Тоже, но с отягощением	5-15	Максимальная	5-8	2-3 мин	3-4
Вид спорта ациклического характера	Мгновенное действие	Максимальная	5-10	1-2 мин	3-4
Вид спорта ациклического характера	Мгновенное действие	Околопредельная	15-25	10-30 сек	5-6

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СКОРОСТИ В ДВИЖЕНИЯХ

Метод	Содержание метода	Задачи
С ускорением	Выполнение упражнения с нарастающей быстротой, доходящей до максимума. Тоже на наклонной дорожке, с тягой электролебедки и др.	Учащение движений, увеличение скорости передвижения, овладение расслаблением. Контроль, в том числе за нарастанием скорости.
С хода	С предварительного разгона: преодоление заданного короткого отрезка с максимальной скоростью	Учащение движений, увеличение скорости продвижения, контроль результативности
Переменный	Выполнение упражнения, чередуя ускорение с максимально возможной скоростью (5-25 сек) и с меньшей интенсивностью (20-60 сек). Тоже с отягощениями и сразу без него.	Учащение движений, увеличение скорости продвижения, контроль результативности

Уравнительный (гандикап)	Выполнение упражнения одновременно несколькими спортсменами	Увеличение скорости продвижения, воспитание волевых качеств и стремление к максимальному проявлению скорости
Эстафеты	Выполнение упражнений на скорость в виде эстафет. Тоже с включением переноски груза и сразу без него.	Увеличение скорости продвижения.
Игры	Выполнение упражнений на быстроту в процессе подвижных и спортивных игр.	Увеличение скорости продвижения, овладение расслаблением.
Соревнования тренировочные	Выполнение упражнений с предельной быстротой, скоростью и частотой движений в условиях соревнований.	Увеличение быстроты движений, скорости продвижения и скорости двигательной реакции, контроль результатов.
Соревнования официальные	Выполнение упражнений с предельной быстротой движений и скоростью передвижения.	Увеличение скорости движения, быстроты, овладение расслаблением, воспитание волевых качеств, контроль.
Повторный	Повторное выполнение упражнений с около предельной, максимальной и превышающей ее быстротой. Тоже в облегченных условиях и после 3-5 повторений, выполнение того же упражнения в обычных условиях. Тоже чередуя в одном занятии выполнение упражнения в затрудненных, облегченных и затем в обычных условиях.	Увеличение быстроты движений, действий, увеличение скорости продвижения и скорости двигательной реакции, учащение движений.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К РАЗВИТИЮ БЫСТРОТЫ

1. Для воспитания быстроты применяются общеразвивающие и специальные упражнения на быстроту, упражнения в своем и других видах спорта. Спортсмены должны не только научиться выполнять эти упражнения, но и превратить их в навык.
2. ОРУ на быстроту представляют собой различные движения: вращения, повороты, размахивания и др. примеры таких упражнений даны в программе ОФП. Большую ценность для развития общей быстроты имеют спортивные игры: футбол, регби, баскетбол и др.
3. ОРУ на быстроту обычно применяют в подготовительной части занятия.
4. Специальные упражнения выполняются максимально быстро и максимально приближенные к соревновательной технике. Эти упражнения можно разделить на 3 группы: циклические упражнения, выполняемые повторно с возможно большей частотой, ациклические упражнения, выполняемые повторно с максимальной быстротой и смешанные упражнения.
5. В процессе обучения спортивной технике быстрота движений постепенно повышается до тех пор, пока не начнут возникать излишние напряжения. Тогда ее нужно несколько снизить, чтобы она была околопредельной.
6. Итак, максимально быстрое выполнение упражнения – главный путь воспитания быстроты.

7. Чтобы преодолеть скоростной барьер в любых упражнениях необходимо применить такие средства и методы тренировок, которые помогли бы спортсмену не только повысить скорость, но и в многократных повторениях закрепить ее на новом уровне. В особенности эффективны методы воспитания способности проявлять потенциальные силы. Для преодоления скоростного барьера необходимо выполнять упражнения не только обычных и затрудненных условиях, но что очень важно **в облегченных**. Работа в облегченных условиях позволяет добиться такой скорости, которую нельзя натренировать в обычных условиях. Работа в облегченных условиях занимает – 2-3 месяца.

ВЫНОСЛИВОСТЬ И МЕТОДЫ ЕЕ РАЗВИТИЯ

Выносливостью называется способность противостоять утомлению и поддерживать работоспособность на протяжении всей работы. Одним из критериев выносливости является время, в течение которого человек способен поддерживать заданную интенсивность деятельности. Пользуясь этим критерием, выносливость измеряют прямым и косвенным способом. При прямом способе спортсмену предлагают вести выполнять упражнения в высоком темпе в течение 6 – 8 мин. Для поддержания высокой плотности идет смена упражнения каждую минуту. Общая выносливость служит основой для развития специальной выносливости.

Специальная выносливость – не только способность выполнять упражнения с утомлением, но и способность выполнять поставленную задачу наиболее эффективно в условиях соревновательной практики.

Наиболее выгодная формула развития выносливости боксера:

- 1 этап – развитие ОВ;
- этап – образование специального фундамента для выносливости;
- этап – усиление специального фундамента в его силовых и скоростных компонентах;
- этап – воспитание СВ, прямо направленной на достижение лучших спортивных результатов.

Первый этап – развитие ОВ.

В таких видах, как бокс, наилучшее средство для приобретения ОВ – циклические упражнения, длительные, с относительно невысокой интенсивностью (ЧСС - 130-160 уд/мин). Это в первую очередь – бег. Лучше если это будут кроссы, ходьба на лыжах или плавание и др. на дальние расстояния или большое время, туристические походы.

В процессе такой тренировки слаживаются функции всех органов и систем, улучшаются нервно- регуляторные и гуморальные связи, совершенствуется биосистема, повышается работоспособность организма в целом. Чтобы эти изменения проходили наиболее эффективно, необходимо продолжительное воздействие тренировочных упражнений на организм, особенно если ЧСС – 160 уд/мин. Лучше, если эти тренировки, по воспитанию ОВ (кроссы, проходили не чаще 2-3 раз в неделю).

Второй этап – образование специального фундамента для выносливости.

Это очень важный этап подготовки. Основное средство на этом этапе – упражнения в своем виде спорта, выполняемые ежедневно, продолжительно и повторно с умеренной и большой интенсивностью.

На втором этапе решаются и косвенные задачи:

- улучшение техники в процессе выполнения тренировочной работы;
- поддержание и повышение максимальной скорости посредством специальных упражнений;

- укрепление силового потенциала, поддержание уровня психологической подготовленности.

Виды тренировочной работы, используемой для построения специального фундамента на втором этапе можно увидеть в таблице.

Преимущественная направленность	Название, метод	Содержание тренировки	Кол-во занятий в неделю	Нагрузка	
				Интенсивность ЧСС уд/мин	Объем, (мин)
Построение специального фундамента	Равномерный	Продельвание упражнений исключительно в своем виде (упражнения со штангой, тренажер лестничные пролеты и др.) с равномерной скоростью	Ежедневно	150-170	С 5 и постепенно увеличивая до 10 и более
Поддержание уровня ОВ и построение специального фундамента	«Постепенного втягивания»	Работа на мешке в перчатках, с заданиями, с постепенно увеличиваемой скоростью	Ежедневно	От 150 до 170-180	От 10 до 20 и более
Построение специального фундамента	«Переменный»	Непрерывное чередование тренировочной работы с интенсивностью ниже, чем в соревновании, и работы с очень малой интенсивностью	1-2	140-180	20 и более
Построение специального фундамента	«Фартлек»	Непрерывное чередование разнообразной работы в скорости, потом тренажер, штанги и т.д. действуя быстро	2-3	От 130 до 170	20-30 и более

Третий этап – усиление специального фундамента

Третий этап включает в себя улучшение анаэробных возможностей организма, дальнейшее совершенствование силового и скоростного компонента выносливости, создание запаса в функциональных возможностях.

Основные средства:

- упражнения с гантелями или скоростно-силовые упражнения, выполняемые в затрудненных, осложненных, облегченных и обычных условиях. Интенсивность работы на третьем этапе выше, чем на втором.

На данном этапе используется обычно 3 вида работы:

Преимущественная направленность	Название метода	Содержание тренировки	Нагрузка	
			интенсивность	объем
Образование специального фундамента	«Переменный, скоростно-силовой»	Чередование работы с повышенным проявлением силы и скорости и интервалами отдыха	Большой	Средний
Укрепление силового компонента в спец. фундаменте	«Повторно-силовой»	Повторная тренировочная работа с повышенным проявлением силы	Большая	Средний
Укрепление компонента скорости в спец. фундаменте	«Повторно-скоростной»	Повторная тренировочная работа с повышенным проявлением быстроты	Большая	Средний

Четвертый этап – воспитание специальной выносливости.

Этот этап прямо направлен на достижение лучших спортивных результатов. Это достигается за счет дальнейшего улучшения компонентов СВ.

Средство: тренировка в обычных условиях и в модулирующих соревновательную обстановку, но с увеличением интенсивности – близкой к соревновательной, равной ей и превышающей ее.

Задача работы, близкой к соревновательной – укрепить способность дольше, чем в соревнованиях выполнять технические действия. Продолжительность - на 25-50% больше соревновательной.

Задача работы, равной соревновательной – улучшить всю систему функциональных возможностей организма, увериться в достижении прогнозируемого результата, проверить свои силы в различных тактических вариантах.

Задача работы с интенсивностью, превышающей соревновательную – самая главная задача. Здесь надо осуществить на высшем уровне проявление всех компонентов выносливости и создать эффективную адаптацию.

ПРИМЕРНЫЕ ТРЕНИРОВОЧНЫЕ КОМПЛЕКСЫ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ

Равномерный бег до 500м. Кросс на дистанции до 1км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 до 8-10 мин. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции 1 -3 км. Туристические походы, многораундовая работа на мешках.

ЛОВКОСТЬ И МЕТОДЫ ЕЕ РАЗВИТИЯ

Техника и тактика в боксе обусловлены прочностью двигательных навыков, а также часто связаны со способностью строить, и координировать движения, и с высшим проявлением этой способности – **ловкостью**.

Ловкость – сложное комплексное качество, которое не имеет единого критерия для оценки. Критериями ловкости могут служить координационная сложность двигательных действий и точность движений. В боксе ловкость проявляется в быстроте перестройки движений в соответствии с требованиями изменившейся обстановки во время поединка.

По мере углубления спортивной специализации ведущей линией методики воспитания ловкости становится введение фактора необычности при выполнении необычных действий.

Упражнения, направленные на развитие ловкости, довольно быстро приводят к утомлению. В тоже время их выполнение требует большой четкости мышечных ощущений и дает малый эффект при наступившем утомлении. Поэтому при воспитании ловкости необходимо использовать интервалы отдыха для восстановления, а сами упражнения нужно выполнять, когда нет значительных следов утомления от прошедшей нагрузки.

Проявление ловкости во многом зависит от умения спортсмена расслаблять мышцы. Напряженность и скованность движений отрицательно сказывается на результате. Мышечная напряженность бывает в 3 формах - повышенное напряжение в мышцах в условиях покоя, где недостаточная скорость расслабления в фазе расслабления мышца остается возбужденной вследствие несовершенной двигательной координации.

Для разных видов напряженности применяют различные способы на расслабление. Так для первой формы – упражнения на растягивание, плавание, массаж. Для увеличения скорости расслабления используют упражнения, такие как: метание, броски и ловля набивных мячей.

Для второй формы напряженность преодолевается так: - разъяснение необходимости выполнять движения на напряжение, легко, свободно.

Применение специальных упражнений на расслабление: а. упражнения, в которых расслабление одних мышц сочетается с напряжением других б. упражнения, по ходу которых спортсменам предлагается самим определить моменты отдыха и за это время максимально расслабить мышцы в. упражнения, в процессе которых мышцы переходят от напряженного состояния к расслабленному.

При выполнении упражнения на расслабление напряжение мышц должно сочетаться с вздохом и задержкой дыхания, расслабления – с активным выдохом. При реализации средств и методов специализированной направленности в воспитании ловкости необходимо учитывать следующее:

- специализированная направленность достигается весьма разнообразными упражнениями, но в наибольшей мере близкими по характеру и двигательной структуре вида спорта. Кроме соревновательного движения, могут применяться – специальные;
- следует применять соревновательные упражнения в необычных условиях (на песочной площадке, на снегу.)
- техника исполнения в «зеркальном отражении», различные прыжки с разворотом на 180, 360, 270 градусов. Или после выполнения кувырков вперед или назад произвести 20 прямых ударов с шагами под разноименные ноги.
- упражнения, выполняемые по неожиданной команде, по внезапно изменившейся обстановке.

Способы и методы обучения ловкости.

СПОСОБЫ И МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ ЛОВКОСТИ

№ п/п	Содержание методического приема	Примеры
1.	Введение необычных приемов ведения боя	Пятнашки в одно касание на снегу, песке.
2.	Зеркальное выполнение упражнений.	Выполнение у зеркала ударов, передвижений.

3.	Изменение скорости или темпа ведения боя.	Выполнение различных ударных серий с различной скоростью и в разном темпе на мешке.
4.	Изменение пространственных границ, в которых выполняется упражнение.	Проведение тренировки на уменьшенном по размеру ринге, с несколькими соперниками.
5.	Смена способов выполнения ударов сменой рук стоек.	Выполнение ударов на мешке и с соперником из различных стоек.
6.	Многосерийные серии из различных положений.	Защитные действия при серийной атаке противника
7.	Быстрое реагирование на изменение обстановки в бою.	Быстрая смена ведения боя: от защитных действий к атаке.
8.	Усложнение координации движений с помощью заданий типа жонглирование.	Жонглирование теннисным мячом: ведение баскетбольного мяча, броски и ловля об стенку арабского мяча.
10.	Варьирование различных тактических условий.	Спарринги, а также условные бои на задание
11.	Введение дополнительных объектов действия и специальных раздражителей, требующих срочной перемены действий.	Игровые упражнения в футбол, баскетбол.
12.	Направленное варьирование внешних отягощений.	Работа с молотками, гантелями, утяжелителями, амортизаторами.
13.	Использование разных материально-технических средств и условий.	Выполнение упражнений на различных снарядах в зале и на свежем воздухе.

ГИБКОСТЬ И МЕТОДЫ ЕЕ РАЗВИТИЯ

Гибкость – это способность выполнять движения с большой амплитудой. Упражнения, развивающие гибкость. Одновременно укрепляют суставы, упрочняются связки и мышечные волокна, повышают эластичность мышц, способность их упруго растягиваться, что также является действенным приемом предупреждения мышечных травм.

Гибкость может быть общей и специальной.

Общая гибкость – это подвижность во всех суставах, позволяющая выполнять разнообразные движения с большой амплитудой.

Специальная гибкость – значительная или даже предельная подвижность в отдельных суставах применительно к виду спорта.

Упражнения, направленные на развитие гибкости, основаны на выполнении разнообразных движений: сгибания-разгибания, наклонов и поворотов, вращения и махов. Упражнения выполняются самостоятельно, с партнером, на гимнастической стенке. В последнее время разработаны тренажеры для развития гибкости. Но их рекомендуют использовать только в комплексе с обычными упражнениями.

Комплексы могут быть направлены как на развитие общей гибкости, так и на развитие и совершенствование специальной гибкости. Основное внимание необходимо обращать при выполнении силовых и ударных упражнений на пневматической груше, боксерской груше, учитывая отрицательный эффект и возможность травм.

Существуют **3 методических приема** для снижения нежелательных последствий:

1. Последовательное использование силовых (ударных) упражнений и упражнений на гибкость. Например: сила + гибкость и наоборот – гибкость + сила. Обратная последовательность является предпочтительной при необходимости выполнения упражнения с максимальной амплитудой.
2. Чередование упражнений на силу и гибкость (сила + гибкость + сила + гибкость) в течение одного тренировочного занятия. При таком приеме происходит ступенчатое

изменение работающих частей тела. Очень эффективный прием при отработке ударов на подвешенных арабских мячиках мячах.

3. Одновременное развитие силы и гибкости, как правило, применяется в атлетике и силовом троеборье. Дозировка выполнения упражнений на гибкость методом повторного растягивания при решении различных задач тренировки, отражена в таблице.

Разрабатываемые суставы	Задачи тренировки	
	Развитие гибкости	Поддержание гибкости
Позвоночного столба	90-100	40-50
Плечевые	50-60	30-40
Лучезапястные	30-35	20-25
Тазобедренные	60-70	30-40
Коленные	20-25	20-25
голеностопные	20-25	10-15

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ

- динамические, активные упражнения на гибкость на гимнастической стенке: всевозможные махи ногами (прямые, боковые, назад);
- наклоны вперед, вбок и назад, в положении сидя на ковре;
- те же наклоны, но с дополнительным отягощением, например, с помощью партнера;
- развитие гибкости при помощи статических упражнений (асан). В этом случае в растянутом состоянии мышцы находятся 5-10 секунд;
- развитие гибкости посредством выполнения упражнения с одновременным вибрационным воздействием вдоль растягиваемых мышц, при помощи электромеханического вибратора (аппарат Назарова).

Число повторений зависит от массы мышечных групп, растягиваемых при упражнениях, и от формы сочленений.

Наибольшая сумма повторений в одном занятии при сгибании позвоночного столба – 90-100, тазобедренного сустава – 60-70, плечевого – 50-60, других суставов – 20-30 (Б.В. Сермеев).

Если прекратить упражнения на гибкость, то она постепенно уменьшается, дойдя через 2-3 месяца примерно до исходных величин. Поэтому перерыв в занятиях упражнениями для гибкости, может быть не более 1-2 недель.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К РАЗВИТИЮ ГИБКОСТИ

1. Общая гибкость приобретается в процессе выполнения многочисленных и разнохарактерных упражнений, направленных на всестороннее физическое развитие.

2. Специальная гибкость приобретается в процессе выполнения специальных упражнений, улучшающих подвижность именно тех суставов, движений, в которых строго соответствуют специфике вида спорта.

3. Упражнения на гибкость могут быть активными и пассивными, выполняемые как с партнером, так и самостоятельно, с отягощениями и без них.

4. Упражнения на растягивание следует выполнять, постепенно увеличивая амплитуду.

5. Наиболее эффективна та часть упражнения, в которой достигается максимальная амплитуда, но без болевых ощущений.

6. Число повторений зависит от мышечных групп и от формы сочленений.

В области избранного вида спорта:

- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности;

- овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта, дисциплине вида спорта (при наличии);
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- развитие специальных физических (двигательных) и психологических качеств;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов, и званий по избранному виду спорта.

В области освоения других видов спорта и подвижных игр:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр;
- умение развивать специфические физические качества в избранном виде спорта, дисциплине вида спорта (при наличии) средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- навыки сохранения собственной физической формы.

Обучение боксом является многосторонним. Для освоения технико-тактических приемов необходимо развитие основных групп мышц и становление базовых физиологических качеств. Этому способствует сотрудничество с другими видами спорта навыки, которых, ведут к повышению мастерства в боксе:

- легкая атлетика: развитие скорости (бег на короткую дистанцию), развитие выносливости (бег на среднюю и длинную дистанцию), координация (челночный бег), различные эстафеты;
- тяжелая атлетика, гиревой спорт, спортивная гимнастика: - развитие силы, скоростно-силовых качеств (упражнения со штангой, гириями, перекладина, брусья);
- игровые виды: регби, баскетбол, настольный теннис - развитие ловкости; шашки- развитие тактического мышления;
- акробатика, гимнастика – развитие координации, становление гибкости;
- специализированные игровые комплексы.

Базовые варианты для разработки игр-заданий

Комплекс игр-заданий по освоению реакции в различных положениях.

Главная идея, на которой построен комплекс, - защита места на своем туловище от прикосновения противника.

Обозначая места касания в различных точках, зонах, частях тела, тренер моделирует вероятную реакцию защиты принятием играющим соответствующей позы и действиями с помощью захватов, упоров, уклонов, перемещений и т.д. Таким образом, задание одному из партнеров коснуться обусловленной точки тела должно привести к следующему: защищаясь, другой спортсмен встречает атакующего либо упорами, либо «вязкой» его рук, чтобы не дать ему возможности коснуться. Все эти действия сопровождаются необходимостью соответствующе держать туловище (прямо, либо согнуто, либо разворотом в нужную сторону). Эти обстоятельства положены в основу разработки игр-заданий в касания.

Например, для того чтобы учащийся действовал в положении прямой фронтальной стойки, необходимо в игре заставить его защищать от касания свой затылок или зону лопаток. Эффект необходимых действий в низкой стойке наиболее вероятен при задании защищать от попытки соперника коснуться живота. В обоих случаях принятие левосторонней стойки можно получить при задании одному из играющих (или обоим) коснуться правого бока (лопатки, плеча) противника. «Срабатывает» элементарный принцип

построения защиты – удалить от противника опасный участок, а уж затем защищаться руками, маневрировать. Все это довольно предопределяет стойки играющих, их манеру действий. Чтобы получить эффект повышения силового противодействия соперников, увеличить мощность и быстроту движений, необходимо уменьшить площадь свободного перемещения. Указать, можно или нельзя блокировать действия захватами за руки и т.п.

Данные примеры могут быть выполнены только при строгом выполнении условий или правил игры. Они определяют факт победы одного из соревнующихся, а следовательно, их поведение сводится к следующему:

- касаться только строго определенных точек, зон или частей тела соперника;
- выполнять касания одной или двумя руками (какой именно, одновременно или последовательно, с какой стороны и т.п.);
- перемещаться в пределах заданной (ограниченной) площади;
- обоим партнерам выполнять одинаковые задания;
- отступать можно (нельзя);
- руки захватывать можно или нельзя и т.д.

Организационно-методический момент – наряду с визуальными ориентирами мест касания (плечо, затылок, живот и т.д.) хорошо зарекомендовали себя предметные ориентиры, например платок, размещенный за поясом или на частях тела спортсмена при помощи резинки. Суть та же, но способ «завоевания» платка несколько меняется. Силовые решения начинают преобладать.

Опорные варианты игр могут быть использованы на протяжении всего урока или отдельных его частей. Их проведение возможно в залах без покрытий, на открытых площадках и т.п. при условиях запрета действий, приводящих к падениям.

При разработке игр-заданий следует иметь в виду целевые установки, которые тренер ставит перед обучающимися.

Игры первого порядка предполагают одинаковые задания обоим учащимся (коснуться затылка противника).

Разные задания относятся к играм-заданиям второго порядка (например, один защищается от касаний живота, другой - от касаний затылка).

Игры-задания расположены в таблице в порядке их сложности.

ВАРИАНТЫ ИГР В КОСАНИЯ («пятнашки»)

Места касания	Способ касания руками			
	Любой	Правой	Левой	Обеими
Затылок	1	2	3	37
Средняя часть живота	4	5	6	38
Левая подмышечная впадина	7	8	9	39
Левое плечо	10	11	12	40
Поясница	13	14	15	41
Правая лопатка	16	17	18	42
Левая сторона живота	19	20	21	43
Спина	22	23	24	44
Правая сторона живота	25	26	27	45
Левая лопатка	28	29	30	46
Правое плечо	31	32	33	47
Правая подмышечная впадина	34	35	36	48

В области технико-тактической и психологической подготовки:

- освоение основ технических и тактических действий по избранному виду спорта «бокс»;
- овладение необходимым уровнем автоматизированного реагирования на действия соперника;
- освоение различных алгоритмов технико-тактических действий;
- приобретение навыков анализа спортивного мастерства соперников;
- умение адаптироваться к тренировочной (в том числе, соревновательной) деятельности;
- умение преодолевать предсоревновательные и соревновательные факторы, воздействующие на психологическое состояние спортсмена;
- умение концентрировать внимание в ходе поединка.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Одна из труднейших задач нашей работы – воспитать способность принятия самостоятельных тактических решений. Спортивная тактика – это искусство ведения соревнования. Ее главная задача – наиболее целесообразное использование сил и возможностей для решения поставленной задачи. Основное средство для этого – техническое мастерство, физические и психологические подготовленность, применяемые в постоянных и изменяющихся условиях внешней среды, по заранее намеченному плану и в соответствии с возникающими задачами и ситуациями. Эти решения и задачи отрабатываются во время условных и вольных боях с соперником.

Упражнения с партнером. На тренировочных занятиях проводятся упражнения с партнером в условном и вольном боях с различными тактическими заданиями. Эти упражнения расширяют возможности боксера, овладевающего разнообразным способом ведения боя. Боксер, тренирующийся в вольном бою, должен совершенствовать умение: атаковать любым из основных ударов с подобранным к нему обманным действиям, подготавливающими атаку; противодействовать защите, соединенную с контрударами (встречными и ответными), на любой удар партнера; развивать атаку или контратаку сериями ударов. Упражнения в вольном бою проводятся в тяжелых (350г) тренировочных перчатках и защитных масках.

Задания для вольного боя. Ведение боя исключительно левой рукой, правая защищает голову ладонью или локтем. Бой на дальней дистанции. Применения останавливающих ударов левой рукой и маневрирование. Проведение разведки боем. Использование обманных действий перед атакой. Практика и подготовка атак ложными ударами, отвлекающими внимание партнера от их начала. Бой против наступающего соперника. Бой против высокого противника. Бой против противника, стремящего вести ближний бой. Бой против противника, обладающий сильным ударом. Атака сериями ударов, наступательные и оборонительные действия.

Учебные и тренировочные бои

Переключение в тактических действиях из нападения к контрдействиям с последующей защитой. Быстрая атака от защиты, преимущество владение центром ринга.

Метод выполнения упражнений при затрудненных условиях

1. Выполнение упражнения в состоянии значительного утомления:

Для развития и совершенствования приспособительных реакций двигательных навыков и достижения их помехоустойчивости против сбивающих влияний утомления необходимо выполнять упражнения после физической нагрузки большого объема и интенсивности.

Пример: после упражнений в парах в течении 10 раундов. необходимо перейти к работе на мешках спуртами, заканчивая тренировку на зеркальной стенке на правильность ударной техники и передвижений в различных стойках.

2. Выполнение упражнений в состоянии значительного эмоционального напряжения:

Напряженная эмоциональная деятельность требует от спортсмена устойчивой психики при выполнении технических действий.

Пример: тренировки, кроссы, учебные игры проводятся в присутствии специально приглашенных зрителей. Сдача нормативов по ОФП, СФП и ТТП в присутствии специальной комиссии тренеров.

3. Прием формирования рабочей обстановки:

Этот прием настраивает спортсмена на обязательное выполнение усовершенствованного технического действия в соревновательных условиях.

Пример: в процессе выполнения упражнения спортсмен акцентирует внимание на правильность и эффективность технических приемов, на начальную или завершающую стадию движения.

Метод сопряженных воздействий

1. Применение специальных динамических упражнений:

Это метод основан на взаимосвязанном развитии физических качеств и двигательных навыков. Достигается это путем подбора специальных упражнений, направленных на развитие конкретных мышечных групп. Рекомендуются использовать отягощения около 3-5 % от собственного веса спортсмена. В том случае, когда совершенствуется целостный навык, вес следует уменьшить. Совершенствование отдельного элемента допускает увеличение веса отягощения. Можно выполнять ускорение с партнером который при помощи резины затормаживает движение вперед.

2. Применение специальных изометрических упражнений:

Рекомендуется: всего упражнений в занятии от 3 до 5; количество повторений каждого упражнения 3-4 раза; продолжительность 4-6 сек; пауза отдыха 3-5 мин.

Используются данные упражнения для силы рук и туловища.

Хотелось бы особенно отметить, что совершенствование скоростно-силовой подготовки в футболе всегда должно протекать в условиях противодействия партнёра. Поэтому правильный выбор или подбор спарринг партнеров позволяет решать большую часть задач скоростно-силовой подготовки.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

На протяжении всего процесса обучения осуществляется непрерывный процесс обучения технике ударов и передвижений. совершенствования в ней. Техническая подготовка - это педагогический процесс, направленный на совершенное овладение техникой игры.

Основными задачами технической подготовки являются:

- прочное освоение всего многообразия рациональной техники передвижения и ударов;
- обеспечение разносторонним владением техникой и умением сочетать в разной последовательности технические приемы, способы, разновидности;
- эффективное и надежное использование технических приемов в сложных условиях соревновательной деятельности.

К основным средствам решения задач технической подготовки относятся соревновательные и специальные упражнения. В процессе соревновательной деятельности (официальные, контрольные, товарищеские бои.) совершенствуется вся совокупность технических приемов в условиях комплексного проявления основных физических качеств и

тактических действий. Специальные упражнения (индивидуальные, групповые) позволяют избирательно решать задачи обучения и совершенствоваться в отдельных элементах техники, в выполнении их вариантов, различных связей и т.д.

Быстрому и правильному освоению изучаемого приема способствуют подводящие упражнения.

Эффективность средств технической подготовки боксеров во многом зависит от методов обучения. В процессе подготовки используют общепринятые методы физического воспитания: практические, словесные, наглядные.

Непосредственное формирование двигательных умений и навыков связано с комплексным применением средств и методов обучения. Однако конкретный выбор тех или иных средств и методов технической подготовки, их соотношение, последовательность, преимущественное использование зависят от целевых установок многолетней тренировки, задач этапов подготовки, возрастных особенностей и уровня подготовленности боксеров, условий обучения, сложности структуры изучаемых технических приемов и других факторов.

Поскольку техника бокса представляет собой совокупность ударных приемов и передвижения, изучение ее превращается в сложный и длительный процесс, для решения задач обучения с меньшей затратой времени и усилий большое значение имеет систематизация изучаемого материала и определение рациональной последовательности обучения технике.

Оптимизация обучения во многом определяется принципом доступности, но не сводится только к использованию методических подходов – от простого к сложному и – от легкого к трудному. Не менее важно учитывать и то обстоятельство, что вначале надо освоить основные приемы и способы ведения боя. И наконец, новые двигательные навыки быстрее формируются на базе ранее освоенных. Поэтому следует использовать естественную взаимосвязь и структурную общность различных технических приемов и способов.

Таким образом, при определении оптимальной последовательности нужно по возможности учитывать все названные здесь обстоятельства, а не руководствоваться каким-либо одним.

В процессе ознакомления с различными техническими приемами и разучивания их используют в основном фронтальную последовательность для каждого уровня многолетней тренировки юных боксеров обуславливают их целевой направленностью.

Обучение технике передвижения

Техника передвижения. Умение двигаться в паре на средней дальней дистанции не меняя дистанции между собой. Сближение и разрыв дистанции между соперником. Работа на лестнице на быстроту передвижения и координацию, умение двигаться в различных стойках.

Удары. Совершенствование точности ударов при работе на лапах, работа с подвесными мячами, на боксерских тяжелых грушах, где отрабатывается сила удара.

Совершенствование умения точно, быстро и неожиданно для соперника провести атакующие ударные действия, обращая на правильность ударной техники. Совершенствование двойных ударов, серии из трех, четырех ударов.

Технические упражнения. Умение вести бой на различных дистанциях. Использование маневрирования и прямых ударов на дальней дистанции. Совершенствование ведения боя на дальней дистанции. Передвижение партнеров друг перед другом на средней дистанции и атака и контратака сериями прямых ударов в различной последовательности с применением комбинированных приемов защиты. Вход в ближний бой – при развитии собственной атаки, при защите от атак противника, в низкой защитной стойке, отесняя его к канатам.

Развитие творческого мышления

Бокс - индивидуальный вид спорта, итог подготовки победа в бою на тренировках, соревнованиях. И здесь наряду с физической подготовкой, арсеналам техники и тактики

необходимо творческое мышление. Из двух равных бойцов победит думающий. Соревновательные бои характеризуется высокой скоростью смены технико-тактических ситуаций, необходимостью боксера в каждый момент учитывать конкретную ситуацию. В таких условиях спортсмены в первую очередь должны уметь находить правильные решения в быстро меняющихся проблемных ситуациях, непохожих одна на другую.

Для базового уровня творческое мышление носит тактический оттенок.

№ п/п	Особенности тактического мышления	Характеристика
1	Наглядно-образный характер мышления	При решении тактических задач мышление спортсмена основано на наглядных чувственных образах и явлениях. Оно носит конкретный характер и связано с восприятием действий соперника и всей ситуации.
2	Действенный характер мышления	Мышление спортсмена включено в его деятельность, протекает неотрывно от его моторных действий. Нередко спортсмен находит правильное решение не путем предварительного продумывания, а в ходе самого действия.
3	Ситуационный характер мышления	Мышление спортсмена протекает на фоне постоянно меняющихся ситуаций и требует принятия только адекватных решений, ибо неверное решение исправить уже невозможно.
4	Быстрота мышления	Обусловлена жестким лимитом времени для выполнения тактических действий.
5	Гибкость мышления	Спортсмен должен уметь перестраивать намеченный план тактических действий: подметив изменения в сложившейся обстановке, вносить поправки в принятое решение.
6	Целеустремленность мышления	Означает умение спортсмена концентрироваться, не отвлекаясь и не прекращая поиски новых решений. Целеустремленность тесно связана с развитием воли.
7	Самостоятельность мышления	Спортсмен должен уметь решать тактические задачи самостоятельно: принимать решения и действовать в соответствии со сложившимися обстоятельствами, не поддаваясь постороннему влиянию.
8	Глубина мышления	Проявляется в умении выделять главное, существенное в тактических действиях.
9	Широта мышления	Заключается в умении постоянно держать под контролем большое число связей и отношений, влияющих на ход тактических действий. При этом используются данные, как собственного опыта, так и других источников.
10	Критичность мышления	Это одно из проявлений мыслительной деятельности, без которого невозможно творческое решение задач, это всесторонняя проверка на прочность различных вариантов собственных тактических действий.

Для углубленного уровня творческое мышление выходит за рамки тактического и является технико-тактическим и стратегическим.

На этом этапе формируются умения самостоятельного месячного и годового тренировочного планирования, комплексный подход к тренировочному процессу, умения работать с судейским корпусом, тренерско-преподавательским составом, спортсменами своих и других команд, зрителями.

К выше изложенному следует добавить, что в спортивной деятельности не последнее место занимает такое понятие, как интуиция. Интуиция – это протекание процессов мышления в свернутой неосознанной форме, когда осознается лишь конечный результат мыслительного процесса.

Во время соревнований опытные спортсмены нередко решают тактические задачи и выполняют действия мгновенно и правильно без достаточно ясного их осознания.

Осмысливание (выражение в словесной форме) наступает уже после совершения действия. Интуитивные действия осуществляются на основе богатого разностороннего опыта, спортсмена: глубокого знания тактики и совершенного владения техникой, умения наблюдать за действиями соперников и партнеров, хорошо развитой способности к вероятностному прогнозированию и антиципации (предвосхищению действий противника).

Инструкторская и судейская практика

В течение всего периода тренер должен готовить себе помощников, привлекая обучающихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика проводятся на занятиях и вне их. Все занимающиеся должны усвоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований. Самостоятельно организовать занятия и комплексы тренировочных заданий для различных частей занятия: разминки, основной и заключительной части; проводить учебно-тренировочные занятия в БУ 1-2 года. Принимать участие в судействе соревнований в роли судьи, рефери, секретаря. Решение этих задач целесообразно начинать с базового уровня 3 года обучения и продолжать на всех последующих годах освоения программы.

По учебной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки:

- уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении;
- уметь составить конспект и провести разминку в группе;
- уметь выявлять и исправить ошибку в выполнении приемов у товарища;
- провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера;
- уметь провести подготовку обучающихся своей группы к соревнованиям;
- уметь руководить командой на соревнованиях.

Для получения звания судьи по спорту каждый обучающийся должен освоить следующие навыки:

- уметь составить положение для проведения первенства ДЮСШ по боксу;
- уметь вести судейские записки;
- участвовать в судействе учебных боев совместно с тренером-преподавателем;
- судейство учебных боев (самостоятельно);
- участие в судействе официальных соревнований в роли бокового судьи на ринге и в составе секретариата;
- уметь судить при проведении соревнований в качестве рефери. Выпускник ДЮСШ должен выполнить программу подготовки для присвоения звания «инструктор по спорту» и «судья по спорту».

«Судейская подготовка» для углубленного уровня:

Этапы судейской подготовки:

1. Теоретическая

- изучение правил соревнований по боксу: терминология; этика; система оценок; особенности работы секундометриста, секретаря, бокового судьи, рефери; требования к спортсменам; к организации соревнований.

- теоретическое решение задач по ситуативным моментам боя, анализ боя, анализ соревнований.
- сдача теоретических знаний через тестирование.

2. Практическая

- решение ситуативных задач на практике.
- практическая деятельность в роли секретаря, бокового судьи, рефери в учебных боях.
- сдача судейских правил на практике.

Национальный региональный компонент

Тематика НРК на учебно-тренировочных занятиях

1. Личности в современном олимпийском движении.
2. Спортивные традиции Кандалакшского муниципального района.
3. Развитие различных видов спорта в Мурманской области и в Кандалакшском районе.
4. Ведущие спортсмены нашего района.
5. Развитие бокса в Мурманской области, тренерский состав, известные турниры, знаменитые боксеры.
6. История развития бокса в городе Кандалакша.

Предметная область «специальные навыки» для базового и углубленного уровней

Уровни подготовки	Специальные навыки
Базовый	- взрывная скорость - техника безопасности при выполнении упражнений - техника безопасности в зале - навыки самоконтроля
Углубленный	- скоростная реакция - скоростно-силовая выносливость - технико-тактическая интуиция - навыки расслабления и восстановления организма

Спортивное и специальное оборудование для базового и углубленного уровней

Данная предметная область предполагает набор знаний и умений по:

- использованию спортивного и специального оборудования;
- приобретению навыков содержания и ремонта оборудования;
- технике безопасности при работе на данном оборудовании.

Организационные условия, позволяющие реализовать содержание данной программы, предполагает наличие специального кабинета, с имеющимся в нем необходимой видеотехникой. Из дидактического обеспечения необходимо наличие специальных тренировочных упражнений для развития необходимых физических качеств, дневника спортсмена, некоторых таблиц и диаграмм.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения подготовки

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Мешки боксерские	штук	10
2.	Медболы	штук	12
3.	Ринг боксерский	штук	1
4.	Перчатки боксерские – 10ун	штук	16
5.	Перчатки боксерские – 12ун	штук	5

6.	Гантели массивные от 1 до 5 кг	штук	3
7.	Насос универсальный для накачивания мячей	штук	1
8.	Пневмогруши	штук	3
9.	Штанга с блинами от 2кг до 5кг	комплект	2
10.	Мяч футбольный	штук	1
11.	Свисток арбитра	штук	1
12.	Мяч баскетбольный	штук	1
13.	Зеркальная стенка 4м.	штук	1
14.	Турник	штук	1
15.	Скакалки	штук	25
16.	Лестницы координации	штук	3
17.	Подставки для шины автомобильной	штук	1
18.	Скамейки гимнастические	штук	10
19.	Фишки	штук	15
20.	Форма боксерская	штук	20

Рабочие программы по предметным областям

При построении многолетнего учебно-тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений. Как правило, способные спортсмены достигают первых успехов через 4-6 лет, а высших достижений – через 7-8 лет специализированной подготовки.

В настоящей программе мы исходим из общепринятых методических положений спортивной педагогики:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;
- возрастание объёма средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объёма СФП (по соотношению к общему объёму тренировочной нагрузки) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;
- непрерывное совершенствование качества технических действий (техники);
- соблюдения принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе тренировки;
- правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок с учётом физиологических особенностей возраста занимающихся (половое созревание юных спортсменов);
- развитие основных физических качеств на всех этапах многолетней подготовки в сочетании с преимущественным развитием отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды. В технической подготовке могут быть использованы различные методы:

Например - целостный (обучение движению в целом в облегчённых условиях с последующим овладением отдельными фазами и элементами) и расчленённым (раздельное обучение фазам и элементам движения и их сочетание в единое целое). В данной программе принцип целостного обучения.

Общие указания по проведению занятий

1. Занятия проводятся в летний период в зале, на стадионе, а в зимний в зале. Форма одежды спортивная. В ходе занятия периодически осуществляется текущее обследование занимающихся для контроля и оценки их функционального состояния
2. Занятия по боксу состоят из подготовительной, основной и заключительной частей. Перед тем как приступить к изучению материала, важно провести инструктаж по технике безопасности, которые позволят избежать травм, как на занятиях, так и в повседневной

жизни. Необходимо также подготовить все суставы и связки организма к выполнению нестандартных движений и нагрузок. Упор делается на укрепление и развитие мышц и связок. Тренировка начинается с выполнения простых элементов акробатики и специальных упражнений. К основным подготовительным упражнениям относятся:

- разминка;
- офп;
- сфп.

Специальные упражнения включают в себя:

- техническую подготовку;
- упражнения на координацию;
- упражнения с партнером для развития гибкости;

Кроме того, в подготовительной части уделяется большое внимание физической подготовке обучаемых, для чего используются и коллективные упражнения на развитие силы и выносливости.

Все упражнения выполняются с различной интенсивностью и дыханием, соответствующим нагрузке. Необходимо иметь в виду, что сильное утомление во время разминки может негативно отразиться на основной части занятия, поэтому необходимо постоянно концентрировать внимание на правильности дыхания и интенсивности нагрузки.

БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ ПОДГОТОВКИ 1-2 ГОДОВ ОБУЧЕНИЯ (6 ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ)

Данный уровень занимает 6 лет обучения. И это один из наиболее важных, поскольку на этом уровне формируется основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде спорта.

На данном уровне, наряду с различными упражнениями разных видов спорта и спортивных игр следует включать комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, имеющих важное значение для футбола.

На данном уровне следует выдвигать на первый план задачу достижения разносторонней физической подготовленности и целенаправленно развивать физические качества, применяя специальные комплексы упражнений и игр с учетом подготовленности спортсмена.

Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ

- укрепление здоровья и всестороннее развитие обучающихся;
- обучение технике бокса;
- повышение уровня физической подготовленности;
- отбор наиболее перспективных спортсменов для дальнейших занятий боксом.

ОСНОВНЫЕ МЕТОДЫ

- игровой;
- соревновательный;
- круговой;
- повторный;
- равномерный;
- контрольный.

ОСНОВНЫЕ СРЕДСТВА

- общеразвивающие упражнения;
- подвижные упражнения и игровые упражнения с элементами бокса;
- самоотраховка и элементы акробатики;
- скоростно-силовые упражнения;
- упражнения на технику ударов, передвижения;
- прыжки и прыжковые упражнения;
- комплексы упражнений для индивидуальных тренировок.

ОСНОВНЫЕ ФОРМЫ

Основной формой учебно-тренировочного процесса являются:

- учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- занятия по индивидуальным планам;
- медико-восстановительные мероприятия (если необходимо);
- тестирование и медицинский контроль;
- участие в соревнованиях;
- инструкторская и судейская практика.

Гигиена. Режим и питание спортсмена. Закаливание.

Личная гигиена. Гигиена одежды, снаряжения. Гигиена жилищ и мест занятий. Гигиеническое значение водных процедур. Вредное влияние на организм курения и употребление спиртных напитков. Режим учебы и отдыха. Питание спортсмена. Значение витаминов и других питательных веществ для организма. Питьевой режим вовремя и после тренировок и соревнований. Гигиена сна. Механизм закаливания. Методика закаливания.

ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ

Понятие о тактических действиях. Атакующие, контратакующие и защитные действия. Запрещенные действия. Оценивающие действия. Ринг и его разметка. Судейство. Термины судьи. Требования к спортивной форме (единая спортивная).

Практические занятия: Определение правомерности ведения боя. Правильность выполнения атакующих и защитных действий. Судейство с применением терминологии.

Основы физиологии человека

Влияние физических упражнений на организм обучающегося. Краткие сведения о строении организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о сердечнососудистой системе. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями на деятельность опорно-двигательного аппарата, сердечнососудистой системы, дыхания и т.д.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Значение и место ОФП в процессе тренировки. Сдача контрольных нормативов. Характеристика средств, применяемых для повышения уровня ОФП и развития двигательных качеств.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Общеразвивающие упражнения. Упражнения для мышц рук, плечевого пояса, из различных исходных положений; движения руками – сгибание и разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки.

Упражнения для мышц ног: приседания, выпрыгивания, подскоки из различных положений, прыжки, пружинистые покачивания в выпадах, маховые движения ногами.

Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, вращение и повороты головы, повороты, круговые движения туловищем, поднимание ног в положении лежа на спине.

Упражнения с партнером в сопротивлении, переноске, на гимнастической скамейке и стенке.

Упражнения с предметами: резиновый жгут, набивной мяч, гантели (0,5 кг), скакалки.

Элементы акробатики и самостраховка.

Легкая атлетика: бег на короткие дистанции- 30, 60 м, кроссы, прыжки в высоту и длину с разбега и без него, метание ядра.

Спортивные игры: баскетбол, футбол, регби, настольный теннис.

Подвижные игры: Различные эстафеты с преодолением препятствий, передачей мяча, различными способами передвижения и др.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Значение и место СФП в процессе тренировки. Быстрота, ловкость, сила, специальная выносливость, гибкость – качества необходимые спортсмену, занимающимся боксом. Краткая характеристика средств, применяемая для повышения уровня СФП.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

Старты из упора присев с отставлением ноги. Предусматривает выполнение упражнения с установкой «максимально сильно-быстро» от 4 до 20 повторений. Это время нанесение двух, трехударной серии, количество ударов нанесенных за 5 секунд, и т.д.

Выпрыгивание с грифом во фронтальной стойке.

Ударная работа на автомобильной шине с легкой кувалдой.

Старты из упора присев с отставлением ноги назад или в сторону. Вариант: без опоры руками. Выполнять быстро - 3 x 20 м.

Бег из различных стартовых положений. Варианты: сидя; сидя со скрещенными ногами; сидя спиной к направлению бега. Выполнять быстро - 2 x 20 м.

Бег после удара левой, правой подвешенного мяча. Варианты: достать в прыжке; бег вправо, влево, назад - 3 x 20 м.

Бег приставными шагами с прямыми или боковыми ударами. Темп средний и быстрый – 4 x 15 м.

Упражнения для развития быстроты:

- упражнения с гантелями на мешке;
- бег в гору (крутизна склона до 20°) в быстром темпе по 20–30 м;
- многоскоки по мягкому грунту по 20–50 м;
- работа на пневмогруше;
- семенящий бег с переходом на быстрый бег;
- бег с ускорением на 30–40 м;
- повторный бег под уклон;
- прыжки вверх на двух ногах с поворотом на 180° и 360°;
- прыжки на двух ногах по 15–20 м;
- старты из различных исходных положений.

Упражнения для развития ловкости:

Элементы акробатики. Опорные прыжки через козла. Эстафеты с включением элементов, требующих проявления ловкости и координации движений.

Упражнения для развития гибкости.

Маховые движения ногами и руками, наклоны, круговые движения туловищем, пружинистые покачивания в выпаде, растяжка ног в парах и по одному (динамическая, статическая, изометрическая, на тренажерах), шпагаты.

Упражнения для развития выносливости.

1. Бег умеренной интенсивности с ходьбой на средние дистанции, а также кросс по пересеченной местности с подъемами и спускам, спуртовая работа на мешках.

2. Длительный бег с гантелями в руках: приставными шагами, спиной и лицом вперед.

3. Бег с рывками по 20 метров.

Изучение и совершенствование техники и тактики.

Понятие о технике и тактике. Связь техники и тактики в обучении, тренировке и соревнованиях. Значение своевременного усвоения основ техники. Все тактические действия с различными соперниками.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Техника передвижения. Различные передвижения в челноке, приставными шагами.

Удары в атаке или от защиты. Удары одиночные, двойные в корпус и голову в сочетании прямых и боковых

Обучение прямых и боковых ударов надо начинать с правильной постановкой ног с движением туловища и движением ударной руки.

После приобретения и закрепления навыка прямых и боковых ударов можно переходить к двойным сериям по корпусу и голове.

Выполнение ударов на точность выполняются с подвешенными мячами, по движущим целям, работа на лапах.

Обучение защитных приемов начинать у зеркала, с последующей отработкой в парах с соперником.

Техника передвижения. Различные сочетания приемов передвижения, бег с прыжками, поворотами и резкими остановками.

БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ 3-4 ГОДА ОБУЧЕНИЯ (8 ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ)

Основные методы, задачи, средства тренировок совпадают с 1 и 2-м годом обучения. Двигательные навыки у спортсменов должны формироваться с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

При этом процесс обучения должен проходить концентрировано, без больших пауз. Обучение каждому техническому действию нужно проводить в течение 10-20 занятий (20-30 минут в каждом).

Эффективность обучения находится в прямой зависимости от уровня физической подготовленности.

Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм.

Значение врачебного контроля и самоконтроля в группе. Объективные данные самоконтроля: рост, вес, динамометрия, спирометрия, ЧСС, АД. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит. Понятие о спортивной форме, тренировке и перетренировке. Методы предупреждения перетренировки. Предупреждение травм на тренировках и соревнованиях. Первая (доврачебная) помощь при ушибах, вывихах, переломах, ранах.

Правила соревнований. Требования к спортивной форме и экипировке. Виды, способы проведения соревнований. Судейская коллегия и ее права. Права и обязанности участников соревнований. Разбор правил соревнований.

Практические занятия. Судейство тренировочных и соревновательных игр в ходе тренировочного процесса в качестве боковых судей и рефери. Судейство городских, областных соревнований в качестве секретарей.

Общая и специальная физическая подготовка.

Значение и место ОФП и СФП в процессе тренировки. Характеристика рекомендуемых средств для повышения уровня ОФП и СФП. Дозировка нагрузки.

ОФП – практические занятия

Общеразвивающие упражнения. Различные виды ходьбы и бега. Подскоки и выпрыгивания в беге. Кроссы. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину, высоту, тройной. Упражнения с набивными мячами для развития мышц ног, рук, туловища. Метание теннисных мячей на дальность и точность. Упражнения с партнером, на снарядах, без снарядов для развития мышц ног, рук, туловища, шеи.

Плавание кролем, брассом на 50-100м без учета времени. Ходьба на лыжах.

Спортивные игры: футбол, баскетбол, ручной мяч, регби.

Подвижные игры: «пятнашки», «день и ночь», «разведчики», русская лапта, различные эстафеты с предметами.

СФП – практические занятия

Упражнения для преимущественного развития быстроты. Рывки по сигналу. Ловля брошенного предмета. Уворачивание от брошенного теннисного мяча. Скоростное передвижение (шаги, выпады, уходы с выпада и др.) Соревнования на быстроту выполнения упражнений и точность попадания в атаки по мишени в ограниченный отрезок времени упражнения с резиновым жгутом.

Упражнения для развития силы. Приседание с отягощением/гантели, набивные мячи весом 2-4 кг, мешочки с песком 3-5 кг, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп, вес штанги от 40 до 70 % к весу спортсмена/ с последующим быстрым выпрямлением. Прыжки и прыжок после приседа без отягощения и с отягощением. Приседание на одной ноге «пистолет» с последующим подскоком вверх. Лежа на животе – сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора/ для укрепления мышц задней поверхности бедра. Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед.

Акцентированные удары по настенной подушке и на мешке.

Вбрасывание набивного мяча на дальность.

Толчки плечом партнера. Борьба в паре.

Упражнения для развития ловкости.

Общая ловкость: спортивные игры (футбол, баскетбол, регби).

Специальная ловкость: комплекс на координацию (боковые шаги, уклоны, нырки, комбинированные защиты).

Упражнения для развития гибкости.

Из низкого приседа максимально длинные выпады в одну и другую сторону. Пружинящие покачивания на выпаде, маховые движения ногами. Шпагаты.

Упражнения для развития выносливости.

Используются общеподготовительные упражнения (кроссовый бег, лыжи, плавание, регби, баскетбол, ручной мяч).

Специальная выносливость (спарринги, вольные бои, упражнения на снарядах, в парах тд.)

Выпрыгивание с грифом во фронтальной стойке.

Изучение и совершенствование техники и тактики спортсмена. Анализ тактики нападения, обороны и контратаки. Основные стороны тактики боя – подготавливающие действия, нападения, защита. Тактическое обоснование боя в защите и атаке.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ

Техника передвижения. Различные сочетания передвижений.

Прямые и боковые удары в голову и корпус. Серийные удары в атаке. Акцентированные удары левой и правой рукой одиночные и двойные.

Выполнение прямых, боковых ударов на точность и силу на настенной подушке. Отработка прямых, боковых ударов на лапах на скорость и точность.

БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ 5-6 ГОДА ОБУЧЕНИЯ (10 ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ)

Основные задачи:

- совершенствование физической и функциональной подготовленности;
- развитие специальных физических качеств;
- овладение основами техники и ее совершенствование;
- освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок;
- приобретение и накопление соревновательного опыта.

На данном уровне годовой цикл включает подготовительный и соревновательный периоды.

Основное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшему расширению арсенала технико-тактических навыков и приемов.

Основные показатели данного периода:

- врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма;
- правила соревнований;
- краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки;
- ОФП и СФП;
- изучение и совершенствование техники и тактики;
- выполнение контрольных нормативов;
- инструкторская и судейская практика.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ: ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общеразвивающие упражнения. Различные виды ходьбы и бега. Кроссы. Бег на короткие дистанции. Подскоки и выпрыгивания в беге. Прыжки в длину, в высоту. Упражнения с набивными мячами для развития мышц ног, рук, туловища. Метание теннисных мячей на дальность и точность. Спрыгивание с тумбы с последующим отталкиванием вперед с ударами левой правой руками. Упражнением с партнером, на снарядах, без снарядов для развития мышц ног, рук, туловища, шеи.

Спортивные игры: футбол, баскетбол, регби.

Подвижные игры: «день и ночь», «разведчики», «перестрелка», «пятнашки».

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Упражнения для развития быстроты: рывки по сигналу на 10,15,20 метров и различных положений.

Упражнение для развития силы: ходьба «гуськом», прыжки. Приседания на одной ноге «пистолет». Приседание с отягощением/гантели, набивные мячи весом 2-4 кг, мешочки с песком 3-5 кг, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп, вес штанги от 40 до 70 % к весу спортсмена/ с последующим быстрым выпрямлением. Поскоки и прыжок после приседа без отягощения и с отягощением. Приседание на одной ноге «пистолет» с последующим подскоком вверх. Лежа на животе – сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора/для укрепления мышц задней поверхности бедра. Броски набивного мяча на дальность за счет плечевого пояса и толчка ноги, выбрасывание грифа в прыжке.

Упражнения для развития ловкости: различные прыжки, метания, упражнения со скакалками, различные эстафеты, подвижные и спортивные игры, элементы акробатики. Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой; то же выполняя в прыжке поворот на 90 –180. Прыжки вперед с поворотом и имитацией головой и ногами.

Изучение техники приемов в ограниченном пространстве ринга или находясь в «не своей стойке», увеличение быстроты выполняемых приемов.

Упражнения для развития гибкости: из глубокого седа максимально длинные выпады в одну и другую сторону. Использование метода многократного растягивания: этот метод основан на свойстве мышц растягиваться значительно больше при многократных повторениях упражнения с постепенным увеличением размаха движения. Комплекс динамических упражнений на гибкость у стены и в парах. Выполнение статических упражнений на гибкость (на основе асан хатха-йоги).

Упражнения для развития выносливости: Кроссовая подготовка, работа на мешках, лапах, настенной подушке.

Техническая подготовка

Технические приемы ударной техники на месте и в движении. Техника нападения и техника обороны в передвижении и взаимодействии. Отработка технических приемов при решении различных задач.

Тактическая подготовка

Работа в парах: атакующие действия одиночными ударами левой правой рукой в голову и корпусу, с применением ложных ударов (финтов), отвлекающие внимание противника от начала атаки. Такие финты в сочетании с маневренностью в виде игры на изменение дистанции предшествует атаке. Подготовка, ведущий удар, развитие серии ударов и выход с защитой из боя.

Индивидуальные действия перед зеркалом в атаке, защитные действия.

Учебные и тренировочные бои

Совершенствование атакующих и защитных приемов в различных учебных боях по заданию тренера.

УГЛУБЛЕННЫЙ УРОВЕНЬ 1-2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ (12 ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ)

Данный уровень составляет 2 года. Для обучающихся, ориентированных на поступление 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 области образования и педагогики в сфере

физической культуры и спорта, а также ориентированных на присвоение квалификационной категории спортивного судьи, может увеличить срок обучения по образовательной программе на углубленном уровне до 2 лет.

Основными задачами данного уровня являются:

- совершенствование физической и функциональной подготовленности;
- совершенствование технико-тактического мастерства и приобретение соревновательного опыта;
- формирование морально-волевых качеств;
- формирование теоретических знаний.

ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА

Воспитательный и образовательный характер обучения и тренировки. Формирование и совершенствование двигательных навыков в процессе обучения. Методы обучения и тренировки. Обучение приему. Подводящие упражнения. Последовательность обучения. Основная форма организации и проведения учебно-тренировочных занятий. Типы занятий: учебный, учебно-тренировочный и контрольное. Структура занятий. Формы проведения занятий: игровой, соревновательный, круговой, дифференцированный.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ. Инструкторская практика. Использование различных методических приемов при проведении упражнений в групповом занятии. Занятия с партнером. Организация и методика проведения парных упражнений. Совершенствование техники в учебно-тренировочных боях. Проведение соревновательных поединков, разбор технических и тактических ошибок, рекомендации по их устранению.

ПЛАНИРОВАНИЕ И ПОСТРОЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Понятие о планировании. Цикличность спортивной тренировки. Малые, средние и большие циклы тренировок. Годичный цикл. Периоды и этапы годичного цикла, их задачи и содержание. Календарь соревнований. Закономерности управления спортивной формой – основной фактор планирования и построения спортивной тренировки. Недельный цикл тренировки. Содержание циклов, объем, интенсивность, психическая напряженность нагрузки в зависимости от периодов и этапов тренировки. Формы рабочего плана. Значение и необходимость ведения дневника спортивной тренировки.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ. Составление годичного плана тренировки. Регулярное ведение дневника спортивной тренировки.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. Психологическая подготовка в процессе тренировки и соревнований: развитие способности к разнообразным волевым проявлениям, к саморегуляции психических процессов и эмоциональных состояний, к подавлению боевой инициативы противника, к наилучшему проявлению своих качеств.

ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗПОДГОТОВКА

Использование ОФП и СФП для развития функциональных возможностей организма для снижения психической напряженности тренировочного процесса после соревнований.

Для преимущественного развития быстроты, силы, ловкости, гибкости, выносливости.

Техническая подготовка

Работа в парах в перчатках с противником по заданию: 2 раунда «боя с тенью» (имитация упражнений на месте или с противником без перчаток).

Работа с противником (8-10 раундов)

- 1 раунд – 1-й номер атакует прямой левой, 2-й применяет защитные действия;
- 2 раунд – противники меняются местами;
- 3 раунд – 1-й номер наносит боковой удар левой с шагом вперед, второй защищается нырком или подставкой правого плеча и предплечья с уклоном влево;
- 4 раунд – боксеры меняются местами;
- 5 раунд – 1-й номер двигается вперед, 2-й номер имитирует атаку, 1-й номер наносит встречный удар, от которого он защищается подставкой ладони;
- 6 раунд – боксеры меняются местами;
- 7 раунд – 1-й номер движется вперед, второй имитирует атаку с шагами вперед, первый наносит встречные атаки;
- 8 раунд – боксеры меняются местами.

Тактическая подготовка

Совершенствование атакующих, защитных и контратакующих действий преимущественно в условиях боя, ограниченных по заданию тренера.

- 1 раунд – 1 номер вызывает второго на удар правой, тот отвечает на вызовы левой или правой прямой. Первый защищается от левой подставкой, а от правой уклоном влево и наносит контрудар правой в голову;
- 2 раунд – противники меняются местами;
- 3 раунд – первый номер атакует с дальней дистанции левой прямой, второй применяет защиты и одиночные контрудары обеими руками, первый защищается;
- 4 раунд – противники меняются местами;
- 5 раунд – второй номер атакует с дальней дистанции всеми одиночными или двойными ударами в голову и туловище, первый применяет защиту подставкой или уклонами и, найдя удобный момент, наносит встречный удар;
- 6 раунд – противники меняются местами;
- 7 раунд – первый номер делает вызов на атаку, второй наносит встречный прямой левой или серии ударов;
- 8 раунд – меняются местами.

Учебные и тренировочные бои

Отработка атакующих действий совместно с защитными и контрударными действиями в условных боях.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Психологическая подготовка подразделяется на общую и к конкретному соревнованию. Каждый раздел психологической подготовки имеет специфические задачи, решение которых требует комплексного подхода.

1. Общая психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки, в ее задачи входит:

- 1) воспитание высоконравственной личности спортсмена;
- 2) развитие процессов восприятия;
- 3) развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;
- 4) развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
- 5) развитие способности управлять своими эмоциями;
- 6) развитие волевых качеств.

1. Воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива. В процессе учебно-тренировочной работы не только готовят высококвалифицированного боксера в плане его физической, технико-тактической подготовленности, но и воспитывают его характер, нравственные качества, идейную убежденность, коллективизм, разносторонние интересы, мотивацию положительного отношения к спорту и другие качества личности. Важным фактором развития личности служит самовоспитание, организация которого должна направляться тренером-преподавателем.

Особенности формирования моральных черт и качеств личности боксера и их проявления находятся в тесной связи с командой этого вида спорта. Многое зависит от состава коллектива; какие в нем преобладают традиции, взаимоотношения и связи. Решение данной задачи органически связано с воспитательной работой.

2. Развитие внимания. При развитии точности глазомера, «чувства дистанции» главное требование - варьирование дистанции при движении с противником, различных ударах и т.д. Для этого надо больше наносить удары с разных расстояний и с разной скоростью.

3. Развитие внимания. Успешность технических и тактических действий боксеров зависит от уровня развития объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения внимания.

Надо научить юных боксеров быть внимательными в разнообразных условиях, создавать такие условия, в которых необходимо одновременно воспринять несколько динамических или статических объектов (до 3); развитие интенсивности и устойчивости внимания человека в определенной степени связано с развитием его волевых качеств.

Для распределения и переключения внимания полезны упражнения с несколькими противниками и различными перемещениями по рингу; упражнения, где требуется быстрое переключение внимания с объекта на объект, с одного действия на другое.

4. Развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения. У боксеров необходимо развивать наблюдательность – умение быстро и правильно ориентироваться в сложной боксерской обстановке; сообразительность – умение быстро и правильно оценивать сложившиеся ситуации, учитывать их последствия; инициативность – умение быстро и самостоятельно определять тактические замыслы соперника и предвидеть результаты как его, так и своих действий.

5. Развитие способности управлять эмоциями. Эмоциональные состояния оказывают большое влияние на активность боксеров как в процессе учебно-тренировочных занятий, так и на эффективность соревновательной деятельности. Обучение юных боксеров приемам саморегуляции эмоциональных состояний требует систематических занятий, чтобы обучающийся полностью овладел этими приемами в процессе тренировочной и соревновательной деятельности.

6. Воспитание волевых качеств. Воспитание волевых качеств важное условие преодоления трудностей, с которыми сталкивается спортсмен в процессе тренировочно-соревновательной деятельности. Существует два вида трудностей - объективные и субъективные. Объективные трудности - это трудности, обусловленные особенностями бокса, а субъективные - особенностями личности спортсмена.

Основные волевые качества, которыми должен обладать боксер - это целеустремленность и настойчивость, выдержка и самообладание, решительность и смелость, инициативность и дисциплинированность.

Целеустремленность и настойчивость выражаются в ясном осознании целей и задач, стоящих перед занимающимися, активном и неуклонном стремлении к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии.

Выдержка и самообладание выражаются в преодолении отрицательных, неблагоприятных эмоциональных состояний (чрезмерная возбудимость, растерянность, подавленность и т.п.), в преодолении нарастающего утомления.

Решительность и смелость выражаются в способности своевременно находить и принимать быстрые решения в ответственные моменты боя и без колебания приводить их в исполнение.

Применять упражнения, выполнение которых связано с известным риском и требующие преодоления чувства боязни, колебания.

Воспитание дисциплинированности достигается всей организацией процесса обучения и тренировки. В воспитании дисциплинированности особую роль играет коллектив и тренер. Тренер-преподаватель должен быть образцом дисциплинированности и организованности.

2. Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям состоит в следующем:

- 1) осознание боксерами задач на предстоящий бой;
- 2) изучение конкретных условий предстоящего боя (время и место, освещенность, температура и т.п.);
- 3) изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;
- 4) осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;
- 5) преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящим боем;
- 6) формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящем бое.

Каждый боксер испытывает перед боем, да и во время боя сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий.

У других возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения - все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена.

Одни боксеры в процессе тренировки демонстрируют высокое мастерство, а во время боя их порой трудно узнать.

Различают четыре вида эмоциональных, предсоревновательных состояний:

- 1) состояние боевой готовности;
- 2) предсоревновательная лихорадка;
- 3) предсоревновательная апатия;
- 4) состояние самоуспокоенности.

Состояние боевой готовности является самым благоприятным и характеризует высокую степень готовности спортсмена к поединку. Для данного состояния характерны следующие особенности: общий эмоциональный подъем, бодрость, воодушевление, внутренняя собранность и сосредоточенность на предстоящей спортивной борьбе, наличие активного стремления к достижению победы, уверенность в своих силах, обострение процессов восприятия, внимания, мышления, памяти, соображения и представления.

Предбоевая лихорадка характеризуется преобладанием процессов возбуждения, что проявляется в сильном волнении, неустойчивом эмоциональном состоянии, быстрой смене одних эмоций другими, совершенно противоположными по содержанию, в отсутствии сосредоточенности, в рассеянности, импульсивности, раздражительности. Внешне данное состояние проявляется в дрожании рук и ног, потливости, повышенной речевой активности и др.

Предбоевая апатия представляет собой состояние, противоположное состоянию предбоевой лихорадки. Это понижение возбудимости выражается в вялости всех психических процессов, сонливости, отсутствии желания участвовать в игре, в упадке сил и неверии в свои силы, в ослаблении процессов восприятия, внимания, мышления, скованности движений, замедленности реакций, в угнетенности, необщительности. Внешне данное состояние проявляется в снижении мышечного тонуса, бледности лица, в изменении ритма дыхания, одышке, появляется холодный пот, пересыхает рот и т.п.

Состояние самоуспокоенности характеризуется отсутствием готовности к волевым напряжениям, переоценкой своих сил и возможностей, недооценкой сил соперника, важности боя и т.д. Имеется еще множество промежуточных предбоевых состояний.

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

- обучающийся не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность; наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;

- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;

- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;

- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающего на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие; в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других - воздействует успокаивающе;

- воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.).

Режим в период тренировочной работы и соревнований имеет большое значение. Свободный от поединков день надо максимально использовать для отдыха и восстановления, в соревновательный день надо избегать каких-либо напряженных действий, долгого лежания, провести легкую тренировку.

Разминка имеет большое значение как для регуляции неблагоприятных эмоциональных состояний, так и для формирования готовности к бою и ускорения вработываемости. Разминку спортсмены должны проводить самостоятельно, исходя из индивидуальных особенностей. Закончить разминку необходимо за раунд до боя. Очень важно тренеру настроить боксера на предстоящий бой.

Во всех случаях разговор тренера-преподавателя со спортсменами, его указания должны быть лаконичными, краткими и яркими, тон должен быть уверенный и спокойный.

Спокойное, ровное, уверенное поведение тренера-преподавателя является одним из важных моментов, направленных на создание психологической мобилизации боксера к предстоящему бою, а также в процессе самого боя

ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ

Значение врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом.

Организация самоконтроля, дневник самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: рост, вес, динамометрия, спирометрия, ЧСС, АД.

Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит. Понятие о «спортивной форме», тренировке и перетренировке. Меры предупреждения перетренировки. Предупреждение травм на тренировке и соревнованиях. Первая (доврачебная) помощь при ушибах, вывихах, растяжениях, переломах.

ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ

Требования к этикету и экипировке спортсмена. Защитные средства и правила их использования. Размеры ринга. Виды и способы проведения соревнований. Судейская коллегия и ее права. Права и обязанности участников соревнований. Разбор правил соревнований.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Судейство тренировочных и соревновательных боев в качестве главного судьи, судьи на линии. Судейство районных, городских и областных соревнований.

КРАТКИЕ СВЕДЕНИЯ О ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ОСНОВАХ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Необходимость физкультуры для нормальной жизнедеятельности организма. Расширение функциональных возможностей организма в процессе тренировки. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Энергозатраты организма, восстановительные процессы. Оптимальный тренировочный цикл.

Физиологические показатели тренированности. Предстартовое состояние, значение разминки на соревнованиях.

ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Значение и место ОФП и СФП в процессе тренировки. Характеристика рекомендуемых средств для повышения уровня ОФП и СФП. Дозировка нагрузки.

ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного боксера. Быстрой адаптации спортсменов к воздействию высоких тренировочных и соревновательных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия. Кроме того, от них зависит сохранение и укрепление здоровья юных боксеров, их спортивное долголетие, повышение физической работоспособности, уменьшение спортивного травматизма.

Система восстановления включает организационные формы ее реализации, подбор адекватных средств восстановления и контроль за их эффективностью.

Восстановительные мероприятия делятся на четыре группы средств: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Педагогические средства являются основными, так как стимуляция восстановления и повышения спортивных результатов возможны только при рациональном построении тренировки, соответствии величины нагрузки функциональному состоянию боксеров.

Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, их системы в микроциклах и на отдельных этапах тренировочного цикла. В процессе учебно-тренировочной работы необходимо широко варьировать нагрузку и условия проведения занятий, регулярно переключаться с одного вида деятельности на другой, вводить в ходе тренировки упражнения для активного отдыха. Для юных боксеров старших возрастов следует планировать специальные восстановительные циклы.

Психологические средства способствуют снижению психологического утомления, обеспечивают устойчивость и стабильность психического состояния, создают лучший фон для реабилитации, оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

Если такие психотерапевтические приемы регуляции психологического состояния, как аутогенная и психорегулирующая тренировки, требуют участия квалифицированных психологов, то средства внушения, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие факторы следует широко использовать тренерам-преподавателям спортивной школы.

Система гигиенических факторов включает следующие разделы:

- оптимальные социальные условия микросреды, быта, учебы и трудовой деятельности;
- рациональный распорядок дня;
- личная гигиена;

- специализированное питание и рациональный питьевой режим;
- закаливание;
- гигиенические условия тренировочного процесса;
- специальные комплексы гигиенических мероприятий при тренировке боксеров в сложных условиях (жаркий климат, пониженная температура, временные факторы и др.).

В ее комплексной реализации на всех уровнях подготовки принимают участие тренера - преподаватели, медицинские работники и сами обучающиеся.

Оптимальные социально-гигиенические факторы микросреды проявляются во взаимоотношениях и влиянии людей, окружающих спортсменов (родители, родственники, товарищи, члены учебного и спортивного коллективов).

Их постоянное влияние может оказать как положительное, так и отрицательное воздействие на психическое состояние обучающегося, его моральную подготовку, спортивные результаты.

Тренера - преподаватели должны хорошо знать и постоянно контролировать состояние микросреды, а также принимать все меры для ее улучшения, используя различные средства и методы педагогических и других воздействий.

Особенности учебной деятельности юных боксеров необходимо учитывать при всех видах планирования тренировочного процесса. В период напряженной учебной деятельности уровень тренировочных и соревновательных нагрузок несколько снижается.

Личная гигиена - это рациональный распорядок дня, уход за толом, отказ от вредных привычек и др.

Рациональный распорядок дня позволяет:

- создавать оптимальные условия для спортивной деятельности;
- повышать спортивную работоспособность;
- воспитывать организованность и сознательную дисциплину;
- выполнять различные виды деятельности в определенное время;
- правильно чередовать учебу, тренировочные занятия и отдых;
- выбирать оптимальное время для тренировок;
- регулярно питаться;
- соблюдать режим сна.

Выбор времени для проведения тренировочных занятий устанавливается с учетом суточной динамики спортивной работоспособности, конкретных задач данного периода подготовки, времени проведения предстоящих соревнований и других факторов. Наиболее оптимальным временем для тренировок является время от 10 до 13 час. и от 16 до 20 час.

Питание юных боксеров необходимо строить с учетом уровней подготовки, динамики тренировочных и соревновательных нагрузок, климатогеографических факторов и индивидуальных особенностей спортсменов.

Пища должна отвечать определенным гигиеническим требованиям и быть калорийной, соответствующей энергетическим затратам спортсмена; полноценной, включающей в себя все необходимые пищевые вещества, сбалансированные в наиболее благоприятных соотношениях; разнообразной, хорошо усвояемой и доброкачественной.

Распорядок приема пищи следует согласовывать с общим режимом.

Время приема пищи должно быть постоянным. Наиболее целесообразно четырехразовое питание.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя витаминизацию, физиотерапию и гидротерапию.

Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в процессе напряженных тренировок. Во избежание интоксикации дополнительный прием витаминов целесообразно назначать в дозе, не превышающей половины суточной потребности.

Из средств физио - и гидротерапии следует использовать различные виды ручного и инструментального массажа, души, ванны, сауну, локальные физиотерапевтические средства воздействия (гальванизация, ионофорез, соллюкс и др.). Передозировка

физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма. Поэтому в школьном возрасте в одном сеансе не следует применять более одной процедуры. В течение дня желательно ограничиться одним сеансом. Средства общего воздействия (массаж, ванны и т.д.) следует назначать по показаниям, но не чаще 1-2 раза в неделю.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	1

Условные обозначения:

- значительное влияние;
- среднее влияние;
- незначительное влияние.

ОБЪЕМЫ УЧЕБНЫХ НАГРУЗОК

Количество соревнований в год, соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана, требования к условиям реализации и срокам обучения можно увидеть в таблицах.

Показатели соревновательной нагрузки в годичном цикле (количество соревнований)

№	Вид соревнований	Базовый уровень			Углубленный уровень
		1-2 год	3-4 год	5-6 год	1-2 год
1	Контрольные	-	2	2	2
2	Отборочные	-	2	2	2
3	Основные	-	-	2	3
4	Главные	-	-	1	1

Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана

№ п/п	Наименование предметных областей	Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана программы	Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общей сложности программы
1.	Обязательные предметные области		
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	10-25	10-15

1.2.	Общая физическая подготовка	20-30	-
1.3.	Общая и специальная физическая подготовка	-	10-15
1.4.	Вид спорта	15-30	15-30
1.5.	Основы профессионального самоопределения	-	15.30
2.	Вариативные предметные области		
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	5-15	5-10
2.2.	Судейская подготовка	-	5-10
2.3.	Развитие творческого мышления	5-20	5-20
2.4.	Хореография и (или) акробатика	5-20	5-20
2.5.	Национальный региональный компонент	5-20	5-20
2.6.	Специальные навыки	5-20	5-20
2.7.	Спортивное и специальное оборудование	5-20	5-20

Требования к условиям реализации и срокам обучения

№ п/п	Параметры	Уровни подготовки							
		Базовый уровень						Углубленный уровень	
		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год	1 год	2 год
1.	Количество часов в неделю	6	6	8	8	10	10	12	12
2.	Количество занятий в неделю (максимальное)	3-4	3-4	3-4	3-4	4-5	4-5	5-6	5-6
3.	Общее количество часов в год	252	252	336	336	420	420	504	504
4.	Продолжительность одного занятия	1-2	1-2	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3

3.4. Методические материалы

Методическое обеспечение образовательной программы

№ п/п	Тема программы	Форма организации и проведения занятия	Методы и приемы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, Форма предъявления результата
1	Общие основы футбола ПП и ТБ. Правила и методика судейства по боксу	Групповая – с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная	объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства.	Вводный, положение о соревнованиях по боксу.
2	Общефизическая подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, работа на снарядах, УТЗ	Таблицы, схемы, карточки, малый спортивный инвентарь (резина, гантели, медицинбол, теннисные мячи и т.д., силовые тренажеры	Тестирование, зачеты, протоколы
3	Специальная физическая подготовка	Групповая, с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, УТЗ, наглядный показ тренером-преподавателем	Литература, схемы, справочные материалы, плакаты, мелкий и средний спортивный инвентарь	Зачет, тестирование, учебные игры, турниры, промежуточный тест
4	Технико-тактическая подготовка	Групповая, - с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, УТЗ, наглядный показ тренером-преподавателем. Учебные игры.	Плакаты, мелкий инвентарь обучающего. Терминология, жестикауляция.	Зачет, тестирование, учебные бои, промежуточный тест, соревнование
5	Соревновательная подготовка	Групповая, подгрупповая, коллективно-групповая	практические занятия, упражнения в парах, УТЗ, учебно-тренировочная игра.	Плакаты, соревновательный инвентарь (капа, накладки, футы, бандаж)	Тренировочные бои, промежуточный отбор, соревнования

Методы выявления и отбора одаренных детей

Принципы выявления детей, обладающих спортивной одаренностью

В основу идеи физкультурного образования детей с признаками спортивной одаренности положено шесть принципов, разработанных в соответствии с отечественными традициями обучения одаренных детей:

Принцип учета потенциальных возможностей ребенка. В педагогическом и социальном плане более важным является не те физические возможности, которые демонстрирует ребенок на сегодняшний день, а то, что следует ожидать от него в будущем.

Принцип комплексного оценивания. Вывод об одаренности ребенка может быть сделан на основе оценки целого спектра способностей (умственных, творческих, двигательных).

Принцип долговременности. Обследование детей должно быть длительным, а его организация – поэтапной.

Принцип участия различных специалистов. В диагностическом обследовании одаренных детей должны участвовать педагоги, психологи, врачи, кроме того, родители и дети. Только сопоставление всех полученных данных может дать объективную картину.

Принцип использования тренинговых методов и заданий. Тренинговые методики (в отличие от диагностических методик) в обучении детей со спортивной одаренностью призваны решать, прежде всего, задачи физического развития ребенка, а также способствуют снятию психологических барьеров между исследователем и испытуемым. Для детей младшего школьного возраста целесообразна разработка и применение игровых тренинговых методик, построенных на основе подвижных игр и игровых упражнений.

Принцип участия детей в оценке собственной спортивной одаренности. Реализация этого принципа в работе с детьми может включать в себя рефлексию и анализ обучающимся собственного двигательного опыта, оценку выполненных им двигательных заданий.

Спортивный отбор – это комплекс мероприятий, позволяющих определить высокую степень предрасположенности (одаренность) ребенка к тому или иному роду спортивной деятельности (виду спорта). Спортивный отбор – длительный, многоступенчатый процесс, который может быть эффективным лишь в том случае, если на всех этапах многолетней подготовки спортсмена обеспечена комплексная методика оценки его личности, предполагающая использование различных методов исследования (педагогических, медико-биологических, психологических, социологических и др.).

Спортивная ориентация – система организационно-методических мероприятий, позволяющих наметить направление специализации юного спортсмена в определенном виде спорта. Спортивная ориентация исходит из оценки возможностей конкретного человека, на основе которой производится выбор наиболее подходящей для него спортивной деятельности.

Выбрать для каждого занимающегося вид спортивной деятельности – задача спортивной ориентации; отобрать наиболее пригодных, исходя из требований вида спорта – задача спортивного отбора.

Спортивные способности во многом зависят от наследственно обусловленных задатков, которые отличаются стабильностью, консервативностью. Поэтому при прогнозировании спортивных способностей следует обращать внимание, прежде всего, на те, относительно мало изменчивые признаки, которые обуславливают успешность будущей спортивной деятельности.

Наряду с изучением консервативных признаков прогноз спортивных способностей предполагает выявление тех показателей, которые могут существенно изменяться под влиянием тренировки. При этом для повышения степени точности прогноза необходимо принимать во внимание, как темпы роста показателей, так и их исходный уровень.

В связи с гетерохронностью развития отдельных функций и качественных особенностей имеют место определенные различия в структуре проявления способностей спортсменов в разные возрастные периоды. Особенно отчетливо эти различия наблюдаются у обучающихся в технически сложных видах спорта, в которых высоких спортивных результатов достигают уже в детском и подростковом возрасте и в которых вся подготовка спортсмена, от новичка до мастера спорта международного класса, протекает на фоне сложных процессов формирования юного спортсмена.

Методы выявления детей, обладающих спортивной одаренностью

Педагогические методы позволяют оценивать уровень развития физических качеств, координационных способностей и спортивно-технического мастерства юных спортсменов.

Педагогические контрольные испытания (тесты) позволяют судить о наличии необходимых физических качеств и способностях индивида для успешной специализации в том или ином виде спорта. Среди физических качеств и способностей, определяющих достижение высоких спортивных результатов, существуют так называемые консервативные, генетически обусловленные качества и способности, которые с большим трудом поддаются развитию и совершенствованию в процессе тренировки. Эти физические качества и способности имеют важное прогностическое значение при отборе детей и подростков в учебно-тренировочные группы спортивных школ. К их числу следует отнести быстроту, относительную силу, некоторые антропометрические показатели (строение и пропорции тела), способность к максимальному потреблению кислорода, экономичность функционирования вегетативных систем организма, некоторые психические особенности личности спортсмена. В системе отбора контрольные испытания должны проводиться с таким расчетом, чтобы определить не столько то, что уже умеет делать обучающийся, а то, что он сможет сделать в дальнейшем, т.е. выявить его способности к решению двигательных задач, проявлению двигательного творчества, умению управлять своими движениями. Одноразовые контрольные испытания в подавляющем большинстве случаев говорят лишь о сегодняшней готовности кандидата выполнить предложенный ему набор тестов и очень мало о его перспективных возможностях. А потенциальный спортивный результат спортсмена зависит не столько от исходного уровня физических качеств, сколько от темпов прироста этих качеств в процессе специальной тренировки. Именно темпы прироста свидетельствуют о способности или неспособности спортсмена к обучению в том или ином виде деятельности.

На основе медико-биологических методов выявляются морфофункциональные особенности, уровень физического развития, состояние анализаторных систем организма спортсмена и состояние его здоровья. Антропометрические обследования позволяют определить, насколько кандидаты для зачисления на углубленный уровень, соответствуют тому морфотипу, который характерен для выдающихся представителей данного вида спорта.

В спортивной практике выработались определенные представления о морфотипах спортсменов (рост, масса тела, тип телосложения и т.п.). Например, в баскетболе, легкоатлетических метаниях, академической гребле необходим высокий рост, в марафонском беге рост не имеет существенного значения и т.п. Медико-биологические исследования дают оценку состоянию здоровья, физическому развитию, физической подготовленности обучающихся. В процессе медико-биологических исследований особое внимание обращается на продолжительность и качество восстановительных процессов в организме детей после выполнения значительных тренировочных нагрузок. Врачебное обследование необходимо и для того, чтобы в каждом случае уточнить, в каких лечебно-профилактических мероприятиях нуждаются дети и подростки. С помощью психологических методов определяются особенности психики спортсмена, оказывающие влияние на решение индивидуальных и коллективных задач в ходе спортивной борьбы, а

также оценивается психологическая совместимость спортсменов при решении задач, поставленных перед спортивной командой.

Психологические обследования позволяют оценить проявление таких качеств, как активность и упорство в спортивной борьбе, самостоятельность, целеустремленность, спортивное трудолюбие, способность мобилизоваться во время соревнований и т.п. Роль психологических обследований за спортсменами возрастает на третьем и четвертом этапах отбора. Сила, подвижность и уравновешенность нервных процессов являются в значительной мере природными свойствами центральной нервной системы человека. Они с большим трудом поддаются совершенствованию в процессе многолетней тренировки. Особое внимание обращается на проявление у спортсменов самостоятельности, решительности, целеустремленности, способности мобилизовать себя на проявление максимальных усилий в соревновании, реакцию на неудачное выступление в нем, активность и упорство в спортивной борьбе, способность максимально проявить свои волевые качества на финише и др. Учитывается также спортивное трудолюбие.

Социологические методы позволяют получить данные о спортивных интересах детей, раскрыть причинно-следственные связи формирования мотиваций к длительным занятиям спортом и высоким спортивным достижениям. Социологические обследования выявляют интересы детей и подростков к занятиям тем или иным видом спорта, эффективные средства и методы формирования этих интересов, формы соответствующей разъяснительной и агитационной работы среди детей школьного возраста. Отбор и ориентация тесно связаны со структурой многолетнего процесса спортивной подготовки спортсмена в современной организационной форме спортивных учреждений. В соответствии с этим и устанавливается основная задача отбора на каждом из его этапов.

Итак, спортивная одаренность – фактор, играющий не последнюю роль в сохранении привязанности к спортивной деятельности. С одной стороны, задатки и способности позволяют долго удерживать организм в рамках комфортных ощущений, несмотря на большие тренировочные и соревновательные нагрузки. Более того, одаренные спортсмены испытывают в них потребность! Работа педагогов со спортивно одаренными детьми строится на основных педагогических принципах, а также результатах мониторинга.

Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы

Инструкция по технике безопасности, охране жизни и здоровья обучающихся на занятиях по боксу

1. Общие требования охраны труда.

1.1. К занятиям по боксу допускаются обучающиеся МАУДО «ДЮСШ»:

- прошедшие медицинский осмотр и не имеющие медицинских противопоказаний для занятий боксом;
- прошедшие инструктаж по охране труда;
- одетые в спортивную одежду и обувь, предусмотренные правилами тренировок.

1.2. При занятиях боксом обучающиеся обязаны соблюдать Правила поведения для обучающихся МАУДО «ДЮСШ», расписание учебных занятий, установленные режимы тренировки и отдыха, правила личной гигиены.

1.3. Опасными факторами при занятиях боксом являются:

1.3.1. физические (спортивное оборудование и инвентарь, система вентиляции, динамические перегрузки):

- травмы при падении на скользком и твердом покрытии;
- выполнение упражнений без разминки;

- без специальной защитной формы (маска, раковина и т.д.);
 - при несоблюдении ТБ по боксу (травмирование ног, суставов, ушибы).
- 1.4. При занятиях в зале обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения, а также пути эвакуации и расположение эвакуационных выходов.
- 1.5. Обучающиеся должны уметь оказывать первую доврачебную помощь, а при занятиях в зале - знать расположение аптечки.
- 1.6. О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить тренеру - преподавателю, проводящему занятия по боксу.
- 1.7. Обучающимся запрещается без разрешения тренера-преподавателя подходить к спортивному оборудованию и инвентарю и пользоваться им.
- 1.8. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции, привлекаются к ответственности в соответствии с «Правилами внутреннего распорядка обучающихся МАУДО «ДЮСШ».

2. Требования охраны труда перед началом занятий.

- 2.1. Надеть боксерскую форму и обувь с нескользкой подошвой;
- 2.2. Не входить в спортивный зал, стадион без разрешения тренера-преподавателя.
- 2.3. Внимательно проверить крепление ринга, подвесных мешков;
- 2.4. Запрещается приступать к занятиям непосредственно после приема пищи.
- 2.5. Запрещается приступать к занятиям при незаживших травмах и общем недомогании.

3. Требования охраны труда во время занятий.

3.1. Во время занятий обучающийся обязан:

- 3.1.1. соблюдать настоящую инструкцию;
- 3.1.2. неукоснительно выполнять все указания тренера-преподавателя;
- 3.1.3. при выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений;
- 3.1.4. во избежание столкновений резко не останавливаться;
- 3.1.5. начинать тренировку, делать остановки в поединке только по команде (сигналу) тренера-преподавателя;
- 3.1.6. строго выполнять правила проведения поединков;
- 3.1.7. при падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы;
- 3.1.8. использовать спортивное оборудование и инвентарь только с разрешения и под руководством тренера-преподавателя;
- 3.1.9. выполнять только те виды упражнений, которые заданы тренером-преподавателем.

3.2. Обучающимся запрещается:

- 3.2.1. выполнять упражнения с использованием неисправных спортивных снарядов;
- 3.2.2. самостоятельно осуществлять переход к выполнению другого упражнения;
- 3.2.3. выполнять любые действия без разрешения тренера-преподавателя;
- 3.2.4. использовать спортивное оборудование и инвентарь не по прямому назначению;
- 3.2.5. производить самостоятельно разборку, сборку и ремонт спортивных снарядов;
- 3.2.6. уходить с занятий без разрешения тренера-преподавателя.

4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях.

- 4.1. При возникновении во время занятий болей в суставах, мышцах, появлении покраснения кожи и (или) потертостей на ногах, а также при плохом самочувствии прекратить занятие и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

- 4.2. При возникновении чрезвычайной ситуации (появлении посторонних запахов, задымлении, возгорании и т.п.) немедленно сообщить об этом тренеру-преподавателю и действовать в соответствии с его указаниями быстро, без паники.
- 4.3. При получении травмы сообщить об этом тренеру-преподавателю.
- 4.4. При необходимости и возможности помочь тренеру-преподавателю оказать пострадавшему доврачебную медицинскую помощь.

5. Требования охраны труда по окончании занятий.

- 5.1. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.
- 5.2. Уходить из спортивного зала по команде тренера-преподавателя спокойно, не торопясь.
- 5.3. Принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.
- 5.4. Снять спортивную форму, обувь, используйте её только для занятий спортом.
- 5.5. Обо всех недостатках, замеченных во время занятий, сообщить тренеру-преподавателю.

4. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ И ПРОФИОРИЕНТАЦИОННАЯ РАБОТА

Одной из основных задач ДЮСШ является обеспечение условий для личностного развития занимающегося.

Воспитательная работа – это целенаправленное формирование отношений к системе наивысших ценностей жизни человека и формирование у обучающегося способности выстраивать индивидуальный план собственной жизни.

На протяжении многолетней спортивной подготовки, решается задача формирования личностных качеств: воспитание патриотизма, нравственных качеств в сочетании с волевыми, эстетическое воспитание, трудолюбие.

Воспитательная цель: создание условий для формирования физически здоровой личности, для повышения мотивации достижений высоких результатов в выбранном виде спорта.

Задачи:

- обеспечение комфортной среды для всех обучающихся, способствующей сохранению и укреплению здоровья;
- пропаганда здорового образа жизни;
- создание благоприятных условий для самореализации личности обучающегося;
- совершенствование патриотического воспитания;
- укрепление связей семья-школа.

Составляя план воспитательной работы, необходимо учитывать возрастные рамки развития обучающегося. Эффективность воспитательного процесса будет достигнута лишь в том случае, если мероприятия, включенные в план, будут интересны для обучающихся, и когда они будут убеждены в необходимости принимать в них активное участие. Активность учащихся особенно проявляется в органах самоуправления. Правильно организованное самоуправление помогает формировать нравственные требования к правилам поведения в обществе, а также педагогические установки тренера превратить в требования коллектива.

Значительное место в воспитательной работе отводится соревнованиям, где особенно ярко проявляются личностные качества спортсмена. Поэтому необходимо фиксировать не только спортивные результаты, но и анализировать их поведение во время соревнований, отмечать выявленные недостатки в морально-психологической подготовке, настраивать спортсмена, как на достижение определенных результатов, так и на проявление морально-волевых качеств. Необходимо наладить интеграцию в решении задач учебно-тренировочной деятельности ДЮСШ.

Формы организации воспитательной работы:

- собрания, беседы с обучающимися;
- информация о спортивных событиях в стране и в мире;

- встречи с интересными людьми, ветеранами спорта;
- родительские собрания;
- взаимодействие с общеобразовательной школой;
- эстетическое оформление помещения ДЮСШ, постоянное обновление стендов;
- совместно с обучающимися должна вестись летопись школы;
- поддержание школьных традиций таких как: торжественный прием новых спортсменов в ДЮСШ, празднования дней рождений.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер может проводить ее во время тренировочных занятий, а также дополнительно на тренировочных сборах, в лагерях, где используется и свободное время.

Для того чтобы успешно решать задачи воспитания, тренер должен знать своих обучающихся: их характер, слабые и сильные стороны, условия труда и быта, успеваемость и т.д. Чем лучше тренер-преподаватель знает своих обучающихся, тем эффективнее будут его средства и методы воспитания.

Большую помощь в воспитательной работе тренера-преподавателя может оказать здоровый, дружный коллектив. Поэтому с самого начала занятий он должен стремиться создать такой коллектив, через который бы можно было решать поставленные задачи.

Большую роль для сплочения коллектива играют единые цели, поставленные перед группой. Для достижения их требуются совместные усилия, взаимопомощь, взаимовыручка. Например, надо подготовить летнюю площадку для занятий. Совместная работа сплачивает ребят, позволяет им лучше узнать друг друга. Каждый должен считать за честь вложить свой труд в общее дело. Если кто из членов коллектива нуждается в помощи, то долг каждого – оказать эту помощь своему товарищу.

Большое значение для создания здорового, дружного и крепкого коллектива имеет общение его членов между собой (на соревнованиях, при совместных посещениях кино, театров, музеев и т.д.)

Для укрепления созданного коллектива необходимо развивать в нем непримиримое отношение к нарушителям спортивного режима и дисциплины, эгоистам и зазнайкам. Если кто-либо из юношей допустил серьезное нарушение дисциплины, то его поступок следует разобрать на собрании. Разбор должен быть честным и принципиальным. Справедливая критика провинившегося не должна быть ядовитой. Смысл ее заключается в том, чтобы помочь товарищу исправиться.

Если провинившийся юноша дает слово исправиться, то надо проследить, чтобы он свое обещание выполнил. Недоверие и подозрительность к провинившемуся спортсмену вызывает и у них недоверие к коллективу. Это затрудняет учебно-спортивную и воспитательную работу. Чуткое отношение, стремление коллектива помочь товарищу, пережить с ним неприятное, помогают ему быстрее избавиться от плохого.

Действенным средством в воспитании – является стенгазета, освещающая насущные вопросы коллектива. В ней даются советы спортсменам, поощряются лучшие в коллективе, осуждаются неэтичные поступки, высмеиваются в карикатурах провинившиеся.

Большое значение в воспитании юношей имеют созданные в коллективе традиции. Например, торжественный прием обучающихся-новичков, выполнивших разряд, занесение в книгу «гордость секции» и др. Называться настоящим спортсменом - это значит не курить, не употреблять спиртных напитков, быть всюду дисциплинированным, честным и вежливым; быть помощником тренера; уметь личные интересы подчинить интересам коллектива; не зазнаваться, уважать своих товарищей, так как они помогали в тренировке, поддерживали морально на соревнованиях.

В коллективе прививаются чувство бережного уважения не только к товарищам, но и к своим спортивным противникам. Одновременно с этим у обучающихся надо развивать чувство гордости за свой коллектив, город, республику, страну. С этой целью целесообразно приводить в пример ведущих спортсменов-патриотов общества, города, Чемпионов России, Европы и Мира, которые, преодолевая трудности, прославляли свою Родину. В воспитании

сознательной дисциплины большое влияние оказывают посещаемость, четкое и организованное проведение тренировок. Занятия должны начинаться с построения, рапорта, учета посещаемости и всегда в одно и тоже время. Это организует и дисциплинирует обучающихся.

Тренер-преподаватель не должен оставлять без внимания не одного, даже мелкого нарушителя дисциплины.

В зависимости от степени нарушения ему следует подобрать такие методы воздействия, которые дали бы наилучший эффект. С целью воспитания тренер может сделать замечание, порицание, выговор, удалить с занятия, лишив права посещения занятий на определенный срок. Применяемая мера наказания достигает своей цели лишь в том случае, если обучающийся осознал свой проступок, прочувствовал его. Для этого применяемые меры наказания необходимо сочетать с разъяснениями и убеждением. Убеждение в воспитательной работе должно найти самое широкое распространение.

С целью же поощрения тренер может применять одобрение, похвалу, благодарность. Одним из видов поощрения может быть помещение фотографии ученика на доску почета школы.

Применяя те или иные средства и методы воспитания, тренер-преподаватель должен исходить из индивидуальных способностей спортсменов.

Трудность воспитательной работы заключается в том, чтобы обучающиеся не замечали, что их постоянно воспитывают.

Хорошим средством воспитания сознательной дисциплины являются соревнования с четкой их организацией.

Одна из задач тренера-преподавателя – это научить спортсменов организованности. Для этого необходимо не только своевременное посещение занятий, выполнение неукоснительных указаний тренера-преподавателя, но и нужно чтобы ученик постоянно следил за своей спортивной формой, спортивным инвентарем, соблюдением чистоты в зале.

Следует подчеркнуть, что чистота зала, целесообразное распределение инвентаря способствуют эстетическому воспитанию.

Большое значение имеет воспитание у обучающихся правильного отношения к труду. Для того чтобы добиться высоких результатов, спортсмен должен систематически и много трудиться. Для этого у него необходимо развивать трудолюбие. Тренер-преподаватель всячески должен поощрять тех, кто вкладывает много сил для выполнения того или иного задания.

При подведении итогов определенного периода занятий основным критерием оценки должен стать труд, затраченный для достижения поставленной цели. Тренеру-преподавателю необходимо поощрять успехи не только в занятиях боксом, но и в учебе или производственной деятельности.

Первостепенная роль во всей воспитательной работе принадлежит тренеру-преподавателю. Если он имеет авторитет у обучающихся, то они стремятся копировать его во всем. Поэтому тренеру необходимо быть примером своим воспитанникам во всем. Тренер должен уметь также интересно, правильно и эмоционально проводить урок, чтобы обучающиеся имели радостное, хорошее настроение. Это будет укреплять дисциплину и повышать авторитет тренера-преподавателя.

Тренер должен умело пользоваться своим авторитетом. Он должен тщательно продумывать свои задания, если упражнение окажется не под силу обучающемуся, то он может потерять веру в свои силы.

В процессе воспитания первое время обучающимся приходится заставлять себя подчиняться дисциплине, определенным требованиям гигиены и т.п., но потом постепенно эти требования становятся привычкой и не представляют для них особого труда.

ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ НА 2020-2021 учебный год

Дата проведения	Тема мероприятия	Форма мероприятия	Место проведения
Сентябрь	Участие в мероприятиях, посвященных Дню города.	Общественное мероприятие	стадион «Локомотив»
Сентябрь	1. Индивидуальные качества обучающегося. 2. День открытых дверей. 3. День физкультурника.	1. Встреча с классными руководителями обучающихся. 2. Свободное посещение. 3. Соревнования	Офисное здание МАУДО «ДЮСШ», зал бокса, Дворец спорта
Октябрь	Всемирный день туризма.	Спортивное мероприятие	Левый берег реки Нива
Октябрь	Анкетирование родителей: «Мониторинг оценки деятельности школы, тренера-преподавателя». Создание родительских комитетов по отделениям, группам. Родительские собрания по группам. Общешкольные родительские собрания. Первенство ДЮСШ.	Работа с родителями	Офисное здание МАУДО «ДЮСШ», зал бокса Дворца спорта
Ноябрь	1. Проведение культурных и спортивно-массовых мероприятий с обучающимися. 2. Обсуждение выступлений воспитанников на соревнованиях муниципального и областного уровней.	Спортивные соревнования, просмотр видеозаписей соревнований	Зал бокса Дворца спорта
Ноябрь	Создание актива в группах. Часы профилактики правонарушений. «Профилактика экстремизма».	Беседы, просмотр видеофильма о профилактике правонарушений.	Зал бокса Дворца спорта
Январь	«Имею право знать!». Безопасность на дороге.	Встреча с работниками КДНиЗП и ГИБДД.	Зал бокса Дворца спорта
Январь	Подготовка спортивного инвентаря к соревнованиям.	Коллективная работа	Зал бокса Дворца спорта
Февраль	«В здоровом теле – здоровый дух».	Профилактическая беседа	Зал бокса Дворца спорта
Февраль	«Твое здоровье».	Беседа	Зал бокса Дворца спорта
Март	1. Открытое первенство ДЮСШ по боксу. 2. Профилактика наркозависимости, табакокурения, алкоголя у обучающихся.	Соревнование, профилактическая беседа	Зал бокса Дворца спорта
Март	«Сообщи, где торгуют смертью!»	Всероссийская антинаркотическая акция	Зал бокса Дворца спорта
Март	Международный женский день 8-е Марта.	Коллективный праздник	Зал бокса Дворца спорта

Апрель	Родительское собрание на тему: «Возрастные психофизиологические особенности ребенка».	Встреча с родителями	Зал бокса Дворца спорта
Апрель	Дорога в спортивную школу и домой.	Беседа ПДД	
Май	Подготовка и участие в забеге, посвященного Дню Победы в ВОВ 9 мая.	Общественное мероприятие	Центральная площадь города
Май	Мероприятия по уборке и благоустройству территории «Дворец спорта»	Коллективная работа	Дворец спорта
Май-июнь	Обсуждение итогов соревнований. Спорт – против наркотиков!	Коллективное обсуждение, спортивное мероприятие	Зал бокса Дворца спорта

Профориентационная работа

Цель: Формирование готовности обучающихся к профессиональному самоопределению в качестве тренера-преподавателя, с учетом востребованности профессии на рынке труда, Организация психолого-педагогического сопровождения профессионального самоопределения обучающихся.

Задачи:

- оказывать профориентационную поддержку обучающимся в процессе выбора профессии тренера-преподавателя с учетом построения индивидуальной образовательной траектории;
- расширить возможности социализации обучающихся, обеспечение преемственности и непрерывности общего и профессионального образования, формирование творческого отношения к качественному осуществлению трудовой деятельности;
- продолжить работу по повышению квалификации педагогических работников в области психолого-педагогического сопровождения профессионального выбора;
- совершенствовать организацию деятельности с родителями и обучающимися по профориентационной работе;
- выработать гибкую систему сетевого взаимодействия и сотрудничества с образовательными учреждениями города;

Рекомендуемые педагогические технологии:

- идеи деятельностного подхода;
- технология личностно-ориентированного подхода;
- технология обучения в сотрудничестве;
- технология развития критического мышления;
- технология обучения на примере конкретных ситуаций (кейс-технология).

Развивать интересы и способности обучающихся, **создавать условия** для самоактуализации обучающихся в различных сферах деятельности, **формировать потребности** ребят в профессиональном самоопределении.

Помочь подросткам сформулировать конкретные личностные задачи профессионального и личностного самоопределения.

Подготовить выпускников школы к адекватному выбору профессии, карьеры, жизненного пути с учетом способностей, состояния здоровья и потребностей на рынке труда.

Примерная тематика лекций и бесед

№	Базовый уровень 1-4 года обучения
1	Мир моих интересов
2	Профессии наших родителей.
3	Путь в профессию начинается в школе.
4	Моя мечта о будущей профессии.
5	Труд на радость себе и людям.
	Базовый уровень 5-6 года обучения
1	Мир профессий. Массаж (спортивный массаж). Встреча со специалистами спортивного массажа.
2	Мир профессий. Встреча с ведущими спортсменами региона.
3	Мир профессий. Менеджмент. Встреча с директорами школ города.
4	Мир профессий. Чтобы люди были красивыми. Парикмахер. Визажист. Конкурс.
5	Мир профессий. На страже закона. Встреча.
6	Мир профессий. Лекция, беседа на тему: «Спортивная психология».
	Углубленный уровень 1-2 года обучения
1	Познай самого себя. Беседа, тестирование.
2	Какие факторы оказывают значительное влияние на выбор профессии. Анкетирование.
3	Профориентация и медицинская профконсультация.
4	Мотивы выбора профессии.
5	Психологические характеристики профессий.
6	Они учились в нашей школе.
7	Выпускники школы-тренера.
8	Профессии с большой перспективой.
9	Сотвори свое будущее. Проект.
10	Что? Где? Когда? Информация о профессиях. Периодическая печать и литература.

План профориентационной работы

№	Мероприятия	Участники	Сроки проведения
1. Организационно-информационная деятельность			
1	Оформление стендов, наглядных пособий, плакатов, методических материалов	тренер-преподаватель, обучающиеся	сентябрь
2	Координирование работы тренерского коллектива	Зам по УВР, инструктор-методист, тренер-преподаватель	в течение года
3	Проведение анализа результатов профориентации за прошлый год, выявление трудоустройства и поступления в учреждения среднего профессионального и высшего образования выпускников ДЮСШ	Зам по УВР инструктор-методист, тренер-преподаватель	август-сентябрь
4	Разработка рекомендаций тренером-преподавателем с	Зам по УВР, инструктор-	август-сентябрь

	обучающимися различных возрастных групп.	методист, тренер-преподаватель	
5	Осуществление взаимодействия с ЦЗН, учреждениями профессионального образования (МАГУ, СКФКиС)	тренер-преподаватель	в течение года

2. Информационно-консультационная деятельность с педагогическими работниками

1	Оказание помощи в разработке, организации и проведении воспитательных мероприятий	инструктор-методист, тренер-преподаватель	в течение года
2	Организация семинаров по проблемам личности обучающихся: - «Изучение профессиональных намерений и планов обучающихся», - «Исследование готовности обучающихся к выбору профессии», - «Изучение личностных особенностей и способностей обучающихся».	Инструктор-методист, тренер-преподаватель	В течение года

3. Профориентационные мероприятия с обучающимися

1	Знакомство с профессиями при группово-тренировочной системе. Расширение знаний обучающихся о профессиях.	Обучающиеся УУ 1-2 года обучения	в течение года
2	Организация и проведение бесед по профориентации	Обучающиеся БУ и УУ всех годов обучения	в течение года
3	Вовлечение обучающихся в общественно-полезную деятельность в соответствии с познавательными и профессиональными интересами: обеспечение участия в соревнованиях разного уровня	Обучающиеся БУ и УУ всех годов обучения	Согласно календарю спортивно-массовых мероприятий
4	Организация и проведение занимательных викторин и бесед с использованием медиатеки.	Обучающиеся БУ и УУ всех годов обучения	в течение года
5	Организация экскурсий на Предприятия.	Обучающиеся БУ и УУ всех годов обучения	в течение года
6	Организация и проведение встреч с представителями	Обучающиеся БУ и УУ всех годов	в течение года

	различных профессий.	обучения	
7	Обеспечение участия обучающихся в днях открытых дверей учреждений среднего профессионального и высшего образования	Обучающиеся УУ 1-2 года обучения	в течение года
8	Обеспечение участия обучающихся в работе ярмарки вакансий ЦЗН с целью знакомства с учреждениями среднего профессионального и высшего образования и рынком труда.	Обучающиеся УУ 1-2 года обучения	Март-апрель

4. Профориентационная деятельность с родителями

1	Привлечение родителей к участию в проведении экскурсий на предприятия и учреждения среднего профессионального и высшего образования.	Родителя обучающихся БУ и УУ всех годов обучения	в течение года
---	--	---	----------------

Условные обозначения: БУ – базовый уровень.

УУ – углубленный уровень.

5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Представленные контрольные нормативы являются переводными. Для перевода на следующий уровень (год обучения) обучающиеся каждой группы должны выполнить строго определенное число нормативов. Отдельные юные боксеры, не выполнившие установленное число нормативов, но являющиеся перспективными, решением педагогического (тренировочного) совета, в порядке исключения, переводятся на следующий уровень.

Не выполнившему контрольные нормативы боксеру предоставляется право тренироваться на прежнем уровне.

Примечания:

1. Упражнения по общей физической подготовке выполняются в спортивной обуви.
2. Упражнения по специальной физической подготовке выполняются в боксерской форме.

Для определения достигнутых результатов в физическом развитии и перевода обучающихся на следующий учебный год существует система контрольно-тестовых упражнений, которые последовательно охватывают весь период обучения по предпрофессиональной программе базового и углубленного уровня. Комплексный контроль за уровнем подготовленности обучающихся играет большую роль в работе тренера-преподавателя. При этом выявляется полнота и глубина сведений по теоретической подготовке, двигательных действий в объёме изучаемых требований, уровень развития физических и технических способностей, результат улучшения личных показателей. В образовательной деятельности существуют следующие виды контроля: текущий, промежуточный и итоговая аттестация.

Текущий контроль

Текущий контроль успеваемости проводится с целью определения показателей тренировочной и соревновательной деятельности, определение исходного уровня состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, функциональных возможностей обучающихся.

Текущий контроль успеваемости осуществляется:

- во время проведения учебно-тренировочных занятий тренерами-преподавателями;
- с целью административного контроля – инструкторами-методистами, заместителем директора по учебно-воспитательной работе.

В качестве результатов текущего контроля анализируются следующие показатели:

- уровень посещаемости учебно-тренировочных занятий;
- уровень освоения материала образовательной программы.

Контроль освоения обучающимися материала образовательных программ осуществляется систематически тренерами-преподавателями.

Основными формами текущего контроля являются:

- контрольные учебные занятия;
- соревнования;
- контрольные тесты по ОФП;
- теоретическое тестирование.

Промежуточная аттестация – форма оценки освоения Программы. Промежуточная аттестация позволяет оценить текущий контроль (за один учебный год) освоения программы, с возможностью внесения корректив в учебный процесс, в целях прохождения итоговой аттестации в дальнейшем.

Итоговая аттестация – позволяет оценить уровень полного курса программы.

Аттестация проводится в форме выполнения обучающимися контрольно-тестовых упражнений.

Теоретическая подготовка проверяется в ходе тренировочного занятия или соревновательной деятельности применительно изучаемого практического материала. Контроль тренировочной деятельности ведётся на основе оценки тренировочной нагрузки.

Управление тренировочной деятельности охватывает три стадии:

Сбор информации;
Анализ накопленной информации;
Планирование тренировочной деятельности.

Формой контроля по освоению обучающимися упражнений по ОФП и СФП является мониторинг по ОФП и технико-тактической подготовке. Инструментом мониторинга являются контрольно-тестовые упражнения, разработанные с учётом возрастной категории обучающихся.

Промежуточная аттестация, проводится в конце учебного полугодия (декабрь, май) каждого года обучения. По итогам мониторинга второго полугодия обучающийся переводиться на следующий учебный год. Промежуточная аттестация проводится каждый учебный год.

В конце восьмого года обучения (май месяц) обучения проводится итоговая аттестация. За высокие спортивные результаты и достижения, показанные за период обучения, по решению педагогического совета МАУДО «ДЮСШ» обучающиеся, члены сборных команд Мурманской области и России могут быть освобождены от итоговой аттестации.

По окончании обучения по программе, выпускники получают документ установленного образца МАУДО «ДЮСШ».

**Нормативы
общей физической подготовки для зачисления
в группу БУ-1 года обучения (бокс)**

№ п/п	Физические способности	Контрольные упражнения	Уровень		
			Оценки		
			3	4	5
1.	Скоростные	Бег 30 м с высокого старта	6,8	5,6	5,0
		Бег 60 м.	11,8	11,6	11,4
2.	Координационные	Челночный бег 3х10 м	10,2	9,3	8,9
3.	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места (см)	112	147	167

**Нормативы
общей физической подготовки для зачисления
в группу БУ-2 года обучения (бокс)**

№ п/п	Физические способности	Контрольные упражнения	Уровень		
			Оценки		
			3	4	5
1.	Скоростные	Бег 30 м с высокого старта, с	6,6	5,3	4,9
		Бег 60 м, с	11,4	11,2	11,0
2.	Координационные	Челночный бег 3х10 м	10,0	9,0	8,9
3.	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	122	152	177

**Нормативы
общей физической подготовки для зачисления
в группу БУ-3 года обучения (бокс)**

№ п/п	Физические способности	Контрольные упражнения	Уровень		
			Оценки		
			3	4	5
1.	Скоростные	Бег 30 м с высокого старта, с	5,4	5,2	4,8
		Бег 60 м, с	11,0	10,8	10,6
2.	Координационные	Челночный бег 3х10 м	9,0	8,8	8,4
3.	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места (см)	132	140	150

**Нормативы
общей физической подготовки для зачисления
в группу БУ-4 года обучения (бокс)**

№ п/п	Физические способности	Контрольные упражнения	Уровень		
			Оценки		
			3	4	5
1.	Скоростные	Бег 30 м с высокого старта, с	5,0	4,8	4,6
		Бег 15 м с хода, с	2,4	2,2	2,0
2.	Координационные	Челночный бег 3х10 м, с	8,6	8,3	8,1
3.	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	160	170	180

**Нормативы
по технической подготовке для зачисления
в группу БУ-4 года обучения (бокс)**

№ п/п	Контрольные нормативы	Уровень		
		Оценки		
		3	4	5
1.	Нанесение боксерских ударов по мешку за 15 сек.	20	25	30
2.	Нанесение боксерских ударов по мешку за 2 мин.	90	110	130
3.	Количество прыжков через скакалку за 1 мин.	60	70	80

**Нормативы
по общей физической подготовке для зачисления
в группу БУ-5 года обучения (бокс)**

№ п/п	Физические способности	Контрольные упражнения	Уровень		
			Оценки		
			3	4	5
1.	Скоростные	Бег 30 м с высокого старта, с	4,8	4,6	4,4
		Бег 15 м с хода, с	2,2	2,0	1,8
2.	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	7,9	7,7	7,5
3.	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	180	200	220

**Нормативы
по технической подготовке для зачисления
в группу БУ-5 года обучения (бокс)**

№ п/п	Контрольные нормативы	Уровень		
		Оценки		
		3	4	5
1.	Нанесение боксерских ударов по мешку за 15 сек.	25	35	45
2.	Нанесение боксерских ударов по мешку за 2 мин.	170	190	210
3.	Количество прыжков через скакалку за 1 мин.	65	80	90

**Нормативы
по общей физической подготовке для зачисления
в группу БУ-6 года обучения (бокс)**

№ п/п	Физические способности	Контрольные упражнения	Уровень		
			Оценки		
			3	4	5
1.	Скоростные	Бег 30 м с высокого старта, с	4,6	4,4	4,2
		Бег 15 м с хода, с	2,0	1,8	1,6
2.	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	7,7	7,5	7,3
3.	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	200	220	225

**Нормативы
по технической подготовке для зачисления
в группу БУ-6 года обучения (бокс)**

№ п/п	Контрольные нормативы	Уровень		
		Оценки		
		3	4	5
1.	Нанесение боксерских ударов по мешку за 15 сек.	25	35	45
2.	Нанесение боксерских ударов по мешку за 2 мин.	170	190	210
3.	Количество прыжков через скакалку за 1 мин.	65	80	90

**Нормативы
по общей физической подготовке для зачисления
в группу УУ-1 года обучения (бокс)**

№ п/п	Физические способности	Контрольные упражнения	Уровень		
			Оценки		
			3	4	5
1.	Скоростные	Бег 30 м с высокого старта, с	4,4	4,2	4,0
		Бег 30 м с хода, с	4,6	4,4	4,2
2.	Координационные	Челночный бег 3х10 м, с	7,5	7,3	7,1
3.	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	220	225	240

**Нормативы
по технической подготовке для зачисления
в группу УУ-1 года обучения (бокс)**

№ п/п	Контрольные нормативы	Уровень		
		Оценки		
		3	4	5
1.	Нанесение боксерских ударов по мешку за 15 сек.	30	40	50
2.	Нанесение боксерских ударов по мешку за 2 мин.	170	190	210
3.	Количество прыжков через скакалку за 1 мин.	75	95	110

**Нормативы
по общей физической подготовке для зачисления
в группу УУ-2 года обучения (бокс)**

№ п/п	Физические способности	Контрольные упражнения	Уровень		
			Оценки		
			3	4	5
1.	Скоростные	Бег 30 м с высокого старта, с	4,2	4,0	3,8
		Бег 30 м с хода, с	4,4	4,2	4,0
2.	Координационные	Челночный бег 3х10 м, с	7,3	7,1	6,9
3.	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	225	230	245

**Нормативы
по технической подготовке для зачисления
в группу УУ-2 года обучения (бокс)**

№ п/п	Контрольные нормативы	Уровень		
		Оценки		
		3	4	5
1.	Нанесение боксерских ударов по мешку за 15 сек.	30	40	50
2.	Нанесение боксерских ударов по мешку за 2 мин.	190	210	230
3.	Количество прыжков через скакалку за 1 мин.	80	100	120

**Нормативы
по общей физической подготовке на конец учебного года
в группе БУ-1 (бокс)**

№ п/п	Физические способности	Контрольные упражнения	Уровень		
			Оценки		
			3	4	5
1.	Скоростные	Бег 30 м с высокого старта, с	6,6	5,3	4,9
		Бег 60 м, с	11,4	11,2	11,0
2.	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	10,0	9,0	8,9
3.	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	122	152	177

**Нормативы
по общей физической подготовке на конец учебного года
в группе БУ-2 (бокс)**

№ п/п	Физические способности	Контрольные упражнения	Уровень		
			Оценки		
			3	4	5
1.	Скоростные	Бег 30 м с высокого старта, с	5,4	5,2	4,8
		Бег 60 м, с	11,0	10,8	10,6
2.	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	9,0	8,8	8,4
3.	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	132	140	150

**Нормативы
по общей физической подготовке на конец учебного года
в группе БУ-3 (бокс)**

№ п/п	Физические способности	Контрольные упражнения	Уровень		
			Оценки		
			3	4	5
1.	Скоростные	Бег 30 м с высокого старта, с	5,0	4,8	4,6
		Бег 15 м, с хода, с	2,4	2,2	2,0
2.	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	8,6	8,3	8,1
3.	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	160	170	180

**Нормативы
по технической подготовке на конец учебного года
в группе БУ-3 (бокс)**

№ п/п	Контрольные нормативы	Уровень		
		Оценки		
		3	4	5
1.	Нанесение боксерских ударов по мешку за 15 сек.	40	50	60
2.	Нанесение боксерских ударов по мешку за 2 мин.	90	110	230
3.	Количество прыжков через скакалку за 1 мин.	90	100	120

**Нормативы
по общей физической подготовке на конец учебного года
в группе БУ-4 (бокс)**

№ п/п	Физические способности	Контрольные упражнения	Уровень		
			Оценки		
			3	4	5
1.	Скоростные	Бег 30 м с высокого старта, с	4,8	4,6	4,4
		Бег 15 м, с хода, с	2,2	2,0	1,8
2.	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	7,9	7,7	7,5
3.	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	180	200	220

**Нормативы
по технической подготовке на конец учебного года
в группе БУ-4 (бокс)**

№ п/п	Контрольные нормативы	Уровень		
		Оценки		
		3	4	5
1.	Нанесение боксерских ударов по мешку за 15 сек.	55	60	65
2.	Нанесение боксерских ударов по мешку за 2 мин.	210	230	250
3.	Количество прыжков через скакалку за 1 мин.	110	120	130

**Нормативы
по общей физической подготовке на конец учебного года
в группе БУ-5 (бокс)**

№ п/п	Физические способности	Контрольные упражнения	Уровень		
			Оценки		
			3	4	5
1.	Скоростные	Бег 30 м с высокого старта, с	4,6	4,4	4,2
		Бег 15 м, с хода, с	2,0	1,8	1,6
2.	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	7,7	7,5	7,3
3.	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	200	220	225

**Нормативы
по технической подготовке на конец учебного года обучения
в группе БУ-5 года (бокс)**

№ п/п	Контрольные нормативы	Уровень		
		Оценки		
		3	4	5
1.	Нанесение боксерских ударов по мешку за 15 сек.	60	65	70
2.	Нанесение боксерских ударов по мешку за 2 мин.	70	200	220
3.	Количество прыжков через скакалку за 1 мин.	120	130	135

**Нормативы
по общей физической подготовке на конец учебного года
в группе БУ-6 (бокс)**

№ п/п	Физические способности	Контрольные упражнения	Уровень		
			Оценки		
			3	4	5
1.	Скоростные	Бег 30 м с высокого старта, с	4,4	4,2	4,0
		Бег 30 м, с хода, с	4,6	4,4	4,2
2.	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	7,5	7,3	7,1
3.	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	220	225	240

**Нормативы
по технической подготовке на конец учебного года
в группе БУ-6 года (бокс)**

№ п/п	Контрольные нормативы	Уровень		
		Оценки		
		3	4	5
1.	Нанесение боксерских ударов по мешку за 15 сек.	65	70	75
2.	Нанесение боксерских ударов по мешку за 2 мин.	90	190	230
3.	Количество прыжков через скакалку за 1 мин.	95	120	140

**Нормативы
по общей физической подготовке на конец учебного года
в группе УУ-1 (бокс)**

№ п/п	Физические способности	Контрольные упражнения	Уровень		
			Оценки		
			3	4	5
1.	Скоростные	Бег 30 м с высокого старта, с	4,2	4,0	3,8
		Бег 30 м, с хода, с	4,4	4,2	4,0
2.	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	7,3	7,1	6,9
3.	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	225	230	245

**Нормативы
по технической подготовке на конец учебного года
в группе УУ-1 года (бокс)**

№ п/п	Контрольные нормативы	Уровень		
		Оценки		
		3	4	5
1.	Нанесение боксерских ударов по мешку за 15 сек.	72	75	77
2.	Нанесение боксерских ударов по мешку за 2 мин.	95	192	233
3.	Количество прыжков через скакалку за 1 мин.	98	123	145

**Нормативы
по общей физической подготовке на конец учебного года
в группе УУ-2 (бокс)**

№ п/п	Физические способности	Контрольные упражнения	Уровень		
			Оценки		
			3	4	5
1.	Скоростные	Бег 30 м с высокого старта, с	4,1	3,9	3,8
		Бег 30 м, с хода, с	4,3	4,2	4,0
2.	Координационные	Челночный бег 3х10 м, с	7,2	7,1	6,9
3.	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	225	230	245

**Нормативы
по технической подготовке на конец учебного года
в группе УУ-2 года (бокс)**

№ п/п	Контрольные нормативы	Уровень		
		Оценки		
		3	4	5
1.	Нанесение боксерских ударов по мешку за 15 сек.	74	78	80
2.	Нанесение боксерских ударов по мешку за 2 мин.	98	195	240
3.	Количество прыжков через скакалку за 1 мин.	100	125	148

Кадровое обеспечение

Педагогическая деятельность по реализации образовательной программы осуществляется педагогическими работниками и другими работниками, имеющими среднее профессиональное или высшее профессиональное (в том числе по направлениям, соответствующим направлениям дополнительных общеобразовательных программ, реализующих организацией, осуществляющих образовательную деятельность) и отвечающим требованиям, указанным в классификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам.

С учётом специфики некоторых видов спорта предусматривается возможность участия образовательной программы педагогических работников, имеющих высшее образование по инженерным и военным специальностям, при условии прохождения ими профессиональной подготовки.

В соответствии с Профессиональным стандартом должность «тренер-преподаватель» используется при реализации дополнительных предпрофессиональных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта. Тренер-преподаватель может осуществлять свою деятельность с обучающимися по общеразвивающим и предпрофессиональным общеобразовательным программам в области физической культуры и спорта.

6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Нормативные документы

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон Российской Федерации от 04.12.2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
3. Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Приказ министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2018 № 939 «Об утверждении 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».
5. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 года № 731 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта».
6. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, утвержденные приказом Минспорта России от 24.10.2012 года № 325.
7. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14 от 04.07.2014.

Литература для педагога:

1. Акопян А. О., Калмыков Е. В. и др. Бокс. Программа для ДЮСШ, СДЮШОР. Москва. 2005.
2. Бутенко Б. И., Дегтярев И. П. и др. Бокс. Программа для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ. Москва. 1985.
3. Дубровский В.И. Гигиенический массаж и русская баня.- М.: Шаг, 1993.
4. Дубровский В.И. Спортивная медицина: учебник для вузов.- М.: Владос, 2002.
5. Клевенко В. М. Бокс. Программа для ДСШ. Москва. 1960.
6. Клевенко В. М. Бокс. Программа для ДЮСШ. Москва. 1966.
7. Корх А.Я. Тренер: деятельность и личность.- М.: Терра-спорт, 2000.
8. Огуренков В. И. Бокс. Программа для ДЮСШ. Москва. 1971.
9. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера.- М.: Астрель, 2003.
10. Федченко В.А. Защита боксера.- М.: Книга по требованию, 2012.
11. Филимонов В.И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования.- М.: Инсан, 2001.

Литература для родителей и обучающихся:

1. Градополов К.В. Тактика бокса в приемах зарубежных мастеров ринга.- М.: Книга по требованию, 2012.
2. Никифоров Ю.Б. Чувство дистанции у боксера.- М.: Книга по требованию, 2012.
2. Худадов Н.А. Психологическая подготовка боксера.- М.: Книга по требованию, 2012.

Перечень интернет-ресурсов:

1. Министерство спорта РФ www.minsport.gov.ru
2. Министерство образования и науки РФ <http://минобрнауки.рф/>
3. Министерство спорта, туризма и молодежной политики - www.minstm.gov.ru.
4. Официальный сайт Федерации прыжков на батуте России - www.trampoline.ru/
5. Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма - www.sportedu.ru/.

6. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта - www.lesgaft.spb.ru.
7. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - <http://lib.sportedu.ru/>.