

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Основная общеобразовательная школа с. Восточное»

694120, РФ Сахалинская область, Макаровский район, с. Восточное, ул. Привокзальная, 8, тел/факс 8(42443) 94-3-10;
E-mail: vosto-shkola@yandex.ru



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«Бокс»

для учащихся 1 – 9 классов

Составитель: Попов Степан Владимирович,
учитель физической культуры

Пояснительная записка.

Рабочая программа по боксу разработана на основании типовой программы для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ) по боксу, обобщения научных исследований в области детско-юношеского спорта и системы многолетней спортивной подготовки, передового опыта работы тренеров с юными боксерами и боксерами национальных сборных команд различных возрастных групп. При разработке настоящей программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва последних лет.

В данной программе представлены модель построения системы многолетней подготовки, план построения тренировочного процесса группы НП 1 года обучения, тренировочные занятия разной направленности. В документах определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для групп начальной подготовки (НП).

Бокс (англ. box, букв. – «удар») – сложный и мужественный вид спорта, приобрел большое признание не только как эффективное средство в деле разностороннего физического развития, но и как средство морально-волевого и эстетического воспитания. Бокс развивался из кулачного боя – самобытного спортивного упражнения, широко распространенного у многих народов. По мере развития бокса разрабатывались и регламентировались его правила, техника и тактика боя, специальные методы обучения и тренировки. Как вид спорта бокс представляет собой спортивное единоборство, обусловленное точными правилами. Бой проводится в мягких перчатках, на ограниченном пространстве (ринге) и разделяется на несколько раундов; к состязаниям допускаются боксеры по возрастным группам, равных весовых категорий и спортивных разрядов, определяющих примерно одинаковое соотношение сил состязующихся. Действия, которые могут быть опасными запрещены.

В технико-тактическом отношении бокс – один из самых сложных видов спорта. Стремительно изменяющаяся обстановка боя требует от боксера способности мгновенно и точно ориентироваться в возникающих положениях, своевременно принимать и осуществлять свои решения. Поэтому боксер должен быть ловким, быстрым, точным, отлично владеть собой, умело применять разнообразную технику и рационально пользоваться тактикой. Бой на ринге, характеризующийся большой интенсивностью действий, предъявляет высокие требования к организму боксера. Поэтому чрезвычайно важно воспитать у боксера выносливость и умение планомерно и экономно расходовать свои силы.

Подлинное спортивное мастерство боксера заключается в искусстве оперировать в бою на ринге многообразными техническими навыками и успешно использовать в борьбе за победу высокоразвитые физические и волевые качества. Следует отметить, что бокс является эффективным средством воспитания важных черт характера человека: смелости, решительности, целеустремленности и настойчивости, самообладания, а также таких нравственных качеств, как уважение к сопернику, честность, благородство в отношении к слабому и мн. др. В условиях поединка многие дети впервые в жизни встречаются лицом к лицу со своим соперником и, вступая с ним в непосредственный контакт, не имеют права отступить. Перед ними стоит задача победить. В таком поединке бывает затронуто самолюбие, здесь многое связано с максимальным напряжением сил, могут возникнуть конфликтные ситуации, не исключены неприятные болевые ощущения, падения, ушибы. Все это необходимо выдержать и преодолеть.

В этой связи важнейшим результатом занятий боксом следует признать формирование способности преодолевать трудности. Это качество, особенно приобретенное в юношеские годы, помогает человеку всю последующую жизнь. Оно связано с совершенствованием чувств чести, самостоятельности и способности быстро принимать решения.

Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности обучающихся и направлена на:

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

Задачи программы:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся.

Учреждение вправе реализовывать

- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте, в первую очередь в боксе.

Программа разработана с учетом:

- обеспечения преемственности спортивной подготовки и основных профессиональных образовательных программ среднего профессионального и высшего профессионального образования в области физической культуры и спорта;
- сохранения единства образовательного пространства Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта.

Программа учитывает особенности подготовки обучающихся по виду спорта бокс, в том числе:

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

Сроки реализации программы по боксу: 8 лет, то есть на весь период обучения ребенка в спортивной школе. Программа рассчитана на 42 недели занятий непосредственно в условиях МБОУ ДО «ДЮСШ», а также предусмотрено участие не менее чем в одном тренировочном сборе продолжительностью от 14 до 21 дня. Продолжительность одного занятия в группах начальной подготовки не превышает 2-х, а в тренировочных группах 3-х академических часов.

В каникулярное время обучающиеся работают самостоятельно по индивидуальным планам.

Этапы:

1. Этап начальной подготовки: от 1 года до 3-х лет.
2. Тренировочный этап (этап спортивной специализации): от 1 года до 5-ти

Возраст детей: с 10 лет до 18 лет.

На 1 этап обучения зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься боксом, имеющие письменное разрешение врача-педиатра и заявление родителей. При приеме на обучение по Программе, Учреждение проводит отбор детей с целью выявления их способностей, необходимых для освоения Программы, в соответствии с «Порядком приема на обучения в МБОУ ДО «ДЮСШ», утвержденным директором Учреждения. Порядок и сроки проведения отбора устанавливаются Учреждением самостоятельно. Зачисление обучающихся по годам обучения проводится на основании сдачи нормативов по общей и специальной физической подготовке.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

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

Особенности формирования групп и определение недельной тренировочной нагрузки занимающихся с учетом этапов (периодов) подготовки:

| Этап подготовки | Период обучения | Минимальная наполняемость групп (чел.) | Оптимальный состав группы (чел.) | Максимальный состав группы (чел.) | Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки (час/неделя) | Общее количество часов в год 42 недели |
|--|------------------------------------|--|----------------------------------|-----------------------------------|---|--|
| Этап начальной подготовки | 1-ый год | 14 | 14-16 | 25 | 6 | 252 |
| | 2-ой год | 12 | 12-14 | 20 | 8 | 336 |
| | 3-ий год | 12 | 12-14 | 20 | 8 | 336 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Начальная специализация (2 года) | 10 | 10-12 | 14 | 12 | 504 |
| | Углубленная специализация (3 года) | 8 | 8-10 | 12 | 18 | 756 |

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Тренировочный процесс организуется в течении всего календарного года в соответствии с годовым календарным планом, рассчитанным на 42 недели, в котором предусматриваются следующее соотношение объемов по предметным областям:

- теоретическая подготовка в объеме от 5% до 10% от общего объема учебного плана;
- общая и специальная физическая подготовка в объеме от 20% до 25% от общего объема учебного плана;
- избранный вид спорта в объеме не менее 45% от общего объема учебного плана;
- другие виды спорта и подвижные игры в объеме от 5% до 10% от общего объема учебного плана;
- технико-тактическая и психологическая подготовка в объеме от 10% до 15% от общего объема учебного плана;
- самостоятельная работа обучающихся в пределах до 10% от общего объема учебного плана;
- организация возможности посещений обучающимися официальных спортивных

соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации;

- организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями.

Примерное распределение учебных часов по годам обучения в спортивных школах по боксу

(42 недели)

| Разделы спортивной подготовки | Этапы спортивной подготовки | | | |
|--|-----------------------------|------------|--------------------|-------------|
| | Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап | |
| | До 1 года | Свыше года | До 2 лет | Свыше 2 лет |
| Количество часов в неделю | 6 | 8 | 12 | 18 |
| Теоретическая подготовка | 13 (5%) | 17 (5%) | 25 (5%) | 37 (5%) |
| Общая физическая подготовка | 63 (25%) | 84 (25%) | 101 (20%) | 150 (20%) |
| Специальная физическая подготовка | 63 (25%) | 84 (25%) | 101 (20%) | 189 (25%) |
| Технико-тактическая подготовка | 25 (10%) | 38 (10%) | 76 (15%) | 118 (15%) |
| Контрольно- переводные испытания | 6 (2%) | 6 (2%) | 6 (1%) | 6 (1%) |
| Медицинское обследование | 6 (3%) | 6 (3%) | 6 (1%) | 6 (1%) |
| Восстановительные мероприятия (подвижные игры) | 13 (5%) | 17 (5%) | 50 (10%) | 76 (10%) |
| Инструкторская и судейская практика | - | - | 5 (1%) | 15 (2%) |
| Соревнования | 38 (15%) | 50 (15%) | 86 (17%) | 83 (11%) |
| Психологическая подготовка | 25 (10%) | 34 (10%) | 48 (10%) | 76 (10%) |
| Итого | 252 | 336 | 504 | 756 |

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

В области теории и методики физической культуры и спорта знания об:

- истории развития бокса;
- основах философии и психологии спортивных единоборств;
- месте и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- основах спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основах законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила бокса, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по боксу; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);
- уголовной, административной и дисциплинарной ответственности за неправомерное использование навыков приемов, в том числе за превышение пределов необходимой обороны;
- о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режиме дня, закаливании организма, здоровом образе жизни;
- основах спортивного питания;
- требованиях к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требованиях техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

В области общей и специальной физической подготовки, умения, навыки и практику:

- в освоении комплексов физических упражнений;
- в развитии основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и базирующихся на них способностях и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий боксом;
- в укреплении здоровья, повышении уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействии гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

В области избранного вида спорта умения, навыки, практику и результаты связанные с:

- повышением уровня специальной физической и функциональной
- владением основами техники и тактики в боксе;
- приобретением соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- развитием специальных физических (двигательных) и психологических качеств;
- повышением уровня функциональной подготовленности;
- освоением соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнением требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по боксу.

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.

В области технико-тактической и психологической подготовки:

- освоение основ технических и тактических действий по избранному виду спорта;
- 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.

Оценка качества образования по Программе производится на основе и с учетом требований, контрольных и переводных нормативов федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта бокс и включает в себя текущий контроль успеваемости, промежуточную и итоговую аттестацию обучающихся. Освоение обучающимися Программы завершается итоговой аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением. К итоговой аттестации допускаются обучающиеся, освоившие Программу в полном объеме, прошедшие промежуточную аттестацию по всем предметам учебного плана.

По окончании обучения по Программе, обучающемуся (выпускнику) выдается документ, образец которого устанавливается Учреждением в соответствии с частью 15 статьи 60 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». Обучение по Программе ведется на русском языке.

Учебный план разрабатывается на основании федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам с учетом федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта бокс, в соответствии с графиками образовательного процесса в Учреждении и сроков обучения по Программе, а также отражает структуру Программы, установленную федеральными государственными требованиями, в части:

- наименования предметных областей;

- учета особенностей подготовки обучающихся по виду спорта, а именно: построения процесса подготовки в соответствии со спецификой соревновательной деятельности; преимущества технической, тактической, физической, психологической подготовки; повышения уровня специальных скоростно-силовых качеств и совершенствование специальной выносливости; использования оптимальных объемов специальной подготовки, моделирующей соревновательную деятельность;
- ориентации на достижение результатов освоения Программы в виде приобретения обучающимися конкретных знаний, умений и навыков в предметных областях.

Расписание занятий в рамках Программы составляется Учреждением для создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся, по представлению педагогических работников с учетом специфики Программы, особенностей вида спорта и возрастных особенностей обучающихся.

**Примерный годовой
план-график спортивной подготовки
для групп начальной подготовки 1-го года обучения**

| № п/п | Разделы подготовки | Всего часов | Месяцы | | | | | | | | | | | |
|----------|-------------------------------------|----------------|----------|---------|--------|---------|--------|---------|------|--------|-----|------|------|--------|
| | | | сентябрь | Октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | Май | июнь | Июль | август |
| 1 | Теоретическая подготовка | 13 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | |
| 2 | Общая физическая подготовка | 63 | 6 | 6 | 6 | 6 | 5 | 6 | 6 | 6 | 6 | 5 | 5 | |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 63 | 6 | 6 | 6 | 6 | 5 | 6 | 6 | 6 | 6 | 5 | 5 | |
| 4 | Технико-тактическая подготовка | 25 | 7 | 2 | 3 | 4 | - | 3 | 4 | - | - | - | 2 | |
| 5 | Контрольно- переводные испытания | 6 | | 3 | | | | | | | 3 | | | |
| 6 | Медицинское обследование | 6 | | 3 | | | | | | 3 | | | | |
| 7 | Подвижные игры | 13 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | |
| 8 | Инструкторская и судейская практика | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | |
| 9 | Соревнования | 38 | - | - | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 8 | 1 | |
| 10 | Психологическая подготовка | 25 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | |
| Всего | | 252 | 24 | 24 | 24 | 24 | 18 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 18 | - |

**Примерный годовой
план-график спортивной подготовки
для групп начальной подготовки 2-3-го года обучения**

| № п/п | Разделы подготовки | Всего часов | Месяцы | | | | | | | | | | | |
|----------|--------------------|----------------|----------|---------|--------|---------|--------|---------|------|--------|-----|------|------|--------|
| | | | Сентябрь | Октябрь | ноябрь | декабрь | Январь | февраль | март | апрель | май | Июнь | Июль | август |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|-------------------------------------|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|----------|
| 1 | Теоретическая подготовка | 17 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | - |
| 2 | Общая физическая подготовка | 84 | 9 | 7 | 8 | 8 | 7 | 8 | 8 | 5 | 9 | 8 | 7 | - |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 84 | 9 | 7 | 8 | 8 | 5 | 8 | 7 | 6 | 10 | 9 | 7 | - |
| 4 | Технико-тактическая подготовка | 38 | 4 | 2 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 2 | - |
| 5 | Контрольно- переводные испытания | 6 | | 3 | | | | | | 3 | | | | - |
| 6 | Медицинское обследование | 6 | | 3 | | | | | | 3 | | | | - |
| 7 | Подвижные игры | 17 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | - |
| 8 | Инструкторская и судейская практика | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 9 | Соревнования | 50 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 6 | 6 | 4 | 4 | 5 | 3 | - |
| 10 | Психологическая подготовка | 34 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | - |
| Всего | | 336 | 32 | 32 | 32 | 32 | 24 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 24 | - |

**Примерный годовой
план-график спортивной подготовки
для тренировочных групп 1-2-го года обучения**

| № п/п | Разделы подготовки | Всего часов | Месяцы | | | | | | | | | | | |
|----------|-------------------------------------|----------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|----------|
| | | | Сентябрь | Октябрь | ноябрь | декабрь | Январь | февраль | март | Апрель | май | Июнь | Июль | август |
| 1 | Теоретическая подготовка | 25 | 3 | 3 | 3 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 3 | 2 | 3 | - |
| 2 | Общая физическая подготовка | 101 | 10 | 10 | 10 | 9 | 8 | 10 | 10 | 8 | 9 | 10 | 7 | |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 101 | 10 | 10 | 10 | 9 | 8 | 10 | 9 | 9 | 9 | 10 | 7 | |
| 4 | Технико-тактическая подготовка | 76 | 7 | 6 | 7 | 7 | 7 | 8 | 7 | 6 | 7 | 7 | 7 | |
| 5 | Контрольно- переводные испытания | 6 | | 3 | | | | | | 3 | | | | |
| 6 | Медицинское обследование | 6 | | 3 | | | | | | 3 | | | | |
| 7 | Подвижные игры | 50 | 6 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | - | |
| 8 | Инструкторская и судейская практика | 5 | | | 1 | | | 1 | 1 | 1 | 1 | | | |
| 9 | Соревнования | 86 | 7 | 6 | 8 | 10 | 6 | 8 | 9 | 9 | 8 | 8 | 7 | |
| 10 | Психологическая подготовка | 48 | 5 | 3 | 4 | 6 | 1 | 4 | 5 | 3 | 6 | 6 | 5 | |
| Всего | | 504 | 48 | 48 | 48 | 48 | 36 | 48 | 48 | 48 | 48 | 48 | 36 | - |

**Примерный годовой
план-график спортивной подготовки
для тренировочных групп 3-5-го года обучения**

| № п/п | Разделы подготовки | Всего часов | Месяцы | | | | | | | | | | | |
|----------|-------------------------------------|----------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|----------|
| | | | Сентябрь | Октябрь | ноябрь | декабрь | Январь | февраль | март | Апрель | май | Июнь | Июль | Август |
| 1 | Теоретическая подготовка | 37 | 4 | 4 | 3 | 3 | 2 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 2 | - |
| 2 | Общая физическая подготовка | 150 | 16 | 12 | 16 | 14 | 10 | 14 | 14 | 12 | 14 | 14 | 14 | |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 189 | 19 | 16 | 18 | 19 | 15 | 17 | 18 | 15 | 17 | 20 | 15 | |
| 4 | Технико-тактическая подготовка | 118 | 12 | 10 | 11 | 11 | 8 | 11 | 11 | 11 | 12 | 11 | 10 | |
| 5 | Контрольно- переводные испытания | 6 | | 3 | | | | | | 3 | | | | |
| 6 | Медицинское обследование | 6 | | 3 | | | | | | 3 | | | | |
| 7 | Подвижные игры | 76 | 7 | 7 | 7 | 7 | 6 | 7 | 7 | 7 | 8 | 7 | 6 | |
| 8 | Инструкторская и судейская практика | 15 | | 2 | 2 | 2 | | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | | |
| 9 | Соревнования | 83 | 7 | 8 | 8 | 8 | 7 | 8 | 9 | 8 | 9 | 8 | 3 | |
| 10 | Психологическая подготовка | 76 | 7 | 7 | 7 | 8 | 6 | 9 | 7 | 7 | 7 | 7 | 4 | |
| Всего | | 756 | 72 | 72 | 72 | 72 | 54 | 72 | 72 | 72 | 72 | 72 | 54 | - |

МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

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

Процесс подготовки обучающихся по виду спорта бокс в рамках Программы строится в соответствии с задачами, стоящими перед каждой учебной группой. Изучаемый материал Программы распределяется по годам обучения в определенной последовательности в соответствии с физической и технической подготовленностью обучающихся. Основными формами организации образовательного процесса в Учреждении, в рамках настоящей Программы являются:

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

Сочетание форм и методов работы при реализации Программы представлено в таблице 5.

Сочетание форм и методов работы при реализации Программы в соответствии с тематикой и содержанием работы

| Направление работы | Форма занятий | Приемы и методы организации образовательного процесса | Формы контроля |
|--|--|--|--|
| Теоретическая подготовка | Беседа. Лекция. Конкурс. Конференция | Объяснительно-иллюстративный метод. Просмотр видеозаписей боев | Зачет. Тестирование |
| Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка | Тренировка. Тренировочные сборы Специальное практическое занятие. Тренировочные сборы | Вводные, систематизирующие и комплексные упражнения. Репродуктивный метод обучения Вводные, систематизирующие и комплексные упражнения. Репродуктивный метод обучения | Сдача контрольных нормативов Сдача контрольных нормативов |
| Технико-тактическая подготовка | Тренировка. Тренировочные сборы. Контрольные и официальные соревнования | Вводные, систематизирующие и комплексные упражнения. Метод стандартно-повторного упражнения. Объяснительно-иллюстративный метод. Просмотр видеозаписей боев. Игровые и соревновательные упражнения | Сдача контрольных нормативов. Результаты контрольных и официальных соревнований. Зачет, тестирование |
| Соревновательная подготовка и участие в соревнованиях | Товарищеские и официальные соревнования Конкурсы, викторины. | Игровые и соревновательные упражнения. Объяснительно-иллюстративный метод | Анализ индивидуальных результатов спортивной деятельности обучающихся. Командные и индивидуальные статистические показатели |
| Контрольные испытания | Зачет. Тестирование | Инструктаж. Закрепление ЗУН. Разбор ошибок и результатов | Выполнение нормативных требований |
| Инструкторская и судейская практика | Тренировка. Соревнования различных уровней | Объяснительно-иллюстративный метод. Практика | Зачет по основным правилам бокса. Оценка организационных способностей обучающихся |

Теоретические занятия. На теоретических занятиях обучающиеся знакомятся с развитием физкультурного и спортивного движения, бокса, получают знания по анатомии, физиологии, врачебному контролю, гигиене, теоретические сведения по технике выполнения упражнений, методике судейства соревнований. Занятия по теории проводятся в форме лекций или бесед с демонстрацией наглядных пособий. Некоторые вопросы теоретической подготовки разбираются и на практических занятиях, на которые отводятся несколько минут для беседы. Уроки по вопросам гигиены, медицинского контроля, о строении и функциях организма человека, питания, первой медицинской помощи проводятся врачом. Занятия проводятся с учетом возраста и объема знаний занимающихся. В старших группах вопросы теории раскрываются более подробно и углубленно с использованием современных научных данных. Теоретические занятия проводятся самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями. При проведении теоретических занятий отдельные положения теории подкрепляются примерами из практики, иллюстрируются схемами, таблицами, рисунками и другими наглядными материалами.

Практические занятия. На практических занятиях наряду с разучиванием нового материала и закреплением пройденного, большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности обучающихся. Практические занятия различаются по цели (на учебные, учебно-тренировочные, тренировочные, контрольные и соревновательные); количественному составу занимающихся (индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые); степени разнообразия решаемых задач (на однородные и разнородные). В процессе тренировочных занятий осуществляется совершенствование физической, психологической и специальной подготовленности борцов, а также создаются предпосылки для повышения эффективности ранее изученных технико-тактических действий.

Так же учащиеся приобретают инструкторские и судейские навыки, выполняют контрольные нормативы.

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

Особенности реализации Программы на этапах.

1 ЭТАП – ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Основные задачи:

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков;
- постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта;
- обучение технике бокса;
- повышение уровня физической подготовки на основе проведения многоборной подготовки;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий боксом.

Основные средства:

- подвижные игры и игровые упражнения;
- общеразвивающие упражнения; элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.);
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения; метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.);
- скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);
- гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;
- введение в школу техники бокса; комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

Основные методы выполнения упражнений: игровой; повторный; равномерный; круговой; контрольный; соревновательный.

Основные направления тренировки.

Этап начальной подготовки (далее-НП) один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде. Однако здесь, как ни на каком другом этапе подготовки, имеется опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма. Дело в том, что у детей этого возраста существует отставание в развитии отдельных вегетативных функций организма. На этапе НП, наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр, следует включать в программу занятий комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Причем воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, необходимых для эффективных занятий боксом. На этапе начальных занятий спортом целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и целенаправленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки. Многие физические качества детей наиболее устойчиво проявляются (с точки зрения прогноза) у мальчиков 11-13 лет, у девочек - 10-12 лет. Этот возраст как раз и приходится на этап НП. А в следующей возрастной группе (подростковой) все виды прогноза затруднены. Значит, если тренер не увидит самого важного до 13 лет, то не увидит и в 17-18 лет. На этапе НП нецелесообразно учитывать периоды тренировки (подготовительный, соревновательный и т.д.), так как сам этап начальной подготовки является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки спортсмена. Особенности обучения. Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий необходимо юным спортсменам овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях. Одной из задач занятий на первом году является овладение основами техники избранного вида спорта. При этом процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Всего на обучение каждому техническому действию или их комплексу нужно отдавать 15-25 занятий (30-35 минут в каждом).

Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную спортивную подготовку юных спортсменов. Врачебный контроль за юными спортсменами предусматривает:

- углубленное медицинское обследование (2 раза в год);
- медицинское обследование перед соревнованиями;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение – допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей. Участие в соревнованиях. Невозможно достигнуть в будущем высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. На этапе НП значительно увеличивается число соревновательных упражнений. Особое преимущество отдается игровым соревновательным методам. На

первых этапах НП рекомендуется использование контрольных соревнований в виде контрольно-педагогических экзаменов. Так как обучающиеся не выступают в официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется в стенах школы. Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузок.

Юных спортсменов в соревнованиях нужно нацеливать на демонстрацию социально-ценностных качеств личности, мужества, инициативы, смелости, коллективизма, дружелюбия по отношению к товарищам и уважения к ним, стойкости в поединке с противником.

2 ЭТАП – ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

Основные задачи:

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков;
- улучшение скоростно-силовой подготовки обучающихся с учетом формирования основных навыков, присущих избранному виду спорта; создание интереса к избранному виду спорта;
- воспитание быстроты движений в упражнениях, не требующих проявления большой силы;
- обучение и совершенствование техники; постепенное подведение спортсмена к более высокому уровню тренировочных нагрузок;
- постепенное подведение к соревновательной борьбе путем применения средств, необходимых для волевой подготовки спортсмена.

Основные средства тренировки: общеразвивающие упражнения; комплексы специально подготовленных упражнений; всевозможные прыжки и прыжковые упражнения; комплексы специальных упражнений из арсенала бокса; упражнения со штангой (вес штанги 30-70%) от собственного веса); подвижные и спортивные игры; упражнения локального воздействия (на тренировочных устройствах и тренажерах); изометрические упражнения.

Методы выполнения упражнений: повторный; переменный; повторно - переменный; круговой; игровой; контрольный; соревновательный.

Основные направления тренировки.

Этап углубленной спортивной подготовки является базовым для окончательного выбора будущей специализации. Поэтому физическая подготовка на этом этапе становится более целенаправленной. Перед специалистами встает задача правильного подбора соответствующих тренировочных средств с учетом избранного вида спорта. Тренировочный этап характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой в избранном виде спорта. В этом случае средства тренировки имеют сходство по форме и характеру выполнения с основными упражнениями. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической, технической и тактической подготовки. Тренировочный процесс приобретает черты углубленной спортивной специализации. К специальной подготовке целесообразно приступать с 13-15 лет. Специальная подготовка в избранном виде должна проводиться постепенно. В этом возрасте спортсмену нужно чаще выступать в контрольных прикидках и соревнованиях. На данном этапе в большей степени увеличивается объем средств скоростно-силовой подготовки и специальной выносливости. Развивать скоростно-силовые качества различных мышечных групп целесообразно путем локального воздействия, т.е. применяя в тренировочном процессе специально подобранные комплексы или тренажерные устройства. Последние позволяют моделировать необходимые сочетания режимов работы мышц в условиях сопряженного развития физических качеств и совершенствования спортивной техники. Кроме того, упражнения на тренажерах дают возможность целенаправленно воздействовать на отдельные мышцы и мышечные группы. **Обучение и совершенствование техники бокса.**

При планировании учебных занятий необходимо соблюдать принцип концентрированного распределения материала, так как длительные перерывы в

занятиях нежелательны. При обучении следует учитывать, что темпы овладения отдельными элементами двигательных действий неодинаковы. Больше времени следует отводить на разучивание тех элементов целостного действия, которые выполняются труднее. Приступая к освоению нового материала, необходимо знать, какие основные ошибки могут появиться в обучении и как их исправлять. Медицинский контроль применяется для профилактики заболеваний и лечения спортсменов. Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности юного спортсмена, календаря соревнований, выполнения разрядных требований и т.д.

В соревновательных поединках необходимо вырабатывать у юных боксеров оптимизм к трудностям соревновательных условий и способность не преувеличивать эти трудности. Основной задачей соревновательной практики следует считать умение реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях соревновательного противоборства.

Учебный и тренировочный процесс в Учреждении планируется на основе учебных материалов. Планирование учебных занятий и распределение учебного материала в группах проводится на основании учебного плана и годового графика распределения учебных часов, которые предусматривают круглогодичную организацию учебно-тренировочных занятий. Учебным планом предусматривается теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов, прохождение судейской и инструкторской практики, участие в соревнованиях. Содержание работы по предметным областям на этапах в рамках Программы:

ПО 1. «ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»:

| Наименование учебного предмета | Содержание осваиваемого материала учебной программы на этапе |
|--|---|
| 1.1. «Теория и методика физической культуры и спорта и бокса» | |
| 1 этап (этап начальной подготовки) | Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека. Закаливание организма. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Общая характеристика спортивной тренировки. Гигиена боксера. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Зарождение истории развития бокса. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке при занятиях боксом. Требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта. Правила и организация соревнований по боксу. |
| 2 этап (тренировочный этап) | Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Основы философии и психологии спортивных единоборств. Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса. Знания об уголовной, административной и дисциплинарной ответственности за неправомерное использование навыков приемов, в том числе за превышение пределов необходимой обороны. Строение и функции организма человека. Гигиенические знания, умения и навыки. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни. Основы спортивного питания. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила бокса, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по боксу; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты |

| | |
|--|--|
| | официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние). |
|--|--|

2. «ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»:

| Наименование и особенности учебного предмета/ дисциплины/ мероприятия | Содержание осваиваемого материала учебной программы на всех этапах |
|---|--|
| 2.1. «Общая физическая подготовка. Сопутствующие виды спорта и подвижные игры» | |
| <p>Занятия по общей физической подготовке строятся на материале спортивно-вспомогательных упражнений. Чем разнообразнее будут занятия, тем лучших результатов достигнут спортсмены. Занятия по ОФП может быть, например, полностью построено на легкоатлетических упражнениях, либо быть комбинированными: различные упражнения могут в нем чередоваться в определенной последовательности. Занятия по общей физической подготовке различны по продолжительности и интенсивности. В основе ловкости боксера лежат технические навыки. Ловкость боксера взаимосвязана с другими его физическими качествами, и прежде всего с быстротой действия. Общая ловкость развивается с помощью спортивных игр (баскетбол, волейбол, футбол, хоккей, теннис). Занятия вспомогательными видами физических упражнений воспитывают у боксера способность быстро переключать возбуждающие и тормозные процессы центральной нервной системы, создают основу для развития специальной ловкости. Игровые формы упражнений с элементами реагирования на ситуацию или сигнал с присущими им скоростными нагрузками и повышенным эмоциональным фоном способствуют увеличению</p> | <p>Общая физическая подготовка строится на следующем материале:- Строевые упражнения. Общие понятия о строе, строевых упражнениях и командах. Действия в строю, на месте и в движении: построение, расчет, приветствие, повороты, перестроения, замыкания и смыкания строя, перемена направления движения, остановка во время движения шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения.- Общеподготовительные координационные и развивающие упражнения. Выполняются в условиях различной опоры (твердой, мягкой, подвижной, воздушной, водной) и в различных плоскостях пространства фронтальной, продольной, поперечной). Ходьба обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, в полуприседе, спортивная, на лыжах разными способами. Бег на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние и длинные дистанции, по пересеченной местности, с преодолением различных препятствий, по песку, по воде, вперед, назад, боком, с подниманием ноги, касаясь пятками ягодиц, с поворотами, с ускорениями. Прыжки в длину и в высоту, с места и с разбега, на одной и на двух ногах, вперед, назад, боком, с вращениями, простые и опорные через козла, коня, на батуте, в воду, с трамплина. Переползания на скамейке вперед, назад, на животе вперед, назад, в стороны, боком, на руках в положении лежа на спине, ногами вперед, назад, лежа на боку, сидя в положении руки перед грудью с помощью ног. Упражнения без предметов. Сгибание и разгибание, отведение, приведение, вращение руки вперед и вверх, вращение вперед и внутрь; круговые движения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах; наклоны туловища вперед, назад, в сторону; повороты головы и туловища. Комплексы утренней гигиенической гимнастики. Упражнения с предметами: скакалками, гимнастическими палками, набивными мячами, гантелями, резиновым амортизатором, гириями, штангой и другими отягощениями. Изучение сопутствующих видов спорта и подвижных игр включает в себя: тормозные процессы, центральной нервной системы, создают основу для</p> |

| | |
|---|--|
| <p>скорости движения и улучшению времени двигательной реакции</p> | <p>развития специальной ловкости. Игровые формы упражнений с элементами реагирования на ситуацию или сигнал с присущими им скоростными нагрузками и повышенным эмоциональным фоном способствуют увеличению скорости движения и улучшению времени двигательной реакции.- Упражнения на гимнастических снарядах и тренажерах: на гимнастической стенке, канате, перекладине, кольцах, брусьях, шесте, гимнастической скамейке. Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад, кувырок назад с выходом в стойку на руках, кувырок-полет в длину, в высоту, через препятствие (манекен, стул и т.п.), кувырок из исходного положения основная стойка, одна нога впереди; кувырок через левое (правое) плечо; кувырок скрестив голени, кувырок из стойки на голове и руках, из стойки на руках; перевороты вперед, боком; подъем разгибом из положения лежа на спине; сальто вперед с разбега. Метания теннисного мяча, гранаты, набивного мяча вперед из-за головы, из положения руки внизу, от груди, назад, толкание ядра, набивного мяча и других отягощений. Плавание на различные дистанции и разными способами.- Гребля на народных лодках.- Передвижение на велосипеде по пересеченной местности, по незнакомым лесным тропам и т.д. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол, регби, гандбол. Подвижные игры и эстафеты с элементами бега, прыжков, кувырков, переползаний, с переноской и собиранием предметов, переноской груза, с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.</p> |
|---|--|

3. «ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА – БОКС»:

| <p>Наименование и особенности учебного предмета/ дисциплины/ мероприятия</p> | <p>Содержание осваиваемого материала учебной программы на всех этапах</p> |
|---|---|
| <p>3.1. «Специальная физическая подготовка»</p> | |
| <p>Особенность занятия по специальной подготовке состоит в том, что в них полностью отсутствуют боевые упражнения с партнером в перчатках и преобладают специальные имитационные упражнения и</p> | <p>К основным методам развития силовых способностей относятся следующие методы: повторных усилий; максимальных кратковременных (динамических) усилий; прогрессирующих отягощений; ударный; сопряженных воздействий; вариативный; изометрических напряжений. - Метод повторных усилий – предполагает серийное выполнение силового упражнения. - Метод максимальных кратковременных усилий – предполагает работу с предельными и около предельными по величине отягощениями. - Метод прогрессирующих отягощений – предполагает постепенное увеличение сопротивления как в течение одного тренировочного занятия, так и в последующих.</p> |

| | |
|--|---|
| <p>упражнения в нанесении ударов по снарядам. Дополнительно (в незначительном количестве) применяются общеразвивающие упражнения (со скалкой и набивным мячом). Цель таких занятий – предоставить воспитаннику возможность тренироваться с большой физической нагрузкой, исключив нервное напряжение, обычно вызываемое упражнениями в поединках</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Ударный метод – применяется для развития взрывной силы различных мышечных групп, в том числе и рук, в различных сочетаниях. - Метод сопряженных воздействий – используется для развития специальных силовых качеств боксеров. - Вариативный метод – предусматривает выполнение специальных упражнений с различными по величине отягощениями (перчатками разной массы, дополнительными отягощениями на руках и ногах, тяжелыми и легкими боксерскими снарядами, мешками разной массы, поединках. пневматическими, наливными и насыпными грушами и т.д.). - Изометрический метод – применяется при изометрическом режиме работы мышц. Прирост силы отмечается только по отношению к той части траектории движения, которая соответствует применяемым упражнениям. При тренировке в статистическом режиме следует стремиться к максимальным или близким к ним напряжениям. - Быстрота действий в боксе имеет большое, часто решающее значение. В боксе, для развития скоростных способностей используют аналитический метод совершенствования отдельных форм быстроты (локальных способностей) и целостный метод, направленный на комплексное улучшение скоростных способностей боксера при выполнении им сложных технических действий в условиях непосредственного контакта с соперником. - Упражнения с отягощениями. |
|--|---|

3.2. «Технико-тактическая и психологическая подготовка»

| | |
|--|---|
| | <p>-Технико-тактическая подготовка. Боевая стойка боксера. Боевая позиция. Положение рук. Передвижения боксера. Одиночный шаг (вперед-назад). Многошаговые передвижения (двух-, трех- и четырехшаговые). Передвижение «по углам» (вперед-назад-влево-вправо). Передвижение «по кругу» влево. Ходьба и прыжки. Обучение ударам и защитам (практические занятия). Одиночные прямые удары. Комбинации и серии прямых ударов в голову и туловище. Боковые удары. Удары снизу. Одиночные и двух ударные комбинации разнотипных ударов. Серии однотипных ударов. Поворотные удары одной рукой. Методика обучения ближнего боя.</p> <p>- Психологическая подготовка. Развитие волевых качеств боксера: настойчивость, инициативность, целеустремленность, уверенность, самообладание, стойкость. Специальная психологическая подготовка, направленная на ориентацию обучающегося на: социальные ценности, которые являются ведущими для спортсмена в его соревновательной деятельности вообще, в данном турнире в частности; формирование у спортсмена физических «внутренних опор», облегчающих преодоление психических барьеров; преодоление психических барьеров, особенно тех, которые возникают в борьбе с конкретным соперником; моделирование условий предстоящей борьбы, создание психологической программы действий непосредственно перед соревнованием и ее реализация в ходе турнира.</p> |
|--|---|

| 3.3. «Соревновательная подготовка, контрольные испытания по избранному виду спорта» | |
|--|---|
| <p>Эффективным средством комплексного совершенствования скоростных способностей боксера являются соревновательные упражнения. В условиях соревнований при сопутствующей предварительной подготовке и мотивации удается достичь таких показателей скорости при выполнении отдельных компонентов соревновательной деятельности, которые, как правило, трудно показать в процессе тренировки с более кратковременными упражнениями, с изолированным выделением упражнений чисто скоростного характера. Внезапно возникающие в быстром темпе боя положения требуют от боксера ловкости, способности мгновенно ориентироваться в них и реагировать на поведение противника ловкими, технически организованными действиями</p> | <p>Промежуточные контрольные испытания обучающихся предусматривается два раза в год в декабре и апреле учебного года. Обучающиеся проходят испытание по двум дисциплинам: общая физическая подготовка; специальная физическая подготовка. Контрольные испытания проверяются с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые соревнований при сопутствующей предварительной подготовке и мотивации удается достичь таких показателей скорости при выполнении отдельных компонентов соревновательной деятельности, которые, как правило, трудно показать в процессе тренировки с более кратковременными упражнениями, с изолированным выделением упражнений чисто скоростного характера. Внезапно возникающие в быстром темпе боя положения требуют от боксера ловкости, способности мгновенно ориентироваться в них и реагировать на поведение противника ловкими, технически организованными действиями. представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.</p> <p>1 этап (начальной подготовки) На этапе начальной подготовки присутствует значительное число соревновательных упражнений. Особое преимущество отдается игровым соревновательным методам. По данной теме предусматривается участие обучающихся в соревнованиях общефизической направленности (туристические походы, соревнования по кроссу, эстафеты, преодоление полосы препятствий и т.д.) и специализированных соревнованиях (первенство города, округа). Юных спортсменов в соревнованиях нужно нацеливать на демонстрацию социально-ценностных качеств личности, мужества, инициативы, смелости, коллективизма, дружелюбия по отношению к товарищам и уважения к ним, стойкости в поединке с противником.</p> <p>2 этап (тренировочный этап) Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности юного спортсмена, календаря соревнований, выполнение разрядных требований и т.д. в соревновательных поединках необходимо вырабатывать у юных боксеров оптимизм к трудностям соревновательных условий и способность не преувеличивать эти трудности. Основной задачей соревновательной практики – это умение реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях соревновательного противоборства.</p> |
| 3.4. «Инструкторская и судейская практика» | |
| <p>Бокс, как спортивная дисциплина, представляет собой курс теории и практики,</p> | <p>1 этап (начальной подготовки) на данном этапе отсутствует 2 этап (тренировочный этап) - Инструкторская практика. В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения боксу. Поочередно выполняя роль инструктора, боксера учатся</p> |

| | |
|---|--|
| <p>базирующийся на научных основах физического воспитания. Инструкторская и судейская практика является продолжением учебно-тренировочного процесса боксеров, способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе бокса.</p> | <p>последовательно и систематически изучать атакующие и защитные действия. Инструктор обязан правильно назвать это действие в соответствии с терминологией бокса, правильно показать его, дать тактическое обоснование, обратить внимание занимающихся на важнейшие элементы действия и методы его разучивания. Инструктор должен правильно подать команду для исполнения действия, уметь находить и исправлять ошибки, рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования действий.</p> <p>- Судейская практика дает возможность боксерам получить квалификацию судьи по боксу. В возрасте 14-16 лет прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе соревнований присваивается судейская квалификация «Юный судья». Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах); судейскую практику спортсмены получают на официальных соревнованиях типа «открытый ринг». Чтобы предупредить ошибочные решения, рядом с судьей-стажером в качестве консультанта должен находиться квалифицированный судья.</p> |
| <p>3.5. «Медико-восстановительные мероприятия»</p> | |
| | <p>1 этап (начальной подготовки) В начале и в конце учебного года все учащиеся проходят углубленное медицинское обследование. Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычек, неукоснительно выполнять рекомендации врача.</p> <p>2 этап (тренировочный этап) Дополнительно к мероприятиям 1-го этапа, с ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики увеличивается время, отводимое на восстановление организма обучающихся. На этапе при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления. К медико-биологическим средствам восстановления относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна. Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.</p> |

Требования техники безопасности в процессе реализации Программы.

Требования безопасности перед началом занятий:

- спортивный зал открывается за 5 мин до начала занятий по расписанию (графику). Вход в зал разрешается только в присутствии преподавателя;
- перед началом занятий преподаватель должен обратить особое внимание на исправность и целостность оборудования и инвентаря;
- освещение зала должно быть не менее 200 лк, температура - не менее 15-17 °С, влажность - не более 30-40%;
- все допущенные к занятию должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь);

- за порядок, дисциплину, своевременное построение группы к началу занятий отвечает преподаватель и дежурный группы;
- занимающиеся, опоздавшие к началу рапорта, к занятиям не допускаются;
- перед началом занятий преподаватель должен постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья занимающихся лиц, для принятия профилактических мер (освобождение от занятий, снижение нагрузки).

Требования безопасности во время занятий:

- занятия в спортивном зале начинаются и проходят согласно расписанию или по согласованию с руководителем образовательного учреждения;
- занятия должны проходить только под руководством преподавателя;
- преподаватель должен поддерживать высокую дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями занимающихся;
- для предупреждения травм преподаватель должен следить за дисциплинированностью обучающихся, их уважительным отношением друг к другу, воспитанием высоких бойцовских качеств;
- каждый обучающийся должен хорошо усвоить приемы страховки, само страховки и упражнения для равновесия;
- преподаватель должен учитывать состояние занимающихся, реагировать на их жалобы о состоянии здоровья.

При появлении во время занятий боли, потертости кожи, а также при неудовлетворительном самочувствии занимающийся должен прекратить занятия и сообщить об этом учителю (тренеру, преподавателю);

- выход обучающихся из спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения преподавателя.

Требования безопасности в аварийных ситуациях:

- при несчастных случаях с обучающимися (травмы позвоночника, сдавливание органов брюшной полости, вдавливание гортани вовнутрь, растяжения и разрывы сумочно-связочного аппарата голеностопного и коленного суставов, кровоизлияния в ушные раковины, переломы ключицы и др.) преподаватель должен немедленно прекратить занятия и приступить к оказанию пострадавшему первой доврачебной помощи;
- одновременно нужно отправить посыльного из числа занимающихся для уведомления руководителя или представителя администрации образовательного учреждения, а также вызова медицинского работника и скорой помощи;
- при оказании первой доврачебной помощи следует руководствоваться приемами и способами, изложенными в инструкции по первой доврачебной помощи, действующей в учреждении;
- при обнаружении признаков пожара учитель (преподаватель, тренер) должен обеспечить эвакуацию занимающихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации при условии их полной безопасности. Все эвакуированные проверяются в месте сбора по имеющимся у учителя (преподавателя, тренера) поименным спискам;
- поведение и действие всех лиц в условиях аварийной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными.

Руководство действиями в аварийной ситуации осуществляет руководитель или представитель администрации образовательного учреждения.

Требования безопасности по окончании занятия:

- после окончания занятия тренер (преподаватель) должен проконтролировать организованный выход занимающихся из зала;
- проветрить спортивный зал;
- в раздевалке при спортивном зале, лицам занимающимся переодеться, снять спортивную форму (одежду и обувь);
- по окончании занятий принять душ, в случае невозможности данной гигиенической процедуры тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Объемы максимальных тренировочных нагрузок при реализации Программы.

Продолжительность одного занятия при реализации Программы установлена в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не превышает

- : на этапе начальной подготовки – 2 часов;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3 часов.

При проведении более одного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов.

Нормативы объема тренировочных нагрузок в рамках Программы представлены в таблице 6.

Таблица 6.

Нормативы объема тренировочных нагрузок по Программе

| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | | | |
|--------------------------------|------------------------------------|-------|-------|------------------------|-------|-------|-------|-------|
| | 1 этап – начальной подготовки | | | 2 этап - тренировочный | | | | |
| | Год освоения программы | | | | | | | |
| | 1 год | 2 год | 3 год | 4 год | 5 год | 6 год | 7 год | 8 год |
| Количество часов в неделю | 6 | 8 | 8 | 12 | 12 | 18 | 18 | 18 |
| Количество тренировок в неделю | 3 | 4 | 6 | 4 | 4 | 6 | 6 | 6 |
| Общее количество часов в год | 252 | 336 | 336 | 504 | 504 | 756 | 756 | 756 |

СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Контрольные упражнения и нормативы, применяемые при приеме и отборе для обучения по Программе представлены в таблице 7.

Таблица 7. Контрольные упражнения и нормативы, применяемые при приеме и отборе для обучения по Программе

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
|---------------------------------|--|
| Быстрота | Бег на 30 м (не более 5,4 с) |
| | Бег 100 м (не более 16,0 с) |
| Выносливость | Бег 3000 м (не более 15 мин 00 с) |
| Сила | Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз) |
| | Поднос ног к перекладине (не менее 6 раз) |
| | Жим штанги лежа (весом не менее веса собственного тела) кг |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 35 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 180 см) Толчок ядра 4 кг (сильнейшей рукой не менее 6 м, слабейшей рукой не менее 4 м) |

Для зачисления на обучение по Программе, лица, изъявившие желание пройти обучение по Программе в Учреждении должны выполнить нормативы не менее чем по 50 % контрольных упражнений и тестов.

Оценка степени освоения Программы обучающимися и аттестация обучающихся по Программе состоит из комплекса мероприятий:

- промежуточные контрольные испытания по физической подготовке.

Контрольные испытания по физической подготовке проводятся два раза в год октябрь, апрель.

Испытания организуются и проводятся в соревновательной обстановке. Показатели испытаний регистрируются в журнале или личных карточках обучающихся:

- в целях контроля роста спортивной подготовки, в рамках Программы начиная с первого года 2 этапа Программы проводятся классификационные соревнования.

- промежуточная аттестация - комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы по итогам прохождения обучения на этапах Программы. Комплекс контрольных упражнений предполагает сдачу нормативов общей физической и специальной физической подготовки и выполнение тестов на знание теории и методики физической культуры и спорта и бокса в соответствии с требованиями и уровнем соответствующим уровню пройденного в предыдущий период практического и теоретического материала.

Промежуточная аттестация проводится по итогам завершения соответствующего этапа обучения в апреле последнего учебного года в рамках этапа. Промежуточная аттестация считается успешно пройденной обучающимся в случае если обучающийся продемонстрировал достаточный уровень освоения теоретического и практического материала - получил зачет по теоретической подготовке и выполнил нормативы не менее чем по 80 % упражнений комплекса контрольных упражнений.

Сроки проведения контрольных мероприятий, включая сроки проведения промежуточной по Программе могут быть изменены и скорректированы в отношении обучающихся осваивающих Программу в сокращенные сроки в соответствии с решением руководства Учреждения.

Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы на этапах и по итогам освоения Программы обучающимися. Контрольные упражнения и нормативы для промежуточной оценки результатов освоения Программы по итогам 1 этапа (начальной подготовки) и перевода обучающихся в группы на 2 этапе (тренировочном этапе) -промежуточная аттестация, представлена в таблице 9.

Таблица 9. Нормативы для оценки результатов на 1 этапе (начальной подготовки) и перевода в группы на 2 этапе (тренировочном этапе)

| Оцениваемые параметры | Контрольные упражнения (тесты) | Контрольный норматив |
|----------------------------|---|--------------------------------|
| Быстрота | Бег на 30 м | не более 5,1 с |
| | Бег 100 м | не более 15,8 с |
| Выносливость | Бег 3000 м | не более 14 мин 40 с |
| Сила | Подтягивание на перекладине | не менее 8 раз |
| | Поднос ног к перекладине | не менее 8 раз |
| | Жим штанги лежа(не менее веса собственного тела) | не менее 2 раз |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | не менее 40 раз |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места | не менее 188 см |
| | Толчок ядра 4 кг - сильнейшей рукой - слабейшей рукой | не менее 6,5 м не менее 5 м |

По результатам освоения теоретической части Программы по итогам 1 этапа обучения, обучающиеся должны показать достаточный уровень знаний по следующим темам: значение физической культуры и спорта для подготовки к труду и защите Родины, зарождение и становление вида спорта бокс; строение организма

человека, личная гигиена и закаливание, режим дня и основы самоконтроля; сведения о технике ведения поединка, о спортивных снарядах спортивного зала; правила выполнения различных приемов на соревнованиях; характеристика моральных и волевых качеств, свойственных гармонично-развитому человеку.

Контрольные упражнения и нормативы для оценки результатов полного освоения Программы обучающимися (итоговая аттестация) представлены в таблице 10.

Таблица 10. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для оценки результатов освоения Программы обучающимися

| Оцениваемые параметры | Контрольные упражнения (тесты) | Контрольный норматив |
|----------------------------|---|------------------------------|
| Быстрота | Бег на 30 м | не более 5 с |
| | Бег 100 м | не более 15,4 с |
| Выносливость | Бег 3000 м | не более 13 мин 36 с |
| Сила | Подтягивание на перекладине | не менее 9 раз |
| | Поднос ног к перекладине | не менее 9 раз |
| | Жим штанги лежа(не менее веса собственного тела) | не менее 5 раз |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | не менее 50 раз |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места | не менее 200 см |
| | Толчок ядра 4 кг - сильнейшей рукой - слабейшей рукой | не менее 8 м не менее 6 м |

По результатам освоения теоретической части Программы по итогам 2 этапа обучения и всей Программы, обучающиеся должны показать достаточный уровень знаний по следующим темам: значение физической культуры и спорта как одного из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего физического развития граждан, роль вида спорта бокс в физическом воспитании; сведения о некоторых функциях организма человека; о средствах общей физической подготовки; понятие о начальном обучении, тренировочной нагрузке и необходимости ее учета; правила соревнований по боксу; понимание процесса воспитания моральных и волевых качеств спортсмена.

Требования к результатам освоения Программы, выполнение которых дает основание для перевода обучающегося в дальнейшем на программу спортивной подготовки.

Решение о переводе обучающегося на программу спортивной подготовки по виду спорта бокс принимается администрацией Учреждения на основании представления тренера-преподавателя по виду спорта в случае, если обучающийся при освоении Программы демонстрирует незаурядные способности и значительные результаты по осваиваемому виду спорта, а при прохождении промежуточной и итоговой аттестации (экзамена) продемонстрировал достаточный уровень освоения теоретического и практического материала по Программе – получил зачет по теоретической подготовке и выполнил нормативы упражнений комплекса контрольных упражнений в 100 % объеме. Дополнительное требование для перевода обучающегося на программу спортивной подготовки по виду спорта бокс, на этап совершенствования спортивного мастерства – сдача нормативов на присвоение спортивного разряда «кандидат в мастера спорта».

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Список нормативно-правовых документов:

1. Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».
2. Приказа Минобрнауки РФ от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
3. Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ» (ред. от 07.06.2013).
4. Приказа Минспорта РФ от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
5. Письма Минспорта РФ от 12.05.2014 № ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ». 6. Приказ Минспорта РФ от 12.09.2013 № 730 «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».
6. Приказа Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 № 613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий».
7. Федеральных стандартов спортивной подготовки.
8. Устава МБОУ ДО "ДЮСШ" Корсаковского городского округа Сахалинской области.
9. Образовательной программы МБОУ ДО «ДЮСШ».

Список литературных источников:

1. Бокс. Правила соревнований. – М.: Федерация бокса России, 2004.
2. Бокс. Энциклопедия//Составитель Н.Н. Тараторин.-М: Terra спорт, 1998.
3. Бокс: Учебник для институтов физической культуры /Под общ. ред. И.П. Дегтярева. – М.: ФиС, 1979.
4. Булычев А.И. Бокс: Учебное пособие для секций коллективов физической культуры. Изд. третье / Для занятий с начинающими. – М.: ФиС, 1965.
5. Все о боксе / Сост. Н.А. Худадов, И.В. Циргиладзе; под ред. Л.Н. Сальникова. - М., 1995.
6. Градополов К.В. Бокс: Учебное пособие для институтов физической культуры. Изд. четвертое. – М.: ФиС, 1965.
7. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учеб. пособие для студ. высш. учеб. Заведений – 2 издание, переработанное и доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2005.
8. Озолин Я.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. – М.: ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2004.
9. Филимонов В.И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования. – М.: ИНСАН, 2001.
10. Филимонов В.И. теория и методика бокса /монография/ - М.: «ИНСАН», 2006.

Перечень Интернет-ресурсов:

1. Официальный сайт Федерации бокса России [Электронный ресурс]. URL: <http://www.boxing-fbr.ru>.
2. Официальный сайт министерства спорта РФ [Электронный ресурс]. URL: <http://www.minsport.gov.ru>.
3. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс]. URL: <http://lib.sportedu.ru/press>.